

## Liebe Interessierte,

Der Frühling klopft an – manchmal zaghaft, manchmal mit Schwung. Vielleicht begleitet ihn ja die Lust auf etwas Neues - auf frische Ideen, andere Perspektiven und vielleicht auch auf den Mut, etwas auszuprobieren, das man „schon immer mal“ machen wollte. Warum also nicht jetzt?

Unser Volkshochschulprogramm für den Frühling und Sommer 2026 ist eine Einladung: zum Weiterdenken, Mitmachen, Fragenstellen, Lachen, Diskutieren, Abschalten und Auftanken. Zwischen Sprachen, Kultur, Gesundheit, Beruf, Digitalem und Kreativem finden Sie Bewährtes und Überraschendes – Kurse, die Wissen vertiefen, Fähigkeiten erweitern oder einfach Freude machen.

Vielleicht lernen Sie bald eine neue Sprache, stehen mit anderen gemeinsam in der Küche oder wagen sich an ein digitales Thema, das bisher ein kleines Fragezeichen war. Vielleicht kommen Sie auch einfach nur vorbei, um Menschen zu treffen. Auch das gehört zur Volkshochschule.

Blättern Sie, stöbern Sie, lassen Sie sich inspirieren. Dieses Heft ist kein Pflichtprogramm, sondern ein Möglichkeitsraum. Wir freuen uns darauf, ihn gemeinsam mit Ihnen zu füllen – neugierig, offen und mit einer guten Portion Leichtigkeit.

Auf einen lernlustigen Frühling und einen erkenntnisreichen Sommer 2026!

*Ihr Team der Volkshochschule Geesthacht*

## Anschrift

vhs Geesthacht gemeinnützige GmbH  
Rathausstr. 58 a, 21502 Geesthacht,  
Tel.: 0 41 52 46 22  
Internet: [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de)  
E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag, Dienstag, Donnerstag:	09.00 - 11.30 Uhr
Montag und Donnerstag:	15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag:	geschlossen

## Geschäftsführung

Nadine Cinar

## Aufsichtsrat der vhs Geesthacht

Bürgermeister Olaf Schulze,  
1. Stadträtin Melanie Grimm-Meyer,  
Vanessa Ertelt, Stephan Ewert, Werner Flindt, Peter Groh,  
Jan Hartmann, Muammer Kazanci, Petra Kunert,  
Edith Müller-Eltzschig, Guido Voß, Silke Wengorra, Kirsten Wolf

## Rechtsgrundlage

Rechtsgrundlage sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Geesthacht gemeinnützige GmbH in ihrer jeweils gültigen Fassung.  
Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen.

## Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung (auch telefonisch oder per Internet) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Kursgebühren.

## Ferientermine

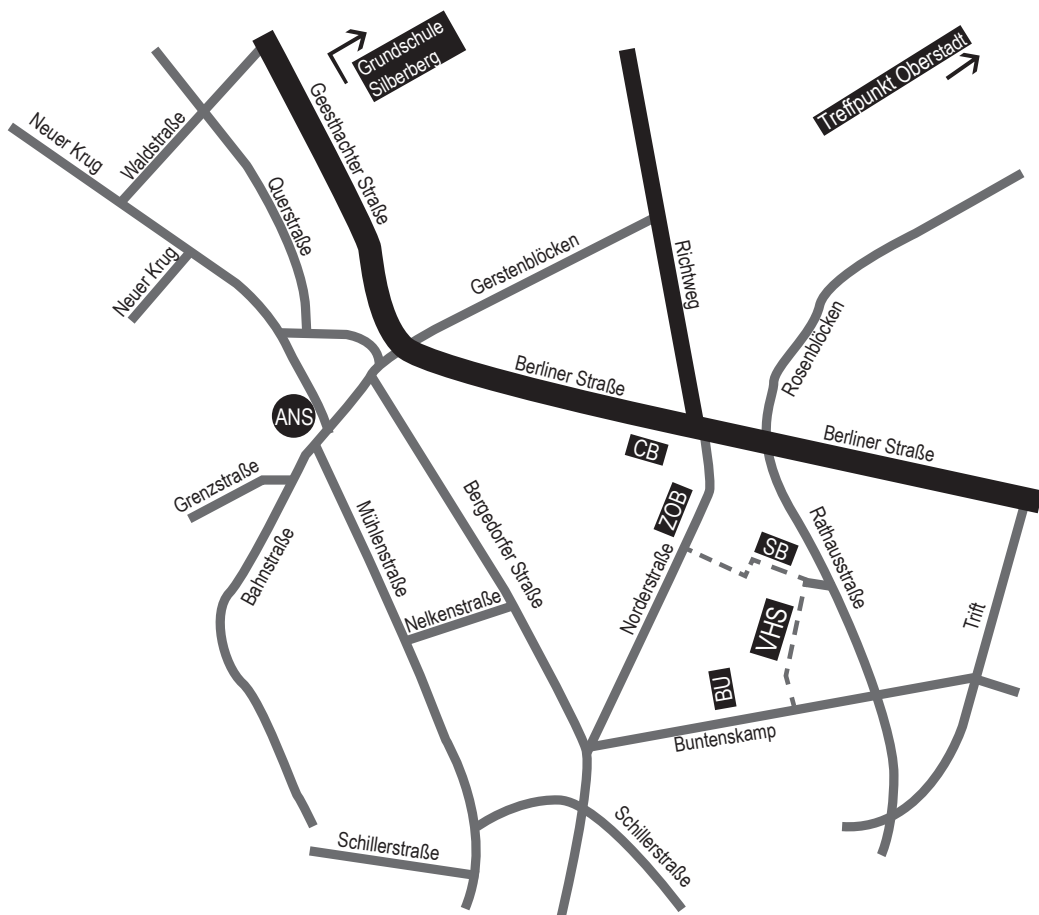
19.12.2025 - 06.01.2026  
26.03.2026 - 10.04.2026  
06.07.2026 - 15.08.2026  
In den Ferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Ausnahmen entnehmen Sie der einzelnen Kursbeschreibung.

## Mindestteilnehmer- zahl

Wird die Mindestteilnehmerzahl zum Kursstart nicht erreicht, kann eine Stundenkürzung oder eine Gebührenumlage erforderlich sein, damit der Kurs durchgeführt werden kann.

## Bankverbindung

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg  
IBAN: DE51 2305 2750 0000 6285 22



## Hauptveranstaltungsorte:

<b>ANS</b>	Alfred-Nobel-Schule Geesthacht, Neuer Krug 37
<b>BU</b>	Sporthalle und Grundschule Buntenskamp, Buntenskamp 22, Haltestelle Geesthacht ZOB
<b>CB</b>	Clubraum Berliner Strasse, Sporthalle, Haltestelle Geesthacht ZOB
<b>GS</b>	Grundschule Silberberg, Silberberg 6
<b>SB</b>	Haltestelle Düneberger Straße Stadtbücherei Geesthacht, Rathausstraße 58, Haltestelle Geesthacht ZOB
<b>TO</b>	Treffpunkt Oberstadt, Dialogweg 1 Buslinie 239, Haltestelle Am Ilensoll
<b>VHS</b>	Volkshochschule Geesthacht, Rathausstraße 58 a

## Anmeldung, Beratung

Geschäftsstelle .....	2
Veranstaltungsorte .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4
Anmeldeformular .....	144
SEPA-Lastschriftformular .....	145
Widerrufsbelehrung .....	146
Datenspeicherung und -verarbeitung .....	148
Leitbild .....	150
Impressum .....	153
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	154
Stichwortverzeichnis .....	158

## Gesellschaft



Demokratiereihe .....	7
Naturführungen .....	9
Vorträge .....	10
Verbrauchertipps .....	11
Forschung .....	17
Literatur .....	21
Psychologie .....	22
Beauty Tipps .....	23
Exkursionen .....	25
Smartphone .....	27

## Kultur / Künstlerisches

Kulturgeschichte .....	29
Bildungsurlaub Malen, Zeichnen .....	30
Kalligrafie .....	31
Malen, Zeichnen .....	32
Aquarellmalerei .....	32
Zeichnen .....	33
Basteln .....	35
Alkohol Ink .....	35
Töpfern .....	38
Filzen .....	40
Makramee .....	41
Stricken .....	41
Fotografie .....	42

Musik .....	43
Saxophon .....	43
Altblockflöte .....	43

## Gesundheit



Boule .....	47
Entspannung / Stressbewältigung .....	48
Yoga .....	48
Qigong .....	50
Taijiquan .....	53
Lachyoga .....	54
Cacaozeremonie .....	55
Bewegung und Fitness .....	56
Pilates .....	56
Funktionelles Training .....	57
Tanzen .....	57
Nia .....	58
Selbstverteidigung .....	58
Onlinevorträge .....	60
Homöopathie .....	62
Wildkräuter .....	63
Pflege .....	65
Ernährung .....	67
Kochen .....	67
Psychoseseminar .....	69

## Sprachen



Orientierung / Sprachlevel .....	72
Dänisch .....	74
Deutsch als Fremdsprache .....	76
Englisch .....	77
Bildungsurlaub Englisch .....	79
Französisch .....	81
Italienisch .....	83
Norwegisch .....	86
Polnisch .....	87
Russisch .....	88
Spanisch .....	88
Schwedisch .....	92
Türkisch .....	93

## Beruf / IT



Firmenschulungen .....	95
Neuorientierung .....	96
Bildungsurlaub Office 2024 .....	97
Bildungsurlaub Excel .....	98
Bildungsurlaub Instagramm & Co. ....	99
Computerschreiben .....	101
IT- / Medien- Grundlagen.....	102
Word .....	102
Linux .....	103
Bildbearbeitung.....	104
3D-Druck .....	104
Excel.....	105
Outlook .....	106
Powerpoint.....	106
Canva .....	107
Künstliche Intelligenz.....	108
Berufliche Fachthemen.....	114
Weiterbildung Kita .....	115

## Grundbildung



Schulabschlüsse.....	119
ESA.....	119
MSA.....	120

## Integration



EOK, STAFF .....	122
Integrationskurse .....	124
Berufsbezogene Deutschsprach- förderung B2.....	125
Einbürgerung .....	127

## Junge vhs



Online vhs.KinderUni.....	129
Malen / Basteln .....	130
Selbstverteidigung .....	131
Online-Workshops .....	134

## Qualität ist uns wichtig!

Zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität hat die Volkshochschule ein Qualitätsmanagementverfahren eingeführt und wurde durch die fachkundige Stelle kiwaZERT-PUNKT GmbH (anerkannte Zertifizierungsstelle der Bundesagentur für Arbeit) nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung für den Fachbereiche 1 (Integrations- und Berufssprachkurse) und Fachbereich 2 (Kurse zur Vorbereitung auf den ersten allgemeinen Schulabschluss/ESA und Xpert Kurse) zertifiziert.

Die Volkshochschule Geesthacht ist zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Arbeitsförderungsgesetz und staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung.



Registriernummer: A100104



# Politik, Gesellschaft und Umwelt



## VHS: Demokratische Orte des Lernens

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

## Demokratiereihe

### **Demokratiereihe online: Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?**

*Kai Unzicker, Senior Project Manager, Demokratie und Zusammenhalt, Bertelsmann Stiftung Gütersloh*

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen: Nicht nur ist die Anzahl von Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie. In diesem Web-Vortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet. Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen, darunter die im Jahr 2024 erschienenen Bertelsmann-Studien „Verunsicherte Öffentlichkeit“ und „Präventiv, reaktiv, restriktiv“, werden Praxistipps gegeben, wie jeder Einzelne und die Gesellschaft als Ganzes resilienter gegen Desinformation werden können.

Referent ist Dr. Kai Unzicker, Senior Project Manager, Demokratie und Zusammenhalt, Bertelsmann Stiftung Gütersloh

### **Demokratiereihe online: Jüdisches Leben**

*Andrea von Treuenfeld, Journalistin - Autorin - Moderatorin*

Kursbeschreibung s. Seite 17.

### **Demokratiereihe Rundgang: Rüstungsstandort Langenhorn-Nord**

*Kim Kielau, Erinnerungspädagogin*

Kursbeschreibung s. Seite 25.

**2610060106**

Mi., 06.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

**2611030300**

Mi., 22.04.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

**2611090101**

Sa., 11.04.26,  
14:00 - 16:00 Uhr,  
Bussbahnhof an  
der U-Bahnhalte-  
stelle Ochsenzoll,  
kostenfrei



**2610060107**

Mi., 20.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

## Vorträge

### **Onlinevortrag: Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen - Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**

*Ursula Fuchs, Referatsleiterin, Fachinformationsstelle Bevölkerungsresilienz und Kommunikation, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe Bonn*

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben wir, dass auch in Deutschland Krisen und Katastrophen unsere gewohnten alltäglichen Abläufe stören. Extreme Wetterereignisse wie Unwetter und Hochwasser nehmen zu. Durch Cyberattacken, Desinformation oder Sabotage finden Angriffe auf Infrastrukturen, Meinungsbildung und Zusammenhalt statt. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt wichtige Empfehlungen, wie jede und jeder Einzelne vorsorgen kann - von Vorräten im Haushalt über Notfallgepäck bis hin zu Kommunikationswegen, wenn die Infrastruktur eingeschränkt ist.

Erfahren Sie,

- wie Sie Extremsituationen mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln möglichst sicher meistern, bis Hilfe Sie erreicht oder Einsatzkräfte die Lage bewältigen konnten,
- welche Vorräte Sie vorhalten und wie Sie selbst ohne Strom daraus kochen können,
- wofür und wie Sie Ihr persönliches Notgepäck anlegen,
- welche Notfallausstattung sich für Privatpersonen lohnt und wie Sie sie fachgerecht einsetzen und
- welche Rolle Ihnen im System des Bevölkerungsschutzes konkret zukommt.

Referentin ist Ursula Fuchs, Referatsleiterin, Fachinformationsstelle Bevölkerungsresilienz und Kommunikation, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn

**2611000103**

Mo., 16.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

### **Onlinevortrag: Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft**

*Nicolas Müller, Senior Engineer am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching bei München*

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant – und mit ihren Möglichkeiten wächst auch das Risiko des Missbrauchs. Generative KI-Modelle können mittlerweile täuschend echte „Deepfakes“ erzeugen:

Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die komplett künstlich erstellt wurden und dennoch echt wirken. Während solche Technologien in Film und Fernsehen sinnvolle Anwendungen finden, bergen sie ein enormes Gefahrenpotenzial – etwa für Desinformation, Rufschädigung oder Betrugsversuche wie den „Enkeltrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag vermittelt anschaulich – auch ohne technisches Vorwissen – die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, also gefälschten Sprachaufnahmen. Er erklärt die technischen Hintergründe und zeigt aktuelle Forschungsansätze zu möglichen Gegenmaßnahmen: Wie kann KI helfen, Deepfakes zu entlarven? Woran lassen sich Fälschungen erkennen – und kann man das lernen? Und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist?

## Naturführungen

### Naturführung an der Elbe - Frühling

*Jens Gutzmann, Diplomingenieur*

Geesthacht liegt an der Elbe! In dieser reizvollen Umgebung am Ufer eines der größten Flüsse Europas gibt es viel zu entdecken. Bei dieser Naturführung wird viel Interessantes über Tiere und Pflanzen im, am und über Wasser zu erfahren sein.

Der Frühling naht und die Natur macht sich bereit, den Jahreszyklus von Neuem zu beginnen.

Diese Naturführung ist auch für Familien geeignet.

### Naturführung an der Elbe - Sommer

*Jens Gutzmann, Diplomingenieur*

Geesthacht liegt an der Elbe! In dieser reizvollen Umgebung am Ufer eines der größten Flüsse Europas gibt es viel zu entdecken. Bei dieser Naturführung wird viel Interessantes über Tiere und Pflanzen im, am und über Wasser zu erfahren sein.

Es ist Sommer und wir können beobachten, wie die Natur auf Hochtouren läuft.

Diese Naturführung ist auch für Familien geeignet.

**2611010101**

Mi., 11.03.26,  
16:00 - 17:30 Uhr,  
Parkplatz Freibad  
Geesthacht, € 5,00

**2611010102**

Mi., 17.06.26,  
18:00 - 20:30 Uhr,  
Parkplatz Freibad  
Geesthacht, € 7,00

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## 2611030101

Sa., 21.02.26,  
10:00 - 13:00 Uhr,  
vhs, € 26,00

### Vorträge

#### Investieren in Wertpapiere - Grundlagenkurs

*Sebastian Schindler, Bankkaufmann*

Langfristig fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich aktiv um den Werterhalt und Aufbau Ihres Geldvermögens kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, sondern vermittelt Ihnen in kurzer und verständlicher Form das nötige Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren.

Inhalt:

- Wie funktionieren die wichtigsten Anlageklassen, Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds und ETFs?
- Welche Möglichkeiten zur Informationsgewinnung bezüglich Depotführung, Auswahl der Anlageinstrumente und dem Handel von Wertpapieren gibt es?
- Wie wird eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut?
- Wie kann diese Anlagestrategie kostengünstig umgesetzt und überwacht werden?

Kursleiter ist Sebastian Schindler. Wissen und Erfahrung, gesammelt in über 25 Jahren als professioneller Wertpapierhändler an der Börse Hamburg sowie aus tausenden Kundengesprächen als Anlageberater bei einer Großbank, sind die Basis für den Kapitalmarkt-Coach.

## 2611030102

Sa., 18.04.26,  
10:00 - 13:00 Uhr,  
vhs, € 26,00

#### Investieren in Wertpapiere - Grundlagenkurs

*Sebastian Schindler, Bankkaufmann*

Langfristig fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich aktiv um den Werterhalt und Aufbau Ihres Geldvermögens kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, sondern vermittelt Ihnen in kurzer und verständlicher Form das nötige Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren.



## Verbrauchertipps

### **Onlinevortrag: Richtig versichert - viel Geld gespart**

*Michael Herte*

Mit Versicherungen beschäftigen sich die meisten Menschen ungern. Sie unterschreiben die Policen in der Hoffnung, dass sie diese nie in Anspruch nehmen müssen. Oder sie lassen die Versicherungsverträge viele Jahre weiterlaufen, obwohl sich ihre Lebenssituation verändert hat. Das kann unnötig und teuer sein. Es ist daher sinnvoll, von Zeit zu Zeit die vorhandenen Versicherungen auf ihren Nutzen zu prüfen.

In diesem Vortrag wird erläutert,

- warum und wann bestimmte Versicherungen sinnvoll oder überflüssig sind
- wie man einen preisgünstigen Versicherer findet
- wie man überflüssige Versicherungen wirksam kündigt.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 12.04.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

### **Onlinevortrag: Patientenverfügung: Über die Behandlung bestimmen Sie!**

*Katrin Reinhardt*

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

**2611030103**

Mi., 15.04.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, kostenfrei

**2611030104**

Mi., 20.05.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
online, kostenfrei



Bitte melden Sie sich spätestens bis 17.05.26 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

## 2611030105

Mo., 09.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

### **Onlinevortrag: Wie Frauen an der Börse investieren sollten**

*Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin*

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Sicherheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen!

Vortragende ist Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin

## 2611040101

Mo., 16.02.26,  
15:00 - 16:30 Uhr,  
online, kostenfrei

### **Onlinevortrag: Energetische Sanierung Schritt für Schritt**

*Ümit Karaaslan*

Was tun, wenn das Fenster zum Sanierungsfall wird? Die Räume im Dachgeschoss sind im Sommer zu heiß und im Winter viel zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen?

In diesem Vortrag informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale darüber, wie die energetische Sanierung des Wohnhauses Schritt für Schritt umgesetzt werden kann und welche Schritte sinnvoll miteinander zu kombinieren sind. Ergänzend wird die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) angesprochen. Mit dieser können für die nachträgliche Wärmedämmung des Wohnhauses Fördergelder beantragt werden. Doch auch hier gibt es bestimmte Vorgaben zu beachten.

Die Teilnehmenden erwartet ein anschaulicher, gut verständlicher Überblick über das komplexe Thema energetische Altbausanierung und Förderung.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 13.02.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version. Sofern Ihr Browser die technischen Anforderungen nicht unterstützt, werden Sie auf einen Live-Stream umgeleitet. Über diesen ist die aktive Teilnahme an der Diskussion leider nicht möglich.

Der Online-Vortrag wird nicht aufgezeichnet. Auch können wir Ihnen die Folien nicht zur Verfügung stellen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich selbst Notizen zu machen.

## **Onlinevortrag: 10 Tipps, die die Stromkosten senken**

*Beate Oedekoven, Verbraucherzentrale, Referat Energiewende & Nachhaltigkeit*

Die Preise für Strom sind angestiegen und verharren auf hohem Niveau. Die einfachste Möglichkeit, eine hohe Nachzahlung zu vermeiden, bleibt noch immer die Vermeidung von unnötiger Verschwendung. Strom zu sparen schützt außerdem die Umwelt und unterstützt die Energiewende.

In diesem kostenfreien Vortrag der Verbraucherzentrale erfahren Sie 10 einfache Tipps, die Sie im Alltag ohne großen Aufwand umsetzen können.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 08.03.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

**2611040102**

Mi., 11.03.26,  
18:00 - 19:00 Uhr,  
online, kostenfrei



## 2611040103

Do., 19.03.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
online, kostenfrei

### Onlinevortrag: Elektronische Patientenakte (ePA)

*Katrin Reinhardt*

Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach:

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie

- Datenschutz
- technische Barrieren und den
- Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 16.03.26 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

## 2611040104

Mi., 22.04.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, kostenfrei

### Onlinevortrag: So klappt es mit der Wärmepumpe!

*Ingo Sell, Dipl.-Ing. (FH) Versorgungstechnik - Technische Gebäudeausrüstung*

Die meisten Haushalte heizen mit Öl oder Gas, also mit fossiler Energie. Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, so dass sie für Warmwasser und Raumheizung nutzbar wird. Die Wärmepumpe als Heizung nutzt somit erneuerbare Energie. Der Einbau dieser zukunftssträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Wir erklären,

- ob sie auch in Ihrem Haus sinnvoll ist
- die verschiedenen Arten der Wärmepumpe
- die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz
- die richtigen Planungsschritte und
- die Fördermöglichkeiten.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 19.04.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

## **Onlinevortrag: Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?**

*Beate Oedekoven, Verbraucherzentrale, Referat Energiewende & Nachhaltigkeit*

Auch in Schleswig-Holstein sind Klimafolgen inzwischen spürbar: Temperaturen bis 37°C an Sommertagen, Überflutung durch Meeresspiegelanstieg und Starkregen, Sturmschäden an den Dächern. Der Vortrag informiert darüber, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Haus und Garten an Klimafolgen anpassen können und worauf Sie bei Gebäudeversicherungen achten sollten. Darüber hinaus erhalten Sie Checklisten für das Verhalten vor, während und nach der Überschwemmung.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 03.05.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Für die technischen Anforderungen empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

## **Onlinevortrag: Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?**

*Ulf Ludwig, Referat Recht*

Es gibt nichts, was man heutzutage nicht im Internet bekommt. Vom Kinderspielzeug übers Auto bis hin zu Energielieferverträgen oder komplexen Dienstleistungsangeboten – alles kann heute ganz bequem vom Sofa aus bestellt werden.

Der Vortrag zeigt auf:

- welche Fallstricke beim Online-Vertragsschluss drohen
- worauf zu achten ist und

**2611040105**

Mi., 06.05.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, kostenfrei

**2611040106**

Do., 07.05.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
online, kostenfrei



**2611040107**

Mo., 18.05.26,  
15:00 - 16:30 Uhr,  
online, kostenfrei

- welche Möglichkeiten es gibt aus, einem unliebsamen Vertrag möglichst schnell wieder herauszukommen.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 04.05.26 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

## **Onlinevortrag: Förderprogramme optimal nutzen** *Ümit Karaaslan*

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau?

Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

Bitte melden Sie sich spätestens bis 15.05.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.



**Mitreden.  
Mitmachen.  
Mit dir.**

## **Demokratiereihe online: Jüdisches Leben**

*Andrea von Treuenfeld, Journalistin - Autorin - Moderatorin*

Obwohl viele der Auschwitz-Überlebenden über das Erlebte schwiegen, setzten sich ihre Traumata fort bis in die dritte Generation. Die jedoch beschäftigt sich nicht nur mit der Familiengeschichte, sondern zeigt ihre Jüdischkeit und auch deren Vielfalt sehr bewusst. Zumindest bis zu dem Tag, als die Hamas Israel überfiel. Seit dem Beginn des Nahostkonflikts hat sich für alle Jüdinnen und Juden in Deutschland, insbesondere für die hier lebenden Israelis, der Alltag drastisch verändert: Antisemitismus war auch zuvor ein Thema, jetzt aber zeigt er sich in einer ganz neuen Dimension. Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern „Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation und Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland sowie Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober.“

## **Forschung**

### **Forschung erleben: Offshore-Windenergie: Chancen, Herausforderungen und der Blick unter die Wasseroberfläche**

*Nils Christiansen*

Die Forschung des Helmholtz-Zentrums Hereon erleben!

Offshore-Windparks leisten einen immer größeren Beitrag zur Energiewende und gelten als einer der Hoffnungsträger für eine nachhaltige und klimafreundliche Zukunft.

Doch was geschieht unter der Meeresoberfläche, während uns die gigantischen Turbinen mit grünem Strom versorgen?

Gemeinsam mit Ihnen werfen wir einen Blick auf die aktuelle Forschung rund um den Ausbau der Windenergie auf See, beleuchten Auswirkungen auf die Meeresumwelt - und zeigen, wie die Energiewende vor unseren Küsten möglichst naturverträglich gestaltet werden kann.

**2611030300**

Mi., 22.04.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

**2611040108**

Di., 17.03.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
Helmholtz-Zentrum  
Hereon, Max-  
Planck-Straße  
1, Geesthacht,  
kostenfrei



**2611040109**

Di., 14.04.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
Helmholtz-Zentrum  
Hereon, Max-  
Planck-Straße  
1, Geesthacht,  
kostenfrei

Das Helmholtz-Zentrum forscht für eine Welt im Wandel: Die Wissenschaft des Hereons umfasst Hochleistungswerkstoffe, Verfahren und umweltschonende Technologien für die Mobilität und neue Energiesysteme. Innovative Biomaterialien werden für die Medizin und zur Steigerung der Lebensqualität genutzt. Mithilfe von Wissenschaft und Beratung begegnet das Hereon den Herausforderungen des Klimawandels lösungsorientiert und ermöglicht über ein umfassendes Verständnis ein nachhaltiges Management und den Schutz der Küsten- und Meeresumwelt.

## **Forschung erleben: Schwerpunkt - Klimawandel in Norddeutschland**

*Dr. Insa Meinke, Norddeutsches Küsten- und Klimabüro am Helmholtz-Zentrum Hereon*

Die Forschung des Helmholtz-Zentrums Hereon erleben!

Das Klima ändert sich - auch in Norddeutschland. Das Norddeutsche Küsten- und Klimabüro macht die Ergebnisse aus der Klimaforschung für die Öffentlichkeit und für Entscheidungsträger in Norddeutschland nutzbar. Dazu pflegt das Norddeutsche Klimabüro einen intensiven Dialog mit Fachleuten und interessierten Laien. Ergebnisse dieses Dialogs sind unterschiedliche Informationsangebote zum vergangenen und zukünftig möglichen Klimawandel und dessen Folgen in Norddeutschland.

Dr. Insa Meinke wird Sie heute umfassend über den Klimawandel in Norddeutschland informieren.

Das Helmholtz-Zentrum forscht für eine Welt im Wandel: Die Wissenschaft des Hereons umfasst Hochleistungswerkstoffe, Verfahren und umweltschonende Technologien für die Mobilität und neue Energiesysteme. Innovative Biomaterialien werden für die Medizin und zur Steigerung der Lebensqualität genutzt. Mithilfe von Wissenschaft und Beratung begegnet das Hereon den Herausforderungen des Klimawandels lösungsorientiert und ermöglicht über ein umfassendes Verständnis ein nachhaltiges Management und den Schutz der Küsten- und Meeresumwelt.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## **Forschung erleben: Herausforderungen und Chancen für die Speicherung von Wasserstoff in Feststoffen**

*José M. Bellosta von Colbe*

Die Forschung des Helmholtz-Zentrums Hereon erleben!

An diesem Abend widmen wir uns den Materialien, mit denen Wasserstoff an Feststoffen gebunden gespeichert werden kann. Wir beleuchten die Vorteile in Bezug auf Sicherheit und einfachere Speichieranlagen sowie die Herausforderungen, denen Wissenschaftler noch begegnen, um diese Speicherform massentauglich zu machen.

Die Laborführung erfolgt in zwei Gruppen.

Das Helmholtz-Zentrum forscht für eine Welt im Wandel: Die Wissenschaft des Hereons umfasst Hochleistungswerkstoffe, Verfahren und umweltschonende Technologien für die Mobilität und neue Energiesysteme. Innovative Biomaterialien werden für die Medizin und zur Steigerung der Lebensqualität genutzt. Mithilfe von Wissenschaft und Beratung begegnet das Hereon den Herausforderungen des Klimawandels lösungsorientiert und ermöglicht über ein umfassendes Verständnis ein nachhaltiges Management und den Schutz der Küsten- und Meeresumwelt.

## **Forschung erleben: Experimentalworkshop für interessierte Laien: Klimafaktoren verstehen - mit Simulation die Zukunft erforschen**

*Birte Cirotzki*

Die Forschung des Helmholtz-Zentrums Hereon erleben!

Wie verändert sich unser Klima - und warum?

In diesem Workshop im Schülerlabor Quantsprung vom Helmholtz-Zentrum Hereon simulieren Sie verschiedene Zukunftsszenarien und entdecken, warum sich manche Regionen stärker erwärmen als andere. Mit spannenden Experimenten werden Klimafaktoren erforscht, wie Eis und Schnee, Ozeane, Wolken, Meeresströmungen und den Regenwald als Kippelement.

Sie erfahren, wie die Eismassen per Satellit erforscht werden oder wie Flugzeuge klimafreundlicher fliegen könnten. Entdecken Sie spielerisch, was unser Klima beeinflusst!

Das Helmholtz-Zentrum forscht für eine Welt im Wandel: Die Wis-

**2611040110**

Di., 19.05.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
Helmholtz-Zentrum  
Hereon, Max-  
Planck-Straße  
1, Geesthacht,  
kostenfrei

**2611040111**

Di., 23.06.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
Helmholtz-Zentrum  
Hereon, Max-  
Planck-Straße  
1, Geesthacht,  
kostenfrei



**2611040112**

Sa., 09.05.26,  
14:00 - 17:00 Uhr,  
Forsthaus Grünhof,  
Lauenburger Fuß-  
steig 1, oberhalb  
des Ringweges,  
kostenfrei

senschaft des Hereons umfasst Hochleistungswerkstoffe, Verfahren und umweltschonende Technologien für die Mobilität und neue Energiesysteme. Innovative Biomaterialien werden für die Medizin und zur Steigerung der Lebensqualität genutzt. Mithilfe von Wissenschaft und Beratung begegnet das Hereon den Herausforderungen des Klimawandels lösungsorientiert und ermöglicht über ein umfassendes Verständnis ein nachhaltiges Management und den Schutz der Küsten- und Meeresumwelt.

## **Aktionsmonat Naturerlebnis: Kräuterwanderung mit Verkostung**

*Traute Tockhorn-Kruckow, Forstwissenschaftlerin, Erziehungswissenschaftlerin*

Auf einem Wald-Feldspaziergang werden Wildkräuter und Bäume durch die Kochbrille betrachtet. Sie lernen Pflanzen kennen, die man essen oder trinken kann und üben sie wiederzuerkennen.

Anschließend gibt es zahlreiche Kostproben aus essbaren Kräutern zur Verkostung - und eine Rezeptsammlung. Diese Veranstaltung richtet sich an naturinteressierte Menschen, denen nachhaltige und gesunde Speisenzubereitung wichtig ist, sowie an Lehrkräfte in Kita und Schule.

Die Veranstaltung findet ausschließlich draußen statt.

Teilnahme nur mit Anmeldung unter [walderlebniswelt@t-online.de](mailto:walderlebniswelt@t-online.de)

Eine schriftliche Stornierung ist nur bis zum 30. April 2026 möglich.

Das Teilnahmeentgelt in Höhe von 25 Euro wird direkt vor Ort an die Kursleitung entrichtet.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Literatur

### **Märchen Backstage - Über die Zauberkraft des Wortes. Thema: Einsame Entscheidungen**

*Afra Bisom, Märchenerzählerin*

„Guter Rat ist teuer“ heißt es. Doch was ist ein verlässlicher Ratgeber? Es gibt Märchen, in denen mehr zu entdecken ist, als veraltete Moralvorstellungen, denn Märchen können mehr als „nur“ unterhalten.

Genießen, Deuten, Verstehen

Unter kundiger Führung durch die Märchenberaterin treten Sie hinter die Kulissen. Lassen Sie sich ein auf die Bilder, die ihr privates Kopf-Kino erzeugt, wenn Sie ein frei erzähltes Märchen hören. Anschließend wagen wir gemeinsam den Versuch, die Symbole der Geschichte zu erfassen und eine mögliche Be-Deutung zu finden. Sie werden belohnt mit einem tieferen Verständnis.

Genießen Sie die kleine Alltagspause und lernen Sie Ihr eigenes intuitives Potential besser kennen. Sie erhalten nebenbei Anregungen, die Sie befähigen, Ihre sozialen Fähigkeiten zu entfalten.

### **Märchen Backstage - über die Zauberkraft des Wortes. Thema: Gemeinschaft**

*Afra Bisom, Märchenerzählerin*

Musik ist eine Sprache ohne Worte, die Verbindung schafft. Oder doch nicht? Lernen Sie, was Ihnen bisher entgangen ist, denn Musik - und Märchen - können viel mehr als „nur“ unterhalten.

Genießen, Deuten, Verstehen

Unter kundiger Führung durch die Märchenberaterin treten Sie hinter die Kulissen. Lassen Sie sich ein auf die Bilder, die Ihr privates Kopf-Kino erzeugt, wenn Sie ein frei erzähltes Märchen hören. Anschließend wagen wir gemeinsam den Versuch, die Symbole der Geschichte zu erfassen und eine mögliche Be-Deutung zu finden. Sie werden belohnt mit einem tieferen Verständnis.

Genießen Sie die kleine Alltagspause und lernen Sie Ihr eigenes intuitives Potential besser kennen. Sie erhalten ganz nebenbei Anregungen, die Sie befähigen, Ihre sozialen Fähigkeiten zu entfalten.

**2611060111**

Di., 10.03.26,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
vhs, € 13,70

**2611060112**

Fr., 20.03.26,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
vhs, € 13,70



## 2611060201

Sa., 18.04.26,  
10:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 65,00

## 2611060202

So., 07.06.26,  
14:00 - 17:00 Uhr,  
Parkplatz Tesper-  
hude (beim Elbkant-  
tinnen), € 26,00

### Psychologie

#### **Glück neu entdecken - Impulse für mehr Zufriedenheit**

*Bianca Krause, Paar- und Familien-Coach*

Wann haben Sie das letzte Mal innegehalten und sich gefragt: „Bin ich eigentlich zufrieden?“

Oft rennen wir durch den Alltag, erfüllen Erwartungen, funktionieren und merken irgendwann, dass Leichtigkeit, Freude und Sinn auf der Strecke bleiben.

Manchmal genügt schon ein kleiner Perspektivwechsel, um den Alltag heller zu machen.

In diesem Workshop finden Sie Raum, um durchzuatmen, aufzutanken und wieder zu entdecken, was Sie wirklich glücklich macht.

Was erwartet Sie?

- Momente der Klarheit - Impulse, die Sie daran erinnern, was wirklich zählt
- Einfach umsetzbare Ideen - kleine Schritte, die sofort Wirkung zeigen können
- Inspiration und Austausch - Begegnungen, die Mut machen und neue Perspektiven eröffnen

#### **Wertewalk - ein Spaziergang zu mehr innerer Klarheit**

*Bianca Krause, Paar- und Familien-Coach*

Kennen Sie Ihre persönlichen Werte? Oder fragen Sie sich gerade, was damit gemeint ist?

Werte sind ein innerer Kompass. Sie geben uns Orientierung und helfen uns, Entscheidungen klarer und leichter zu treffen.

Das funktioniert am besten, wenn uns unsere persönlichen Werte bewusst sind.

Auf unserem Wertewalk kommen wir Ihren Werten auf die Spur. Schritt für Schritt finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Bedeutung haben Werte bisher in meinem Leben?
- Welche Werte gibt es in meinem Umfeld?
- Welche Werte sind meine Top Five, die mich in Zukunft unterstützen dürfen?
- Wie beeinflussen diese Werte mein Leben?



Mit Impulsen zur Selbstreflexion und dem wertvollen Austausch in der Gruppe entdecken Sie Ihre persönlichen Werte und gehen mit konkreten Ideen für die praktische Anwendung in Ihrem Alltag nach Hause.

Gönnen Sie sich diese Auszeit für mehr Orientierung, Klarheit und innere Stärke.

## Beauty Tipps

### Farb- und Typberatung

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

In diesem Kurs bestimmen Sie Ihren Farbtyp anhand von Farbtönen. Sie erfahren etwas über die Wirkung von warmen und kalten Tönen und darüber, was davon die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren unterstreicht. Sie erhalten Kenntnisse über die Jahreszeitentypologie und können mit diesem Wissen beurteilen, welcher Jahreszeitentyp Sie sind.

Zum Abschluss wird Frau Pranger ein typgerechtes Make-up für Sie erstellen.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

### Perfekt geschminkt

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

In diesem Kurs erlernen Sie die Kunst des Schminkens - leicht gemacht und mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks direkt vom Profi. Sie erfahren, wie Sie Stärken Ihres Gesichtes betonen und kleine Schwächen kaschieren können.

Lern-Schwerpunkte werden sein:

Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege, Auswahl des Make-ups hinsichtlich Farbe und Konsistenz, Vorschläge, um die Gesichtsform mit Rouge und Korrektur der Augenbrauen zu optimieren, Möglichkeiten der Unterstreichung verschiedener Augenformen sowie Ratschläge, welche Produkte zur Optimierung der Lippenform geeignet sind.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

### Perfekt geschminkt

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

Kursbeschreibung s. 2611060302.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

**2611060301**

So., 22.02.26,  
9:30 - 13:15 Uhr,  
vhs, € 32,50

**2611060302**

So., 22.02.26,  
14:00 - 17:45 Uhr,  
vhs, € 32,50

**2611060303**

So., 29.03.26,  
9:30 - 13:45 Uhr,  
vhs, € 32,50



## 2611060304

So., 29.03.26,  
14:00 - 17:45 Uhr,  
vhs, € 32,50

### Farb- und Typberatung

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

In diesem Kurs bestimmen Sie Ihren Farbtyp anhand von Farbtüchern. Sie erfahren etwas über die Wirkung von warmen und kalten Tönen und darüber, was davon die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren unterstreicht. Sie erhalten Kenntnisse über die Jahreszeitentypologie und können mit diesem Wissen beurteilen, welcher Jahreszeitentyp Sie sind.

Zum Abschluss wird Frau Pranger ein typgerechtes Make-up für Sie erstellen.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

## 2611060305

Do., 04.06.26,  
14:00 - 18:30 Uhr,  
vhs, € 39,00

### Stiltraining

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

In diesem Seminar erhalten Sie das notwendige Wissen zu folgenden Themen:

Figur-Ermittlung, Kaschieren und Betonen, Schnitte und Materialien, welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um? Frisur-Gestaltung, Einsatz von Accessoires, welche Brillenformen?

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

## 2611060306

Do., 11.06.26,  
14:00 - 18:30 Uhr,  
vhs, € 39,00

### Wellness für mein Gesicht - Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up

*Gabriele Pranger, Maskenbildnerin*

Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Gesichtspflege: Gezielte Anwendung, abgestimmt auf die jeweilige Teilnehmerin. Hautanalyse, Hautpflegeprogramm, Masken, Seren und Ampullen. Alles zum Ausprobieren.

Für Material sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.



**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

Gefördert durch:



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

## Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein

**Anerkannte Kurse finden auf:**  
[bildungsurlaub.sh-kursportal.de](http://bildungsurlaub.sh-kursportal.de)



## Exkursionen

### **Demokratiereihe Rundgang: Rüstungsstandort Langenhorn-Nord**

*Kim Kielau, Erinnerungspädagogin*

Zum Rundgang „Rüstungsstandort Langenhorn-Nord“

Der Standort in Hamburg-Langenhorn-Nord erzählt bis heute eindrücklich die Geschichte der nationalsozialistischen Aufrüstung, geplant ab 1934. Getarnt als „Uhrenfabrik“ und „Kettenwerk“ produzierten hier das Hanseatische Kettenwerk und die Deutsche Messapparate GmbH bereits ab 1936 Rüstungsgüter, es handelte sich um Geschosshülsen.

Noch erhalten sind die sogenannte „Schwarzwaldsiedlung“, Strohdachhäuser für Facharbeiter, sowie die Grundstruktur des ehemaligen Geländes der Messapparate GmbH. Spuren des Kettenwerks sind nicht mehr ohne Markierung und Erklärung sichtbar, doch beim genaueren Hinsehen und mit Hilfe von zeitgenössischen Karten und Fotos lassen sich in der Struktur des Ortes viele weitere Elemente und Geschichten der damaligen Zeit entdecken, auch das Zwangsarbeitslager für sogenannte „Ostarbeiterinnen und Ostarbeiter“ sowie das KZ-Außenlager Langenhorn, das hier bestand.

Der zweistündige, barrierefreie Rundgang führt zu verschiedenen Stationen und verdeutlicht, wie dieses Gebiet von einem landwirtschaftlich genutzten Areal der damaligen Heil- und Pflegeanstalt Langenhorn („Irrenkolonie“) zu einem zentralen Rüstungsstandort wurde – und bis heute von dieser Geschichte geprägt ist.

Der Treffpunkt ist der Busbahnhof an der U-Bahnhaltestelle Ochsenzoll.

**2611090101**

Sa., 11.04.26,  
14:00 - 16:00 Uhr,  
Busbahnhof an  
der U-Bahnhalte-  
stelle Ochsenzoll,  
kostenfrei



**Mitreden.  
Mitmachen.  
Mit dir.**



### 2611090102

Sa., 23.05.26,  
12:00 - 14:15 Uhr,  
Treffpunkt: S-Bahn  
Stadthausbrücke,  
Ausgang Michaelis-  
str., Hamburg,  
€ 19,50

### Rundgang: Künstler/innen der Romantik in Ham- burg

*Burkhard Kleinke, Zertifizierter Stadtführer*

Die Romantik ist eine kunstgeschichtliche Epoche, die sich vom Ende des 18. bis weit ins 19. Jahrhundert hinein erstreckte. Ihr Zeitgeist drückte sich vor allem in der bildenden Kunst, der Literatur und der Musik aus. Die Romantik wandte sich gegen das Streben nach immer mehr Fortschritt und Gewinn. Sehnsüchte nach dem Geheimnisvollen, dem Träumerischen wurden geweckt. Das zentrale Symbol der Romantik ist die blaue Blume, das Symbol der Sehnsucht, der Liebe und dem Streben nach dem Unendlichen.

In einem kleinen Rundgang begeben wir uns auf die Spuren der Hamburger Kunschtchaffenden der Romantik, wie z. B. Philipp Otto Runge, Felix Mendelssohn Bartholdy und Heinrich Heine. Der Rundgang endet vor der Hamburger Handelskammer.

Treffpunkt: 11.50 Uhr S-Bahnhof Stadthausbrücke, Ausgang Michaelisstraße, Hamburg

### 2611090103

So., 28.06.26,  
12:00 - 14:15 Uhr,  
Treffpunkt: Spiegel-  
Verlag, Ericusstr. 1,  
Hamburg, € 19,50

### Rundgang: Hamburger Ehrenbürger/innen

*Burkhard Kleinke, Zertifizierter Stadtführer*

Dieser Rundgang würdigt Menschen, die sich besonders um Hamburg verdient gemacht haben: Hamburger Ehrenbürgerinnen und Ehrenbürger.

Wir besuchen Orte, die mit Persönlichkeiten aus den Bereichen Sport, Kultur, Politik und Medien zu tun haben.

Freuen Sie sich auf spannende Informationen zu Menschen, die Hamburger Geschichte geschrieben haben, wie z. B. Udo Lindenberg, Ida Ehre, Uwe Seeler, Helmut Schmidt und Johannes Brahms.

Treffpunkt: Spiegel-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg.



## Smartphone

### Smartphone mit Android: Tipps und Tricks für den Alltag

*Benjamin Neuber, Wirtschaftsinformatiker*

Sie besitzen ein Android-Smartphone, aber nutzen längst nicht alle Funktionen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät effizienter und sicherer im Alltag einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone individuell anpassen, wichtige Einstellungen vornehmen und den Datenschutz verbessern. Sie erfahren, wie Sie nützliche Apps installieren, Ihre Daten sichern und Akku sowie Speicherplatz optimal verwalten. Nach diesem Kurs sind Sie bestens gerüstet, um Ihr Android-Smartphone als praktisches Alltagswerkzeug zu nutzen!

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein Android-Smartphone. Dieses muss mitgebracht werden.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrung mit einem Android-Smartphone gemacht haben.

### Smartphone iOS / Apple

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

iPhones bieten viele Möglichkeiten: Telefonieren, fotografieren, im Internet recherchieren, Musik abspielen, E-Mails schreiben, Wege finden, soziale Netzwerke benutzen und vieles mehr.

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung Ihres iPhones, neben der Möglichkeit zu telefonieren, benötigen. Zusätzlich werden Ihre eigenen Fragen besprochen.

Dieser Kurs ist auch für Senior/innen gut geeignet. Die Volkshochschule haftet nicht für die von Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

**2611110101**

Fr., ab 20.02.26,  
18:00 - 21:00 Uhr,  
2 Abende, vhs,  
€ 62,40

**2611110102**

Mi., 04.03.26,  
10:00 - 13:00 Uhr  
Mi., 11.03.26,  
10:00 - 13:00 Uhr,  
vhs, € 52,00



# Kultur und Gestalten





## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

## Kulturgeschichte

### **Onlinevortrag: Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte**

*Nicole Klemens, Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen*

Design prägt unseren Alltag – ob Möbel, Typografie oder Mode. Von Bauhaus bis IKEA: Wir fragen, wie Design gesellschaftliche Entwicklungen widerspiegelt und warum Alltagsgegenstände Kulturgeschichte schreiben.

**2612060108**

Di., 03.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00



### Kursportal Schleswig-Holstein

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

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

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



**2612070100**

Mo., 22.06.26,

9:00 - 16:30 Uhr

Di., 23.06.26,

9:00 - 16:30 Uhr

Mi., 24.06.26,

9:00 - 16:30 Uhr

Do., 25.06.26,

9:00 - 16:30 Uhr

Mo., 29.06.26,

9:00 - 16:30 Uhr,

vhs, € 295,00

### Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub: Kreative Malschule - für Teilnehmer/innen, die hauptberuflich in pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern tätig sind. Intensivkurs - Malen und Zeichnen**

*Galina Metzler, Kunstlehrerin*

Das Malen bietet ideale Möglichkeiten, um auf vielfältigste Weise künstlerisch tätig zu sein und der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Kreativität kann nicht gesteuert werden, man kann sie jedoch reizen und anregen. Mit diesem praxisorientierten Kurs wird allen künstlerisch Begabten, weiterbildungsinteressierten Erzieher/innen, Betreuer/innen in der Ganztagsschule, Berufstätigen aus künstlerischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern und allen, die schon mit Malfarben gearbeitet haben und nach Möglichkeiten suchen, ihrer Arbeit Ausdruck zu verleihen, bei der Entfaltung eines persönlichen Stils geholfen. Sie lernen viel Wissenswertes rund um das Malen, Zeichnen, Skizzieren und die Bildgestaltung. Wir behandeln mit nötiger Sorgfalt Themen wie: Farb- und Kompositionslehre, Licht und Schatten, Perspektive, Stilleben, Collagen, Portrait und Figuren. Dafür wird als besonders geeignetes Kriterium „Intelligentes Üben“ genutzt, wobei die Hilfestellung der Lehrerin verstärkt auftritt. Also: Nur Mut zur eigenen Kreativität, Fantasie und individuellen Technik! Lassen Sie sich von den leuchtenden Farben inspirieren. Am Ende dieses Kurses werden Sie an künstlerischem Ausdruck sowie an fundamentalen Kenntnissen und Fertigkeiten gewonnen haben.

Folgende Materialien werden eingesetzt: Aquarellfarben, Acrylfarben, Gouachen, Pastellkreide, Holzkohle, Bleistifte, Strukturpasten. 40 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Hamburg anerkannt.

***Auch nicht Berufstätige können an einem Bildungsurlaub teilnehmen.***

Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.



## Malen, Zeichnen, andere Techniken

### Kalligrafie - eine alte Schrift neu entdecken

*Jasna Wittmann, Grafik-Designerin*

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Römischen Kursive - einer Handschrift, die bereits in den ersten Jahrhunderten nach Christus verwendet wurde. Unser besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Großbuchstaben.

Zum Einstieg führen wir verschiedene Formstudien durch, um ein Gefühl für die Schrift zu entwickeln. Anschließend erlernen wir das vollständige Alphabet.

Durch den Einsatz unterschiedlicher Werkzeuge entstehen vielfältige Formen, die wir in verschiedenen gestalterischen Übungen anwenden.

Alle Übungsarbeiten und Gestaltungen werden am Ende in einer einfachen Mappe zusammengehalten.

Bitte mitbringen:

Bandzugfedern in verschiedenen Breiten, Tinte/Tusche, Papier, auf dem die Tinte nicht ausblutet, großes Geodreieck, Bleistift, Wasserglas, Schutz für die Tische

### Kalligrafie - eine alte Schrift neu entdecken

*Jasna Wittmann, Grafik-Designerin*

Kursbeschreibung s. 2612070101.

Bitte mitbringen:

Bandzugfedern in verschiedenen Breiten, Tinte/Tusche, Papier, auf dem die Tinte nicht ausblutet, Großes Geodreieck, Bleistift, Wasserglas, Schutz für die Tische

### Sütterlin - Historische Handschriften entziffern lernen

*Gesa Louise Füßle, Übersetzerin, Lektorin*

Sie haben alte Briefe auf dem Dachboden entdeckt oder ein Kochbuch Ihrer Uroma geerbt und können die Schrift nicht entziffern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lernen zunächst selbst Sütterlin schreiben und üben dann anhand authentischer alter Dokumente aus dem 20. und 19. Jahrhundert das Lesen der Schrift. Auch wenn dabei manchmal ein bisschen das Gefühl aufkommt, wieder die Schulbank zu drücken, kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz!

**2612070101**

Mi., ab 18.02.26,  
16:30 - 18:45 Uhr,  
6 Abende, vhs,  
€ 96,90

**2612070102**

Mi., ab 18.02.26,  
19:00 - 21:15 Uhr,  
6 Abende, vhs,  
€ 96,90

**2612070103**

Fr., ab 10.04.26,  
9:00 - 11:15 Uhr,  
3 Vormittage, vhs,  
€ 68,30



### 2612070104

Di., ab 24.02.26,  
10:15 - 12:30 Uhr,  
12 Vormittage, vhs,  
€ 115,20

Gern können Sie eigene Materialien zum Entziffern mitbringen. Zum Schreibenlernen empfehle ich einen Füller. Liniertes Papier bekommen Sie gestellt.

### **Aquarellmalerei und andere Techniken**

*Anne Becker, Illustratorin (HAW)*

In einer lockeren Atmosphäre bei freier Motivauswahl können Sie beim Malen kreativ werden.

Kursinhalte sind: Licht und Schatten, Räumlichkeiten erfassen, Farben mischen, Bildaufbau.

Sie erhalten individuelle Beratung bei der Gestaltung Ihres Bildes.

Alle Techniken sind möglich, so z.B. auch Acryl, Bleistift, Pastell.

Kreativität bietet eine wunderbare Möglichkeit sich eine persönliche Auszeit zu Gönnen.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

### 2612070105

Di., ab 24.02.26,  
15:00 - 17:15 Uhr,  
12 Nachmittage,  
vhs, € 115,20

### **Aquarellmalerei und andere Techniken**

*Anne Becker, Illustratorin (HAW)*

In einer lockeren Atmosphäre bei freier Motivauswahl können Sie beim Malen kreativ werden.

Kursinhalte sind: Licht und Schatten, Räumlichkeiten erfassen, Farben mischen, Bildaufbau. Sie erhalten individuelle Beratung bei der Gestaltung Ihres Bildes. Alle Techniken sind möglich, so z.B. auch Acryl, Bleistift, Pastell.

Sie erhalten individuelle Beratung bei der Gestaltung Ihres Bildes.

Alle Techniken sind möglich, so z.B. auch Acryl, Bleistift, Pastell.

Kreativität bietet eine wunderbare Möglichkeit sich eine persönliche Auszeit zu Gönnen.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorhandenes Material bitte mitbringen.



## Zeichnen oder: Ich sehe was, was du nicht siehst!

*Ulf Ludzuweit, Bildender Künstler*

Die Welt um uns herum bietet unseren Augen viele Dinge, an denen man seine Wahrnehmung schulen kann.

Das Zeichnen enthüllt die Konstruktion der Dinge, die wir sehen und wer das Freihand-Zeichnen übt, schult die eigene Wahrnehmungsfähigkeit.

Die Gesetze der perspektivischen Konstruktion des Raumes werden in diesem Kurs vorgestellt. Das Zeichnen geschieht zunächst nach Stillleben, die ich speziell für den Kurs kombiniere. Das, was wir als dreidimensionales Objekt sehen, wollen wir auf die zweidimensionale Fläche des Papiers umsetzen.

So lernen Sie im Laufe dieses Kurses Proportionsverhältnisse besser zu beurteilen - dieses schult Ihr räumliches Vorstellungsvermögen, was z.B. für Kreativberufe eine wichtige Voraussetzung ist. Im Verlauf des Kurses werden die Gegenstände komplexer, bis wir uns Motive nach zweidimensionalen Vorlagen aussuchen, wie z. B. Landschaften, Architektur o. ä. Dabei können wir mit unterschiedlichen Materialien arbeiten wie Bleistifte, Zeichenkohle, Rötel und Pastell.

Bitte nach Möglichkeit mitbringen: Geduld, Arbeitskittel bzw. Schürze, vorhandenes Zeichenmaterial und Zeichenblock.

Im Kurs werden Hinweise zur Anschaffung von weiterem Zeichenmaterial für die Teilnehmer/innen gegeben, wenn nötig.

## Zeitgenössische Kunst – Neurographik und strukturbasierte Malerei

*Olena Poprozhuk*

Neurographik ist eine innovative Methode, bei der Zeichnungen genutzt werden, um innere Prozesse sichtbar und transformierbar zu machen. Die Technik verbindet Psychologie, Kunst und Neurowissenschaften.

Neurographik hilft bei Selbstreflexion und persönlichem Wachstum, Stressabbau durch intuitives Zeichnen, Förderung von Achtsamkeit und emotionaler Stabilität.

Durch bewusste Linienführung werden neue neuronale Verbindungen im Gehirn angeregt. Alte Denkmuster können gelöst, neue Wege gedacht und gefühlt werden.

### 2612070106

Mi., 18.02.26,  
18:00 - 19:35 Uhr  
Mi., 18.03.26,  
18:00 - 19:35 Uhr  
Mi., 22.04.26,  
18:00 - 19:35 Uhr  
Mi., 20.05.26,  
18:00 - 19:35 Uhr  
Mi., 03.06.26,  
18:00 - 19:35 Uhr  
Mi., 17.06.26,  
18:00 - 19:35 Uhr,  
vhs, € 82,40

### 2612070107

Mo., ab 16.02.26,  
17:00 - 19:15 Uhr,  
10 Abende, ANS,  
Kunstraum 1, Nr.  
206, II OG,  
€ 139,30



Wir verwenden Filzstifte, Papier, Farben - alles, was leicht zugänglich ist.

Strukturbasierte Malerei - diese Maltechnik basiert auf dem Spiel mit Texturen und Materialien, die berührt und erlebt werden können. Die Kunstwerke werden zu echten Raumobjekten mit Charakter. Strukturen bringen Tiefe und Individualität in die Räume. Die Werke können dekorativ eingesetzt oder verschenkt werden.

Werkzeuge & Materialien: Spachtel, Pinsel, Finger, natürliche Materialien - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Der Unterricht findet zum größten Teil auf Englisch statt.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

**2612070108**

Sa., 28.02.26,  
10:00 - 18:00 Uhr,  
vhs, € 54,60

### **Freiheit in Farben: Ein Tag, um die Seele lebendig werden zu lassen**

*Jutta Ball-Zanger*

Komm ins Fließen mit dem intuitiven Malen!

Tauche ein in den kreativen Prozess, bei dem dein Bild während des Malens entsteht und sich entwickelt. Wähle Farben und Formen, entdecke, verfolge, löse auf oder lasse Motive ganz vage oder konkret werden. Du hast die Freiheit, bereits Entstandenes wieder zu übermalen, mit Pinseln, Schwämmen, Fingern, Händen, Malmessern oder Spachteln zu arbeiten - alles, was dich anspricht, ist erlaubt.

In diesem Prozess trittst du in einen inneren Dialog mit deinem Bild und deiner Seele. Es gibt kein Richtig oder Falsch, keine Bewertungen oder Interpretationen - du vertraust dem Fluss und lässt dich auf den kreativen Prozess ein.

Wir starten mit einer kurzen Einführung und Meditation, machen eine Mittagspause, und am Nachmittag vollenden wir gemeinsam unser Werk.



Bitte bring eine Schürze oder ein altes Hemd/Malkittel mit, um deine Kleidung zu schützen.

Für das Malmaterial wird eine Pauschale zwischen 10 und 15 € pro Person erhoben.

Ich freue mich auf deine kreative Reise!

## **Ostereier bemalen mit Alkohol Inks**

*Sandra Hamester*

Passend zur Osterzeit verleihst Du Deinen Ostereiern das gewisse Etwas und lässt sie am Osterstrauch funkeln.

Schau dabei zu, wie Alkohol-Tinten durch Zugabe von Alkohol miteinander fließen, sich verändern und sich mit anderen Farben verbinden.

Du kreierst Deine eigenen kleinen Kunstwerke auf jedem einzelnen Osterei.

Für das Erlernen der Technik sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Ostereier (Plastik), Alkohol-Inks und benötigte Hilfsmittel werden gestellt, die Materialumlage ist vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Jede/r Teilnehmende kann bis zu 8 Ostereier bemalen.

Bitte Einmalhandschuhe mitbringen und zum Schutz vor Flecken auf gute Kleidung verzichten oder eine Schürze mitbringen.

Die Teilnahme an dem Kurs ist durch das Arbeiten mit 99%igem Alkohol für Schwangere und Kinder ungeeignet.

Materialumlage pro Person: 18,00 €

## **Alkohol Ink-Malen mit alkoholbasierter Tinte**

*Sandra Hamester*

Tauche ein in die Welt der Alkohol-Tinten-Malerei und lasse Deine künstlerische Inspiration fließen!

In diesem Kurs zeige ich Dir die Grundlagen und den Umgang mit alkoholbasierter Tinte. Du lernst die außergewöhnliche Fluid Art kennen und erschaffst Dein eigenes abstraktes Kunstwerk.

Entdecke die vielseitigen Möglichkeiten von Alkohol-Tinten, die durch Zugabe von Alkohol miteinander fließen, sich verändern und sich mit anderen Farben verbinden.

**2612070109**

Sa., 21.03.26,  
13:00 - 15:00 Uhr,  
vhs, € 21,70

**2612070110**

Sa., 25.04.26,  
13:00 - 15:00 Uhr,  
vhs, € 21,70



**2612070111**

Fr., 05.06.26,  
18:00 - 20:00 Uhr,  
vhs, € 21,70

Um sich mit der Technik vertraut zu machen und auszuprobieren, erstellst Du zwei Testbilder in DIN A5, bevor Du Dich an Dein Kunstwerk in DIN A4 machst.

Für das Erlernen der Technik sind keine Vorkenntnisse nötig. Die benötigten Materialien inkl. DIN A4-Rahmen werden gestellt, eine Materialumlage ist vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Wenn vorhanden, bitte Einmalhandschuhe mitbringen. Bitte auf gute Kleidung verzichten, zum Schutz vor Flecken eine Schürze mitbringen.

Die Teilnahme an dem Kurs ist durch das Arbeiten mit 99%igem Alkohol für Schwangere und Kinder ungeeignet.

Materialumlage: 25,00 Euro pro Person, zahlbar direkt bei der Dozentin.

### **Alkohol Ink-Föhntechnik auf DIN A3**

*Sandra Hamester*

In diesem Kurs kreierst Du Dein eigenes Kunstwerk auf DIN A3 Yupo-Papier und erlernst die Föhntechnik, mit der Du zarte Übergänge erschaffen kannst.

Entdecke die vielseitigen Möglichkeiten von Alkohol-Tinten, die durch Zugabe von Alkohol miteinander fließen, sich verändern und sich mit anderen Farben verbinden.

Um sich mit der Technik vertraut zu machen und diese auszuprobieren, erstellst Du ein Testbild in DIN A4, bevor Du Dich an Dein Kunstwerk in DIN A3 machst.

Es ist von Vorteil, vorab den Kurs „Alkohol Ink-Malen mit alkoholbasierter Tinte“ besucht zu haben, da dort Grundkenntnisse zu Alkohol Inks vermittelt werden.

Die Alkohol-Tinten werden gestellt, bitte bringe einen kleinen Föhn bzw. Reiseföhn mit. Eine Materialumlage ist vor Ort direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Wenn vorhanden, bitte Einmalhandschuhe und zum Schutz vor Flecken eine Schürze mitbringen und auf gute Kleidung verzichten.

Die Teilnahme an dem Kurs ist durch das Arbeiten mit 99%igem Alkohol für Schwangere und Kinder ungeeignet.

Materialumlage: 25,00 Euro pro Person, zahlbar direkt bei der Dozentin.



## Online-Zeichenkurs - Urban Sketching für Einsteiger/innen am Abend

*Anja Eßelborn, Illustrationsdesignerin*

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt - das ist „Urban Sketching“.

Orte und Szenen, die uns im Alltag begegnen, werden spontan mit Stift und Farben im Skizzenbuch festgehalten. Der Kurs gibt Einblick in die Vorgehensweise und Tipps zu Stilen und

Gestaltungsmöglichkeiten anhand von Vorlagen. Zwischen den Online-Terminen können die

Teilnehmer/innen das Erlernte in der eigenen Umgebung umsetzen.

Die Ergebnisse werden besprochen.

Bei Teilnahme bitte zuerst in der vhs-cloud registrieren.

Kein Kurstag am 01.05.2025!

Bitte bereitlegen: Skizzenbuch/Skizzenblock, Fineliner in verschiedenen Stärken, Bleistift, Aquarellkasten, Pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Lappen, Filzstifte/Marker und/oder Buntstifte.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

## Online Workshop: Stilleben in Aquarell mit Näpfen und Stiften

*Anja Eßelborn, Illustrationsdesignerin*

Eines der bekanntesten Sujets der Kunst ist das Stilleben. Mit Aquarellfarben lassen sich Stilleben sowohl sehr frei interpretieren als auch umsetzen. So ist dieser Workshop sowohl für Anfänger in der Aquarellmalerei als auch für Fortgeschrittene geeignet, oder für Personen, die einfach Interesse an Stilleben haben und dieses gerne malerisch umsetzen mögen. Es werden sowohl Tipps und Tricks zur Aquarellmalerei vermittelt als auch die wichtigen Grundlagen, um ein konkretes Motiv auf Papier zu bringen.

Bitte bereithalten: Aquarellpapier (Einzelblatt fixiert auf einem festen Untergrund oder als verleimter Block), Aquarellfarben in der Tube oder Napf, verschiedene Aquarell-

**2612070121**

Fr., ab 10.04.26,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
4 Abende, vhs.  
cloud (online),  
€ 44,00

**2612070122**

Sa., 23.05.26,  
19:00 - 21:15 Uhr,  
vhs.cloud (online),  
€ 31,00



**2612080101**

Sa., ab 21.02.26,  
10:00 - 14:00 Uhr,  
2 Samstage,  
Grundschule Silber-  
berg, Werkraum,  
€ 43,90

pinsel, Mallappen, Wasser, eventuell  
Teller zum Anmischen.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

## Plastisches Gestalten

### **Workshop - Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe**

*Najhla Thame-Kleinert*

Selbst etwas zu erschaffen nach ganz eigenen, individuellen Vorstellungen. Dies ist hier möglich!

Diese Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß am Töpfern haben.

Es werden Objekte mit Aufbau- und Plattentechnik benutzt, damit Sie sich mit dem Material vertraut machen und einzigartige Lieblingsstücke aus Ton erschaffen.

Der Kurs umfasst 4 Stunden am 21.02.2026 zum Töpfern und 4 Stunden am 28.02.2026 zum Glasieren.

Eine weitere Stunde zur Abgabe der Kunststücke wird mit der Kursleitung abgesprochen.

Eine Umlage für die Materialkosten (Ton und Glasur) wird nach Verbrauch erhoben. Zahlbar ist diese bei der Kursleitung.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro

Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!



## Workshop: Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Sie erhalten hier einen Einblick in das alte Kunsthandwerk Töpfern und erlernen verschiedene Techniken durch die Aufbaukeramik (Wulst- und Platten-Technik) figürliches Gestalten, damit Sie mit dem Material Ton vertraut werden.

Ihre eigene Phantasie wird angeregt, um Ihre kreativen Kräfte und Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Wohnung oder Ihren Garten zu verschönern.

Sie lernen das wunderbare Material Ton kennen und - durch reichlich vorhandenes Bildmaterial, das als Inspiration zur Verfügung steht - sehr individuelle und ausdrucksstarke Objekte zu schaffen. Anschließend werden diese mit bunten Glasuren bemalt.

Eine Umlage für die Materialkosten (Ton und Glasur) wird nach Verbrauch erhoben. Zahlbar ist diese bei der Kursleitung.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro  
Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

## Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Kursbeschreibung s. 2612080102.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro  
Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

## Workshop: Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Kursbeschreibung s. 2612080101.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro  
Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

**2612080102**

Sa., ab 14.03.26,  
10:00 - 14:00 Uhr,  
2 Samstage,  
Grundschule Silberberg, Werkraum,  
€ 43,90

**2612080103**

Mi., ab 15.04.26,  
18:00 - 20:00 Uhr,  
6 Abende, Grundschule Silberberg, Werkraum, € 65,90

**2612080104**

Sa., ab 18.04.26,  
10:00 - 14:00 Uhr,  
2 Samstage,  
Grundschule Silberberg, Werkraum,  
€ 43,90



### 2612080105

Sa., ab 23.05.26,  
10:00 - 14:00 Uhr,  
2 Samstage,  
Grundschule Silber-  
berg, Werkraum,  
€ 43,90

### Workshop: Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Kursbeschreibung s. 2612080101.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro

Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

### 2612080106

Mi., ab 27.05.26,  
18:00 - 20:00 Uhr,  
5 Abende, Grund-  
schule Silberberg,  
Werkraum, € 54,90

### Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Kursbeschreibung s. 2612080102.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro

Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

### 2612080107

Sa., ab 13.06.26,  
10:00 - 14:00 Uhr,  
2 Samstage,  
Grundschule Silber-  
berg, Werkraum,  
€ 43,90

### Workshop: Kreative Tonarbeiten - Töpfern ohne Drehscheibe

*Najhla Thame-Kleinert*

Kursbeschreibung s. 2612080101.

Kosten pro Kilo: Ton: 2,80 Euro, Glasur: 15,00 Euro

Brennkostenpauschale: einmalig 2,00 Euro

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Ähnliches sowie unbedingt gute Laune mit!

## Textiles Gestalten

### 2612100101

Fr., 06.03.26,  
15:00 - 18:00 Uhr,  
vhs, € 21,89

### Filzen mit der Nadel - Kreatives Wolle-Erlebnis

*Jutta Ball-Zanger*

Du liebst Wolle und mochtest sie auf eine neue, spannende Art verarbeiten? Dann ist der Kurs „Filzen mit der Nadel“ genau das Richtige für dich!

Für größere Objekte eignet sich das Wasserfilzen, doch für kleine, detailreiche Figuren, wie Tiere, Blumen oder Wichtel kannst du ganz einfach mit der Nadel filzen. Dabei kommen spezielle Filznadeln mit Widerhaken zum Einsatz, die das Verfilzen der Wolle erleichtern.

Das Tolle daran: Du musst deine Arbeit nicht sofort fertigstellen. Du kannst sie beiseite legen und später weiter arbeiten - ähnlich wie



beim Stricken. So hast du die Möglichkeit, in deinem eigenen Tempo kreative kleine Werke zu gestalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - bringe gern eigene Gestaltungsvorlagen oder Ideen mit, die du umsetzen möchtest.

Bitte beachte: Es wird eine Materialumlage zwischen 5 und 10 € pro Person erhoben.

Ich freue mich auf deine kreative Teilnahme!

## **Makramee - Knote dich glücklich!**

*Jutta Ball-Zanger*

Tauche ein in die faszinierende Welt des Makramees - einer kreativen und fast meditativen Technik aus dem Orient, mit der du wunderschöne Dinge knoten kannst.

In dem Kurs hast du die Möglichkeit, für ein paar Stunden deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und einen eigenen kleinen Wandbehang, ein Teelicht, eine Blumenampel, einen Traumfänger oder sogar eine kleine Tasche zu gestalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringe einfach Schere, Maßband und Materialien (Stoffe, Bänder, Perlen, Knöpfe,...) mit, die du gern mit verarbeiten möchtest. Vielleicht hast du auch einen schönen Ast oder Zweig, der sich perfekt für einen Wandbehang eignet, oder du bist noch auf der Suche nach einem selbst gestalteten Geschenk für deine Liebsten.

Bitte beachte: Es wird eine Materialumlage erhoben, die je nach Verbrauch zwischen 5,00 und 10,00 € liegen kann.

Ich freue mich auf deine Teilnahme und darauf, gemeinsam schöne Knotenkunst zu schaffen!

## **Stricken**

*Elke Haß*

In geselliger Runde möchte ich euch zeigen, wie man Anleitungen liest.

Wir stricken dann Socken, Raglan-Pullover (RVO), Tücher und vieles mehr.

### **2612100102**

Fr., 13.03.26,  
15:00 - 18:00 Uhr,  
vhs, € 21,80

### **2612100103**

Do., ab 26.03.26,  
10:00 - 12:15 Uhr,  
8 Vormittage, CB 2,  
Sporthalle Berliner  
Str., € 104,00



### 2612110101

Sa., 21.02.26,  
10:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 65,00

Mitmachen können Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Wer mit den Socken beginnen möchte, benötigt hierzu:  
4-fädige Sockenwolle, 1 Nadelspiel Gr. 2,5/Länge 15 cm, Schere,  
Bleistift, kariertes Papier, Maßband oder Sockenlineal, Maschenmar-  
kierer.

### Fotografieren

#### **Workshop - Vom Foto zur Ausstellung**

*Jens Christoph Gehring, Fotograf*

Sie fotografieren gern im Alltag oder im Beruf und möchten Ihre  
Fotografien einem Publikum zugänglich machen, wissen aber nicht  
wie?

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie thematisch und strukturiert vor-  
gehen können, von der Bildauswahl bis zur Vernissage. Finden Sie  
Antworten auf für Sie offene Fragen, welche Präsentationsmöglich-  
keiten es gibt, wie Sie einen Ausstellungsort finden oder wie Sie Ihre  
Bilder am Besten hängen.

Erleben Sie, wie Sie durch mehr Mut einen Mehrwert in Ihrem Alltag  
und an Ihrem Arbeitsplatz erlangen. Zu diesem Zweck machen wir  
gemeinsam praktische Übungen und besprechen Ihre Ideen bzw.  
Fotografien.

Für diesen Kurs sind von den Kursteilnehmenden keine Vorkenntnis-  
se nötig.

Bitte mitbringen: Eigene Fotografien.

Kopierkosten für Unterrichtsmaterialien werden mit der Kursleitung  
abgerechnet.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Kursteilnehmenden  
mitgebrachten Geräte.

### 2612110102

Sa., 28.03.26,  
10:00 - 13:45 Uhr,  
vhs, € 40,60

#### **Workshop - Der Weg zum besseren Foto**

*Jens Christoph Gehring, Fotograf*

Themeninhalte sind unter anderem: Besprechung Ihrer Fotogra-  
fien - Was wollte ich ausdrücken und was kann ich ändern? Es wird  
auf Aufnahmestandorte, Bildaufbau und dem richtige Ausschnitt  
eingegangen.

Erleben Sie, wie Sie durch mehr Kreativität einen Mehrwert in Ihrem  
Alltag und an Ihrem Arbeitsplatz erlangen. Wir machen praktische



Übungen und besprechen mitgebrachte eigene Fotografien.  
Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der Fotografie nötig.

Bitte mitbringen: Eigene Fotografien.

Kopierkosten für Unterrichtsmaterialien werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Kursteilnehmenden mitgebrachten Geräte.

## Musik

### **Konzert: Mit Musik um die Welt**

*Jens Gutzmann, Diplomingenieur*

Wollten Sie nicht schon immer eine Weltreise machen?

Jens Gutzmann alias Mister Clarinet nimmt Sie mit - auf eine musikalische Reise rund um die Welt.

Von Japan bis Amerika, von Schweden bis zum Balkan - genießen Sie spannende Impressionen auf Klarinette und Saxophon.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**2612130100**

So., 31.05.26,  
16:00 - 17:30 Uhr,  
Kapelle Alter Friedhof, € 5,00

### **Altblockflötenspielerkreis 1**

*Angela Müller, Musikwissenschaftlerin (BA)*

Anknüpfend an vorangegangene Kurse musiziert der Altblockflötenspielerkreis zwei- oder auch dreistimmige Stücke verschiedener Musikrichtungen.

**2612130101**

Di., ab 17.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende, ANS,  
Musikraum,  
€ 121,30

Die Teilnehmenden erweitern durch das Musizieren Kompetenzen wie Feinmotorik, Interaktionen in der Gruppe, Wissen rund um die Musik und ihre Geschichte sowie Einführung in Musiktheorie und Gehörbildung.

Die Teilnehmenden finden sich immer besser als Gruppe zusammen: Wir lernen voneinander und haben ein gemeinsames Ziel vor Augen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Altblockflöte und einen Notenständer mitzubringen.



### 2612130102

Di., ab 05.05.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
7 Abende, ANS,  
Musikraum,  
€ 106,20

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; nehmen Sie bitte vorab über die VHS Kontakt zur Kursleiterin auf.

In begrenzter Anzahl stehen Leihinstrumente zur Verfügung.

Das Kursmaterial wird passend für den Spielkreis von der Kursleiterin zusammengestellt; eine Materialumlage wird dann dafür erhoben.

Am 24.03.2026 findet kein Treffen statt.

### Altblockflötenspielkreis 2

*Angela Müller, Musikwissenschaftlerin (BA)*

Anknüpfend an vorangegangene Kurse musiziert der Altblockflötenspielkreis zwei- oder auch dreistimmige Stücke verschiedener Musikrichtungen.

Die Teilnehmenden erweitern durch das Musizieren Kompetenzen wie Feinmotorik, Interaktionen in der Gruppe, Wissen rund um die Musik und ihre Geschichte sowie Einführung in Musiktheorie und Gehörbildung.

Die Teilnehmenden finden sich immer besser als Gruppe zusammen: Wir lernen voneinander und haben ein gemeinsames Ziel vor Augen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Altblockflöte und einen Notenständer mitzubringen.

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; nehmen Sie bitte vorab über die VHS Kontakt zur Kursleiterin auf.

In begrenzter Anzahl stehen Leihinstrumente zur Verfügung.

Das Kursmaterial wird passend für den Spielkreis von der Kursleiterin zusammengestellt; eine Materialumlage wird dann dafür erhoben.



## Umstieg von Sopran- auf Altblockflöte

*Angela Müller, Musikwissenschaftlerin (BA)*

Sie haben als Kind Sopranblockflöte gespielt und möchten gern wieder musizieren – allerdings mit der für Erwachsene angenehmeren Altblockflöte? Und der Umstieg von einer C- auf eine F-Flöte stellt eine Hürde dar?

Genau darauf zielt dieser Workshop: in kleinen Schritten werden die Teilnehmenden spielerisch auf diesen Umstieg geleitet. Mit Übungen, Spielen, Rätseln und auch Hintergrundinformationen lernen die Teilnehmenden miteinander und motivieren sich gegenseitig. Bitte bringen Sie eine Altblockflöte mit - gleich in welcher Griffweise oder aus welchem Material. Zudem ist ein Notenständer nützlich. Wichtig: Wer ein Instrument und/oder einen Notenständer ausleihen möchte, soll das bei der Anmeldung angeben.

Für das Unterrichtsmaterial wird eine Umlage von 5 Euro (zahlbar bei der Kursleitung) erhoben.

**2612130103**

Sa., 07.03.26,  
10:00 - 12:00 Uhr,  
vhs, € 15,20

## Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!

Haben Sie Interesse als Kursleiterin/Kursleiter an der Volkshochschule Geesthacht tätig zu werden und Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu vermitteln?

Die VHS Geesthacht ist immer auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Sie sollten möglichst über Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder entsprechende Qualifizierungen verfügen, wir geben jedoch auch denjenigen eine Chance, die fundierte fachliche Kenntnisse und Fertigkeiten mitbringen.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.



**Gesundheit**





## „vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Boule

### Boule-Schnupperkurs

*Gesa Häsler, Thomas Lohse*

Oft sieht man Leute Boule spielen, im Park oder im Urlaub. Man findet es interessant und schaut eine Weile zu, mag dann aber doch nicht fragen, ob man auch mal spielen darf.

Unser Schnupperkurs ist ideal, um genau das zu tun. Einfach mal ausprobieren und das Boule-Spiel kennen lernen.

Anfänger/innen haben schnell Erfolge.

Boule ist ein Teamsport für „Körper, Geist und Seele“, eine sportliche Betätigung, die für geistige Konzentration und Entspannung sorgt.

Jedes Spiel ist anders und dadurch einzigartig. Vor jedem Wurf sind taktische Entscheidungen zu treffen: wer aus dem Team eine Kugel wirft und mit welchem Ziel sie geworfen wird.

Dieses Kursangebot bietet eine Einführung in Wurftechnik sowie Spieltaktik und Vermittlung der Spielregeln.

Nach Abschluss des Kurses haben die Teilnehmenden gelernt, im Team zu spielen, sowie Kenntnisse zur Taktik, Strategie und Spielpraxis erworben.

Der Kurs richtet sich an alle über 16 Jahren, die bisher noch gar nicht oder nur ein wenig Boule gespielt haben.

Die benötigten Boulekugeln werden gestellt. Eigene Kugeln dürfen gerne mitgebracht werden.

Bitte stabile Schuhe tragen und Getränke mitbringen.

Treffpunkt: Bouleplatz an der Elbe in Geesthacht, nahe der Minigolfanlage.

Der Kurs findet bei strömenden Regen nicht statt.

**2613000101**

Fr., 29.05.26,  
17:00 - 19:00 Uhr  
Sa., 30.05.26,  
15:00 - 17:30 Uhr,  
Bouleplatz an der  
Elbe in Geesthacht,  
nahe der Minigolf-  
anlage, € 19,50



## Entspannung, Stressbewältigung

### 2613010101

Do., ab 26.02.26,  
9:45 - 10:45 Uhr,  
12 Vormittage,  
Oberstadt Treff,  
Dialogweg 1,  
21502 Geesthacht,  
€ 95,70

### Yoga auf dem Stuhl

*Maren Strecker, Fitness-, Pilates- und Yogatrainerin*

Viele Menschen würden gerne die körperbewussten Entspannungstechniken des Yogas erlernen.

Doch aus Zeitmangel, Alters- oder anderen Gründen scheuen sie sich, klassisches Yoga auf der Matte zu erlernen.

In diesem Kurs werden die meisten Übungen im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt. Unabhängig davon, wie beweglich, sportlich oder wie alt Sie sind, diese Methode kann von fast jedem Menschen ausgeführt werden.

Yoga auf dem Stuhl hat eine Menge an gesundheitlichen Vorteilen, man aktiviert auf schonende Weise gezielt bestimmte Muskelpartien und reduziert Stress.

Viele Entspannungs- und Lockerungsübungen können in den Alltag integriert werden.

Dieser Kurs soll insbesondere Ihre vorhandene Kraft erhalten und Ihre Beweglichkeit sowie die lebenswichtige tiefe Atmung fördern. Auch die eigene Achtsamkeit seinem Körper gegenüber ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Kein Kurs am 02.04., 09.04., 14.05., 21.05. und 28.05.2026.

### 2613010102

Mi., ab 25.02.26,  
18:45 - 19:45 Uhr,  
13 Abende, vhs,  
€ 86,40

### Yoga

*Maren Strecker, Fitness-, Pilates- und Yogatrainerin*

Ziel des Yoga ist Gesundheit, also ein harmonisches Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele.

Übungen des Hatha-Yogas formen den ganzen Körper auf harmonische Weise, machen ihn beweglicher und widerstandsfähiger.

Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Haltungen und Übungsfolgen gewinnen Sie mehr Kraft und Energie, die Wirbelsäule wird durchbewegt und entlastet.

Den Abschluss jedes Kursabends bildet eine Tiefenentspannung, die uns tiefe innere Ruhe schenkt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Kein Unterricht in den Schulferien und am 20.05. und 27.05.2026.



## Rücken-Yoga / Rücken-Training

*Olaf Werger, Yogalehrer*

Rücken-Yoga stärkt und dehnt die tiefe Muskulatur der Wirbelsäule, löst Verspannungen im Rücken, Nacken und Schultern und verbessert die Körperhaltung. Die Kombination aus Bewegung (Asanas) und Atemübungen fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirkt auch beruhigend auf den Geist und kann so psychisch bedingte Rückenbeschwerden lindern.

Ein starker Rücken ist entscheidend für eine gute Gesundheit. Die Kombination aus Yoga und einem speziellen Training des Rückens ist die beste Voraussetzung zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen durch Stärkung der Muskeln und Bänder im Bereich der Wirbelsäule.

In dem Kurs versuche ich eine gute Kombination zu finden, um durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und relativ wenigen, zusätzlichen Hilfsmitteln eine Kräftigung und Balance im Körper aufzubauen.

Für den Kurs mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, kleines Kissen.  
Kein Unterricht am 13.05.2026

## Yoga – Kraft, Beweglichkeit, Balance und innere Ausgeglichenheit

*Ulrike Nieber, Yoga Level 1 Teacher*

In diesem Yogakurs steht die Harmonisierung von Körper und Geist durch ein bewussteres Körpergefühl im Vordergrund.

Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Kombination aus stabilisierenden, statischen Haltungen, die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördern, sowie fließenden Asanas wie dem Sonnengruß, die Atem und Bewegung harmonisch miteinander verbinden. Die Übungsfolgen wechseln gezielt zwischen kräftigenden und entspannenden Elementen.

Für jede Übung werden Varianten angeboten, sodass alle Teilnehmenden die Stunde individuell an ihre eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen können. Die Praxis ist so gestaltet, dass sowohl Einsteiger als auch Geübte sich sicher und wohl fühlen.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und Yogaklotz mitbringen.

**2613010103**

Mi., ab 18.02.26,  
19:30 - 20:45 Uhr,  
15 Abende, Bun-  
tenskampfschule  
Sporthalle,  
€ 106,80

**2613010104**

Do., ab 19.02.26,  
19:30 - 20:45 Uhr,  
13 Abende, Bun-  
tenskampfschule  
Sporthalle, € 88,10



**2613010106**

Mi., ab 18.02.26,  
10:00 - 11:00 Uhr,  
8 Vormittage, vhs,  
€ 59,40

## **Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form - Frühling**

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

Qi Gong verknüpft Atmung, geistige Zentrierung, innere und äußere Haltung, Bewegung und Imagination.

Die Übungen sind eine ganzheitliche Erfahrung, von der man in China als „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ spricht. Auf sanfte Art wird der ganze Körper mobilisiert und seelische Ressourcen gestärkt.

„Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ ist besonders auf die Natur abgestimmt, mit der wir immer körperlich und seelisch im Zusammenhang stehen. Ein tieferes Verständnis für dieses Zusammenspiel von Natur, Körper, Seele, Gefühlen und Organen wird erläutert und praktisch erfahren. Zu jeder Jahreszeit gibt es 11 Bewegungsübungen, die den Gleichklang zur inneren und äußeren Natur fördern.

Bei den Frühlingsübungen wird die Geschmeidigkeit der Muskeln und Sehnen gefördert, die Stoffwechselprozesse von Leber und Galle unterstützt sowie die Sehkraft gestärkt. In den Übungen trainieren wir, die neuen im Frühling aufsteigenden Kräfte/Lebensenergien in gute Bahnen zu lenken, damit sie sich entfalten können, ohne sich in zu vielen Richtungen zu verlieren.

Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!



## Qigong der Vier Jahreszeiten – Stille Form - Frühling

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

„Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ ist besonders auf die Natur abgestimmt, mit der wir immer körperlich und seelisch im Zusammenhang stehen. Ein tieferes Verständnis für dieses Zusammenspiel von Natur, Körper, Seele, Gefühlen und Organen wird erläutert und praktisch erfahren.

Die „stille Form des Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ wird im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt. Sie ist trotz ihres Namens sehr bewegungsintensiv, indem Organe, einzelne Punkte oder ganze Leitbahnen in der Bewegungsübung, aber auch durch Massage, Fingerübungen, Heillauten und Mudras stimuliert werden.

Wir erlernen 11 Bewegungen. Entgegen der häufigen Annahme kann gerade im Sitzen gezielt der tiefe Rücken und der Nackenbereich gelockert und gestärkt sowie die Beine sanft mobilisiert werden. Die Übungen sind eine Herausforderung für die Koordination und regen damit die Gehirntätigkeit an.

Sie können von fast jeder Person erlernt werden, selbst, wenn Du nicht lange stehen kannst oder am Rollator gehst.

Auch geeignet zum Einsatz am Arbeitsplatz, bei Bewegungseinschränkungen und zur Regeneration.

Alles, was Du erlernst, ist für Dein eigenes Wohlergehen gedacht und für Dich zum Praktizieren. Das darfst Du Dir wert sein.

Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!

**2613010107**

Mi., ab 18.02.26,  
11:15 - 12:15 Uhr,  
8 Vormittage, vhs,  
€ 59,40



## 2613010108

Mi., ab 06.05.26,  
10:00 - 11:00 Uhr,  
8 Vormittage, vhs,  
€ 59,40

### **Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form - Sommer**

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

Bei den Sommerübungen wird der Kreislauf gestärkt, Herz, Magen und Milz unterstützt. In den Übungen trainieren wir, die Wärme und Lebensfreude des Sommers in gute Bahnen zu lenken, damit sie nicht in Stress und Hektik kippt.

Weitere Informationen finden Sie in der Kursbeschreibung „Qi Gong der vier Jahreszeiten – Bewegte Form – Frühling“.

Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!

## 2613010109

Mi., ab 06.05.26,  
11:15 - 12:15 Uhr,  
8 Vormittage, vhs,  
€ 59,40

### **Qigong der Vier Jahreszeiten – Stille Form - Sommer, Übungen auf dem Stuhl**

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

Wir erlernen 11 Bewegungen, die im Sitzen ausgeführt werden. Entgegen der häufigen Annahme kann gerade im Sitzen gezielt der tiefe Rücken und der Nackenbereich gelockert und gestärkt sowie die Beine sanft mobilisiert werden.

Die Übungen sind eine Herausforderung für die Koordination und regen damit die Gehirntätigkeit an.

Sie können von fast jeder Person erlernt werden, selbst wenn diese nicht lange stehen kann oder an einem Rollator geht.

Auch geeignet zum Einsatz am Arbeitsplatz, bei Bewegungseinschränkungen und zur Regeneration.

Alles, was Du erlernst, ist für Dein eigenes Wohlergehen gedacht und für Dich zum Praktizieren. Das darfst Du Dir wert sein.

Weitere Informationen sind der Kursbeschreibung „Qi Gong der vier Jahreszeiten – Stille Form – Frühling“ zu entnehmen.

Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!



## Taijiquan, Kurzform, Teil 3

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

In ruhiger Atmosphäre wird der Yang-Stil in der Kurzform (Teil 3) nach Prof. Cheng Man Ching eingeübt.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen aktivieren die Energiebahnen in allen Bereichen des Körpers und machen das Gewebe, das mit den Knochen und Gelenken verbunden ist, geschmeidig. Ziel ist die Schaffung eines natürlich entspannten und elastischen Körpers in Verbindung mit einem ausbalancierten Kreislauf, einem stabilen normalen Blutdruck sowie einem harmonisierten Nervensystem.

Teil 1 + 2 der Kurzform ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!

Kein Unterricht am 11.06.2026.

## Taijiquan - Vertiefung der Kurzform

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

In ruhiger Atmosphäre wird der Yang-Stil in der Kurzform nach Prof. Cheng Man Ching geübt.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen aktivieren die Energiebahnen in allen Bereichen des Körpers und machen das Gewebe, das mit den Knochen und Gelenken verbunden ist, geschmeidig. Ziel ist die Schaffung eines natürlich entspannten und elastischen Körpers in Verbindung mit einem ausbalancierten Kreislauf, einem stabilen normalen Blutdruck sowie einem harmonisierten Nervensystem.

Für diesen Vertiefungskurs solltest Du die Form gelernt und auch geübt haben.

Unterlagen zum Kurs werden in der vhs-cloud bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!

Kein Unterricht am 11.06.2026.

**2613010110**

Do., ab 19.02.26,  
17:15 - 18:15 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 102,00

**2613010111**

Do., ab 19.02.26,  
18:30 - 19:30 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 102,00



## 2613010112

Do., ab 19.02.26,  
18:00 - 19:00 Uhr,  
10 Abende, ANS,  
Musikraum, € 74,50

## 15 Ausdrucksformen, 8 Brokate, 5 Tiere des Taiji-Qigong - Qigong Yangsheng mit Vorkenntnissen

*Karin Köster, Zertifizierte Kursleiterin der Med. Ges. für Qigong Yangsheng e.V., Bonn*

Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui  
- Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)  
- Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

Die Qigong-Übungen aus den 8 Brokaten und den 5 Tieren umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Die Übungen stärken Muskeln, Faszien, Bänder und Sehnen.

Qigong-Übungen lassen sich gemäß den individuellen Bedingungen anpassen und auswählen, und so können sie unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden.

Die Übungen sind im Stehen und/oder im Sitzen möglich. Am Ende der Stunde meditieren wir.

Für die Übungen ist bequeme Kleidung ausreichend. Bei Bedarf bitte eine Iso-Matte und/oder Decke für die Meditation mitbringen.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

## 2613010115

Fr., ab 17.04.26,  
16:00 - 17:00 Uhr,  
6 Nachmittage,  
vhs, € 42,60

## Lachyoga

*Brigitta Hartwig-Asser, Qigong-Lehrerin, Kursleiterin für Taijiquan, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin*

Wann haben Sie das letzte Mal richtig herzlich gelacht? Würde Ihnen Lachen auch mal wieder guttun?

Lachyoga verbindet intensive Lach- und Atemübungen. Durch die Kombination mit pantomimischen Übungen kommt man rasch von einem anfangs gespielten Lachen zu einem echten, herzhaften Lachen. Dabei unterscheidet der Körper nicht zwischen echtem oder gespieltem Lachen - beides wirkt wohltuend.

Verschiedene physiologische und psychologische Vorteile entfalten ihre Wirkung, stärken das innere Gleichgewicht und fördern das Wohlbefinden. Ob in der Gruppe oder später allein zuhause - mit Alt oder Jung: Lachyoga hebt die Stimmung, macht uns gesünder und



ausgeglichener. Denn wie es der Volksmund sagt: "Das Lachen, das du aussendest, kehrt stets zu dir zurück!"

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe sowie eine Flasche Wasser oder Tee mitbringen!

## **Cacaozeremonie - eine genussvolle Auszeit vom Alltag**

*Jennifer Marks, Traumaachtsamer Lifecoach, Aromapraktikerin*

Schenke Dir selbst bewusst Zeit und komme in einer Cacaozeremonie bei Dir an - in Verbindung mit Deinem Körper und Geist. Bei dem Cacao handelt es sich um einen schonend geernteten Rohcacao, in dem viele Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten sind und der eine lange Tradition hat.

Bereits vor über 3000 Jahren nutzten die Mayas ihn für Rituale. Mit dem handelsüblichen Kakao aus dem Supermarkt hat er nichts gemeinsam, da dieser sowohl stark erhitzt ist als auch zum größten Teil aus Zucker besteht.

Gönne Dir selbst diese Auszeit und stärke Deine Verbindung zu Dir selbst mit Cacao, Meditation, Atmung und Bewegung, so dass Du entspannt in den Alltag zurückkehrst.

Bitte bringe mit: bequeme und warme Kleidung, Kissen, Decke, eine Trinkflasche mit Wasser.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. In dem Kurspreis ist der Cacao bereits inkludiert.

## **Cacaozeremonie - eine genussvolle Auszeit vom Alltag**

*Jennifer Marks, Traumaachtsamer Lifecoach, Aromapraktikerin*

Kursbeschreibung s. 2613010113.

Bitte bringe mit: bequeme und warme Kleidung, Kissen, Decke, eine Trinkflasche mit Wasser.

**2613010113**

Fr., 20.02.26,  
17:00 - 19:30 Uhr,  
vhs, € 26,60

**2613010114**

Fr., 20.03.26,  
17:00 - 19:30 Uhr,  
vhs, € 26,60



## 2613020101

Mo., ab 23.02.26,  
17:45 - 18:45 Uhr,  
12 Abende, vhs,  
€ 95,00

### Bewegung / Fitness

#### **Pilates**

*Maren Strecker, Fitness-, Pilates- und Yogatrainerin*

Sanft und gelenkschonend und doch höchst effektiv trainieren - das ist Pilates.

Pilates kombiniert Dehn- und Kräftigungsübungen mit tiefer, bewusster Atmung. Die Übungen werden langsam, konzentriert und präzise ausgeführt.

Auf schonende Weise werden so die tiefliegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Unsere Haltung verbessert sich, Flexibilität und Beweglichkeit werden erweitert.

Pilates ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit geringen Pilates-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und/ oder Decke.

Kein Unterricht in den Schulferien und am 13.04. und 18.05.2026.

## 2613020102

Mi., ab 25.02.26,  
17:30 - 18:30 Uhr,  
13 Abende, vhs,  
€ 103,60

#### **Pilates**

*Maren Strecker, Fitness-, Pilates- und Yogatrainerin*

Sanft und gelenkschonend und doch höchst effektiv trainieren - das ist Pilates.

Kursbeschreibung s. 2613020101.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch und/ oder Decke.

Kein Unterricht in den Schulferien und am 20.05. und 27.05.2026.

#### **Gesundheitsprävention im Betrieb!**

Unsere engagierten und kompetenten Trainer/innen kommen gerne zu Ihnen in Ihr Unternehmen.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit der VHS Geesthacht in Verbindung.



## Funktionelles Training - Training der Muskulatur im „Ganzen“

*Till Wergler -von Bergen, Sportlehrer*

Beim funktionellen Training trainieren wir die gesamte Muskulatur, die im Alltag relevant ist. Im Gegensatz zu isolierten Übungen im Fitnessstudio, bei denen nur einzelne Muskeln beansprucht werden, konzentrieren wir uns auf Bewegungen, die den Körper stabilisieren. Durch gezielte Übungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen, Ruderbewegungen und Planken verbessern wir Kraft, Gleichgewicht, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer.

Das funktionelle Training bietet eine ganzheitliche Leistungssteigerung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es stabilisiert Gelenke, optimiert die Bewegungsökonomie und beugt Verletzungen vor. Dadurch werden Bewegungen im Alltag, im Beruf und im Sport leichter, kontrollierter und effizienter. Das Training bringt eine Entlastung und sorgt für ein verbessertes Lebensgefühl.

Du benötigst lediglich eine Trinkflasche, ein Handtuch und vor allem Freude an Bewegung, am Training mit dem eigenen Körper und verschiedenen Trainingstools.

## Erlebnistanz für Frauen 50+

*Ulrike de Lannoy*

Tanzen macht Spaß, es fordert und fördert Körper, Geist und Seele. Das Erlernen deutscher und internationaler Tänze und das gemeinsame Tanzen in der Gruppe, auch ohne eigenen Partner, hält fit und bereichert das Leben.

Kreistänze, Paartänze, Kontratänze, Line Dance, Square Dance, aber auch meditative Tänze sind im Programm.

Neue Tänzerinnen 50+ sind herzlich willkommen.

Kein Unterricht am: 04.03.2026, 29.04.2026, 20.05.2026

## 2613020103

Mo., ab 16.02.26,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
15 Abende, Bun-  
tenskampfschule  
Sporthalle,  
€ 117,00

## 2613020104

Mi., ab 18.02.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
15 Abende, Bun-  
tenskampfschule  
Sporthalle, € 78,00





## 2613020105

Do., ab 19.02.26,  
18:00 - 19:00 Uhr,  
8 Abende, Bun-  
tenskampschule  
Sporthalle, € 52,00

## Nia - Ein Tanz für Körper, Geist und Seele

*Meike Ziegner, Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Nia-Lehrerin*

NIA (Neuromuskuläre Integrative Aktion) ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das ohne Leistungsdruck auskommt, sondern darauf abzielt, die eigenen Grenzen zu erkennen und anzunehmen.

NIA ist ein Fitnesstraining, das Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken vereint und fördert. Es hilft, Bewegung als ein Wohlgefühl zu erleben.

Sowohl die Musik als auch die Bewegungen sind abwechslungsreich, machen Spaß und tragen dazu bei, eine physische und psychische Balance zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

## Selbstverteidigung

## 2613020106

Mo., 09.03.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mi., 11.03.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mo., 16.03.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mi., 18.03.26,  
18:00 - 18:45 Uhr,  
Schule für Ge-  
waltprävention,  
Charlottenburger  
Str. 5, Geesthacht,  
€ 32,50

## Wecke die Löwin in Dir! Frauen-Selbstverteidigung

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Ein Kurs für Frauen, um mehr Aufmerksamkeit und die Verteidigungsfähigkeit zu fördern. Dafür gibt es eine einfache Formel: Erkennen, wann bin ich in Gefahr und wie gehe ich mit dieser Situation um.

Körpersprache: Wie stelle ich mich dar, sodass ich nicht als Opfer wirke.

Sprache: Kraftvoll und ausdrucksstark. Richtige Grenzen setzen, verteidigen und halten. Durch langsames und einfühlsames Heranbringen wird Frauen die Angst genommen, sich zu verteidigen.

Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.



## WingTsun - Effektive Selbstverteidigung ohne Kraft und Akrobatik

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Die Verteidigungsfähigkeit ist durch konzentriertes und regelmäßiges Training zu erlernen. Im Mittelpunkt steht eine einmalige und facettenreiche Technik, die nur durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt werden kann. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über.

Das systematische Erlernen von WingTsun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrations-techniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“. WingTsun baut auf dem vorhandenen Potential der Teilnehmer/innen auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für WingTsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen.

Bitte Turnschuhe, Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

## WingTsun - Effektive Selbstverteidigung ohne Kraft und Akrobatik

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Das systematische Erlernen von WingTsun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrations-techniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“. WingTsun baut auf dem vorhandenen Potential der Teilnehmer/innen auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für WingTsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen.

Bitte Turnschuhe, Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

**2613020107**

Mo., 13.04.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mi., 15.04.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mo., 20.04.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mi., 22.04.26,  
18:00 - 18:45 Uhr,  
Schule für Gewaltprävention,  
Charlottenburger  
Str. 5, Geesthacht,  
€ 32,50

**2613020108**

Mi., 27.05.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mo., 01.06.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mi., 03.06.26,  
18:00 - 18:45 Uhr  
Mo., 08.06.26,  
18:00 - 18:45 Uhr,  
Schule für Gewaltprävention,  
Charlottenburger  
Str. 5, Geesthacht,  
€ 32,50



## Onlinevorträge

### 2613030101

Do., 05.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

#### **Onlinevortrag: Reflux - Diagnose und Therapie**

*Alexander Hann, Stellvertretende Leitung Gastroenterologie, Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie Universitätsklinikum Würzburg*

Bei der Refluxerkrankung fließt Mageninhalt in die Speiseröhre zurück - und zwar nicht nur gelegentlich, sondern in krankhaft gesteigerter Häufigkeit. Typische Symptome sind Sodbrennen, saures Aufstoßen sowie Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein. In Deutschland sind über 8 Millionen Patientinnen und Patienten davon betroffen.

In dem Vortrag werden die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten dieser weit verbreiteten Erkrankung vorgestellt.

Vortragender ist Prof. Dr. med. Alexander Hann, stellvertretende Leitung der Gastroenterologie, Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie, Universitätsklinikum Würzburg.

### 2613030102

Do., 12.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

#### **Onlinevortrag: Tinnitus**

*Uso Walter, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Duisburg*

Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen, Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den Alltagsstress nicht mehr aus.

Der Referent, Dr. Uso Walter, Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Duisburg, berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

### 2613030103

Do., 19.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00

#### **Onlinevortrag: Depressionen**

*Martin Walter, Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Universitätsklinikum Jena*

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression



bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Vortragender ist Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter, Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena.

## **Onlinevortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte**

*Hansjürgen Agostini, Leitender Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie in der Klinik für Augenheilkunde - Universitätsklinik Freiburg*

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Zu den typischen Beschwerden zählen Probleme beim Lesen, das Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen. Die häufigsten Ursachen hierfür sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Vortragender ist Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini, Leitender Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie an der Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinikum Freiburg

**2613030104**

Do., 26.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
online, € 10,00



**2613030106**

Sa., 30.05.26,  
11:00 - 14:30 Uhr,  
vhs, € 24,90

## Homöopathie

### **Klassische Homöopathie für jedermann**

*Helga Röhrig, Heilpraktikerin, zertifizierte Homöopathin*

Die klassische Homöopathie ist eine sanfte Behandlung, die immer den Menschen auf seiner mentalen, emotionalen und physischen Ebene ganzheitlich therapiert.

Da diese Ebenen nicht unabhängig voneinander funktionieren, sondern sich in wechselseitiger Wirkung befinden, ist die Homöopathie eine der wenigen Behandlungsmöglichkeiten, um den Menschen, der ständig den verschiedensten Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, in seiner Gesundheit zu stärken.

Ihr Immunsystem wird durch homöopathische Behandlung unterstützt, was sich positiv nicht nur im Privatleben, sondern auch auf Ihren Beruf auswirken kann. Ein starkes Immunsystem schützt Sie vor akuten Krankheiten, und chronische können sich langfristig verbessern.

Hahnemann, der Begründer der klassischen Homöopathie, hatte erkannt, dass jeder Stoff, der eine bestimmte Symptomatik bei einem Gesunden hervorbringt, einem Kranken mit dieser Symptomenalität helfen kann.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie unser Immunsystem funktioniert. Sie können anhand der 3 hierarchisch geordneten Ebenen (mental, emotional, physisch) Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Familie besser einschätzen. Sie können aber auch mit der homöopathischen Unterstützung auf die Gesundheit eines geplanten Familienzuwachses von der Empfängnis bis zur Geburt wesentlichen Einfluss nehmen. Wenn Ihr Kind nach der Geburt weiter bei Bedarf homöopathisch behandelt wird, können Sie vielen eventuellen Krankheiten des Kindes individuell vorbeugen.



## Wildkräuterwanderung Frühjahr

*Jacqueline Strauer, Apothekerin, zertifizierte Homöopathin nach Richtlinien der SHZ*

Wilde Tiere wissen, welches Kraut sie brauchen, wenn sie krank oder verletzt sind. In der Volksmedizin wurde dieser ursprüngliche Zugang zu Wildpflanzen auch genutzt und teilweise über lange Zeit weitergegeben.

Es liegt mir am Herzen, dass dieses Wissen nicht verloren geht und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, es wieder für ihre Gesundheit nutzbar zu machen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde bei Tee aus Wildkräutern der Saison starten wir zu einer 2-3 stündigen Wanderung durch die schöne Landschaft in der Geesthachter Umgebung.

Dort begegnen wir den wilden Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung und lernen, mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten.

Durch den gemeinsamen Aufenthalt in der grünen Natur werden außerdem Körper und Seele der Teilnehmenden positiv beeinflusst.

Zurück in der Volkshochschule genießen wir gemeinsam Wildkräuter der Jahreszeit in einer leckeren Wildkräutersuppe.

Bei Tee oder Kaffee ist anschließend Zeit für wissenschaftliche Informationen sowie Pflanzengeschichten und Volksbräuche.

Wir sprechen über Sammelzeiten, das Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.

Je nach Bedarf und Verfügbarkeit stellt jeder Teilnehmende danach ein persönliches Hausmittel her, das zur Gesundheitsförderung verwendet werden kann.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, eine eigene Tasse, eine Lupe, ein Brett und Messer zum Schneiden, ggf. Essen und Trinken für die Wanderung.

Für die Herstellung von einem Hausmittel fallen Materialkosten von 3,00 - 5,00 Euro an, die direkt bei der Kursleitung gezahlt werden. Wir bitten Sie, Hunde zu Hause zu lassen.

**2613030107**

So., 26.04.26,  
10:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 43,30



**2613030108**

So., 21.06.26,  
10:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 43,30

## **Wildkräuterwanderung Sommer**

*Jacqueline Strauer, Apothekerin, zertifizierte Homöopathin nach Richtlinien der SHZ*

Wilde Tiere wissen, welches Kraut sie brauchen, wenn sie krank oder verletzt sind. In der Volksmedizin wurde dieser ursprüngliche Zugang zu Wildpflanzen auch genutzt und teilweise über lange Zeit weitergegeben.

Es liegt mir am Herzen, dass dieses Wissen nicht verloren geht und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, es wieder für ihre Gesundheit nutzbar zu machen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde bei Tee aus Wildkräutern der Saison starten wir zu einer 2-3 stündigen Wanderung durch die schöne Landschaft in der Geesthachter Umgebung.

Dort begegnen wir den wilden Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung und lernen, mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten.

Durch den gemeinsamen Aufenthalt in der grünen Natur werden außerdem Körper und Seele der Teilnehmenden positiv beeinflusst.

Zurück in der Volkshochschule genießen wir gemeinsam Wildkräuter der Jahreszeit in einer leckeren Wildkräutersuppe.

Bei Tee oder Kaffee ist anschließend Zeit für wissenschaftliche Informationen sowie Pflanzengeschichten und Volksbräuche.

Wir sprechen über Sammelzeiten, das Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.

Je nach Bedarf und Verfügbarkeit stellt jeder Teilnehmende danach ein persönliches Hausmittel her, das zur Gesundheitsförderung verwendet werden kann.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, eine eigene Tasse, eine Lupe, ein Brett und Messer zum Schneiden, ggf. Essen und Trinken für die Wanderung.

Für die Herstellung von einem Hausmittel fallen Materialkosten von 3,00 - 5,00 Euro an, die direkt bei der Kursleitung gezahlt werden. Wir bitten Sie, Hunde zu Hause zu lassen.



## Pflege

### Hilfen und Ratschläge bei Pflegebedürftigkeit Teil 1

*Georg Schmidt, Lehrer für Pflegeberufe, Pflegedienstleiter*

Pflegebedürftigkeit ist eine große Herausforderung für breite Teile der Bevölkerung, die weiter an Bedeutung gewinnen wird.

Die Zunahme an Alten und Kranken, bei gleichzeitigem Fehlen hunderttausender Pflegekräfte bundesweit, bringen das Gesundheitssystem in arge Bedrängnis.

Hinzu kommt, dass den Pflegekassen die Kosten davonlaufen - Krankheit und Pflege kaum noch bezahlbar sind.

Das kann zu großen Problemen führen, vor die sich betroffene Pflegebedürftige, aber auch deren Angehörigen gestellt sehen. Fehlende Kenntnis, wo und wie man Hilfen und Unterstützung für die Herausforderungen erlangen kann, sind an der Tagesordnung. Da schon das Krankheitsereignis und die sich daraus häufig einstellende Pflegebedürftigkeit psychisch belastet, nicht selten auch finanzielle Probleme hinzukommen, geraten viele an die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit.

Eine professionelle Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst, auf den der Betroffene evtl., bedingt durch eine Eingruppierung in einen Pflegegrad, Anspruch hat, stellt nur eine Teilentlastung dar. Pflege ist teuer und die von der Pflegekasse bereitgestellten Geldmittel für den Pflegegrad decken nicht alle Kosten ab. Somit verbleibt ein mehr oder weniger großer Anteil an Belastungen bei den Angehörigen, Nachbarn, Bekannten etc. - finanziell, psychisch, temporär. Hier ist es gut, wenn man sich nicht nur Rat und Hilfen holen kann, sondern auch selbst zu helfen weiß.

In diesem Seminar Teil 1 sollen zunächst die Probleme angesprochen werden, die auf alle Angehörigen, Freunde, Bekannte und Nachbarn von Kranken zukommen, die letztere in der Häuslichkeit zu pflegen gedenken.

Anschließend wird den Teilnehmenden aufgezeigt, welche Hilfen sie erwarten und wie sie diese anfordern können, ferner, welche Rechtsgrundlagen es dafür gibt und wer ihnen bei den bürokratischen und organisatorischen Prozessen behilflich sein kann.

Ferner ist es wichtig, die notwendigen Hilfsmittel für die häusliche Pflege zu bekommen, diese anzufordern und mit diesen umgehen zu können.

**2613040101**

Fr., 20.03.26,  
11:00 - 14:30 Uhr,  
vhs, € 26,00



**2613040102**

Fr., 17.04.26,  
11:00 - 14:30 Uhr,  
vhs, € 26,00

## **Hilfen und Ratschläge bei Pflegebedürftigkeit Teil 2** *Georg Schmidt, Lehrer für Pflegeberufe, Pflegedienstleiter*

Pflegebedürftigkeit ist eine große Herausforderung für breite Teile der Bevölkerung, die weiter an Bedeutung gewinnen wird. Die Zunahme an Alten und Kranken, bei gleichzeitigem Fehlen hunderttausender Pflegekräfte bundesweit, bringen das Gesundheitssystem in arge Bedrängnis. Hinzu kommt, dass den Pflegekassen die Kosten davonlaufen - Krankheit und Pflege kaum noch bezahlbar sind.

Das kann zu großen Problemen führen, vor die sich betroffene Pflegebedürftige, aber auch deren Angehörigen gestellt sehen. Fehlende Kenntnis, wo und wie man Hilfen und Unterstützung für die Herausforderungen erlangen kann, sind an der Tagesordnung. Da schon das Krankheitsereignis und die sich daraus häufig einstellende Pflegebedürftigkeit psychisch belastet, nicht selten auch finanzielle Probleme hinzukommen, geraten viele an die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit.

Eine professionelle Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst, auf den der Betroffene evtl., bedingt durch eine Eingruppierung in einen Pflegegrad, Anspruch hat, stellt nur eine Teilentlastung dar. Pflege ist teuer und die von der Pflegekasse bereitgestellten Geldmittel für den Pflegegrad decken nicht alle Kosten ab. Somit verbleibt ein mehr oder weniger großer Anteil an Belastungen bei den Angehörigen, Nachbarn, Bekannten etc. - finanziell, psychisch, temporär. Hier ist es gut, wenn man sich nicht nur Rat und Hilfen holen kann, sondern auch selbst zu helfen weiß.

In diesem Folgeseminar soll den Teilnehmenden ein Grundlagenwissen in Anatomie (Lehre vom Bau des menschlichen Körpers und seiner Organe), Physiologie (Lehre von den natürlichen Abläufen im Körper) und Pathophysiologie (Krankheitslehre) vermittelt werden, damit sie einerseits die Pflege und Versorgung durch professionelle Helfer (Ärzte, ambulante Pflegekräfte, Physio-, Ergotherapeuten etc.) unterstützen und andererseits die Bedürfnisse und Empfindungen der Kranken nachvollziehen zu können.

Zum Schluss des Seminars sollen praktische Übungen für alle Teilnehmenden stehen, die ihnen helfen, bei der Pflege der Kranken das Richtige zu tun und dabei ihre eigene Gesundheit zu erhalten.



## Ernährung / Kochen

### **Onlinevortrag: Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel - Was ist dran?**

Wer kennt das nicht: Gutgemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Versprechen in der Werbung und Mythen, getarnt als Allgemeinwissen. Doch was stimmt eigentlich und was ist ein Gerücht?

Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen. Anhand vieler Beispiele aus jahrelanger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen. Bitte melden Sie sich spätestens bis 11.04.2026 mit dem von uns gesandten Link im Internet an.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version.

### **Kochworkshop: Traditionelle griechische Mezze** *Christoph Menker*

Die griechische Küche gilt als eine der gesündesten der Welt. In diesem Kochkurs erlernen Sie die Zubereitung von bekannten, aber auch von vielen unbekannten traditionellen griechischen Speisen rund um die Ägäis.

Dieser Abend soll bewusst einen Kontrast zu dem darstellen, was beim „Griechen um die Ecke“ angeboten wird.

Lassen Sie sich überraschen!

Die Kursgebühr enthält die Umlage für Lebensmittel.

Mitzubringen sind eine Schürze, scharfe Messer, Behälter für Reste, gewünschte eigene Getränke.

### **Kochworkshop: Die Küche der Perle Afrikas-Uganda** *Christoph Menker*

Die Küche Ugandas ist vielfältig und basiert aus saisonalen und regionalen Zutaten.

Lernen Sie sehr gesunde Alternativen zu Kartoffeln, Nudeln und Reis kennen.

Bereiten Sie aus Matooke, Casava und Yam leckere Gerichte zu. Rolex Luwombo, Manzini und vieles mehr warten auf Sie.

**2613050101**

Di., 14.04.26,  
17:00 - 18:00 Uhr,  
online, kostenfrei

**2613050102**

Mi., 18.02.26,  
18:00 - 21:45 Uhr,  
Grundschule  
Silberberg, Küche,  
€ 46,10

**2613050103**

Di., 17.03.26,  
18:00 - 21:45  
Uhr, Grundschule  
Silberberg, Küche,  
€ 46,10



## 2613050104

Di., 21.04.26,  
18:00 - 21:45  
Uhr, Grundschule  
Silberberg, Küche,  
€ 46,10

Mitzubringen sind eine Schürze, scharfe Messer, Behälter für Reste, gewünschte eigene Getränke.

### **Kochworkshop: Creta-Diet: Gesund und lecker** *Christoph Menker*

Die Creta-Diet gilt als die gesündeste Ernährungsweise der Welt. Zugleich ist sie gekennzeichnet von einer fast unendlichen Vielfalt an unterschiedlichen Gerichten.

Lernen Sie in diesem Kochkurs den optimalen Einsatz von Gemüse, guten Ölen und Milchprodukten kennen und genießen Sie anschließend das leckere Ergebnis.

Mitzubringen sind eine Schürze, scharfe Messer, Behälter für die Reste, gewünschte Getränke.

## 2613050105

Di., 19.05.26,  
18:00 - 21:45  
Uhr, Grundschule  
Silberberg, Küche,  
€ 47,10

### **Kochworkshop: Ghana - Die Küche aus dem Land, wo der Pfeffer wächst**

*Christoph Menker*

Die Küche Ghanas ist gekennzeichnet von sehr feurigen Saucen und Eintöpfen durch den Einsatz von unterschiedlichen Pfeffer- und Chili-Sorten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man typische Rezepte Ghanas auch für den europäischen Gaumen zubereitet.

Freuen Sie sich auf Fufu, die Beilage, die niemals fehlen darf.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfe Messer, Behälter für Reste, gewünschte eigene Getränke.

## 2613050106

Di., 23.06.26,  
18:00 - 21:45  
Uhr, Grundschule  
Silberberg, Küche,  
€ 47,10

### **Kochworkshop: Die Küche aus dem Land zwischen den Meeren: Nicaragua**

*Christoph Menker*

Die heutige Küche Nicaraguas ist eine Mischung aus indigenen, kreolischen und spanischen Einflüssen.

Erlernen Sie, wie man aus Yam, Plantains und Casava schmackhafte Gerichte wie das Nationalgericht Gallo Pinto sowie Nacamatal, Indio, Viejo und vieles mehr kocht und anschließend genießt.

Mitzubringen sind eine Schürze, scharfe Messer, Behälter für Reste, gewünschte Getränke.



## Gesprächskreis / Psychoseseminar

### Gesprächskreis seelische Gesundheit - Psychoseseminar

#### *Moderator/innenteam Psychoseseminar*

Psychoseseminare sind seit über 20 Jahren ein trialogischer Gesprächskreis über das Seelenleben.

Im Psychoseseminar lernen Sie im trialogischen Gespräch über psychische Erkrankungen zu sprechen, sie zu verstehen sowie sich und ihr Gegenüber besser zu verstehen. Dadurch gewinnen Sie an persönlicher Stabilität, die sich im privaten Bereich und im Berufsleben auswirken kann. Aufklärung und Erkenntnis ergeben sich dabei nicht aus einer Lehrmeinung, sondern aus der Erfahrung der Beteiligten. Trialogisch meint „die drei beteiligten Personengruppen“: Betroffene, Angehörige und Professionelle. Die Frage „Was ist eine Psychose?“ beantworten dementsprechend nicht Arzt/Ärztin oder Sozialarbeiter/in, sondern der Mensch mit Psychiatrieerfahrung, der zum Experten der eigenen Erkrankung wird.

Die Themen der Seminarreihe sind nicht auf Psychosen beschränkt, sondern handeln von den Erlebniswelten der betroffenen Menschen und werden im Vorfeld festgelegt.

Interessant für Betroffene, Angehörige und Professionelle. Auch sonstige Interessierte sind herzlich willkommen. „Wer reden möchte, redet, wer schweigen möchte, schweigt!“

- 10.02.2026 - Ich bin psychisch erkrankt - wie finde ich eine Wohnung?
- 11.03.2026 - Seelische Gesundheit - was brauche ich, was brauchen Familie und Freunde?
- 14.04.2026 - Ich bin sensibel und verletzlich - wie kann ich mich schützen?
- 12.05.2026 - Achterbahn Pubertät - Eltern im Ausnahmezustand.
- 09.06.2026 - Wie finde ich einen Sinn in Arbeit und Beschäftigung trotz meiner psychischen Erkrankung?

Eine Veranstaltung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft im Kreis Herzogtum Lauenburg (PSAG).

Die Veranstaltungen werden moderiert und sind kostenfrei.

Als Fortbildungsveranstaltung der Ärztekammer Schleswig-Holstein anerkannt.

**2613060100**

Di., 10.02.26,  
17:00 - 19:00 Uhr,  
vhs, kostenfrei

**2613060101**

Mi., 11.03.26,  
17:00 - 19:00 Uhr,  
vhs, kostenfrei

**2613060102**

Di., 14.04.26,  
17:00 - 19:00 Uhr,  
vhs, kostenfrei

**2613060103**

Di., 12.05.26,  
17:00 - 19:00 Uhr,  
vhs, kostenfrei

**2613060104**

Di., 09.06.26,  
17:00 - 19:00 Uhr,  
vhs, kostenfrei

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung





## Niveaustufen

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des GER.

### **C2**

Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

### **C1**

Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### **B2**

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.



## B1

Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

## A2

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

## A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### Einen Sprachtest

zur Feststellung Ihres Sprachlevels finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de)



## In der Welt zu Hause

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein.

## Dänisch

**2614030101**

Do., ab 05.03.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00

### **Onlinekurs Dänisch A1.2 für Anfänger/innen mit (sehr) geringen Vorkenntnissen**

*Berit Loft DümpeImann*

Wir lernen die dänische Sprache von Grund auf und festigen Grundkenntnisse auf mündlicher und schriftlicher Ebene. Ob für den Familienurlaub in Dänemark, die dänischen Verwandten oder aus reinem Interesse an Sprache und Kultur - alle sind herzlich willkommen! Wir beginnen voraussichtlich mit Kapitel 5 im Lehrbuch. Dabei werden folgende Themen behandelt. Einkaufen, Uhrzeiten und Farben.

Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528971-0, ca. ab Lektion 4/5

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.



## Onlinekurs Dänisch A1.2 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Keine Angst vor dem doppelten „d“ und dem stummen „h“. Wir arbeiten an der richtigen Aussprache und der korrekten Anwendung der Grammatik in Alltagssituationen. Das Lehrbuch befasst sich unter anderem mit dem Einkaufen und den Tages-/Uhrzeiten. In der Grammatik beschäftigen wir uns eingehend mit den Adjektiven, Pronomen und Substantiven.

Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528971-0, ca. ab Lektion 4/5

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## Onlinekurs Dänisch A2+/B1 für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

*Katharina Asmussen*

In diesem Onlinekurs wenden Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen wie z.B. Familie, Arbeitsleben und Körper & Bewegung an. Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. In gezielten Übungen werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft.

Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: „Så kan du lære det“ – Grundbog, Klett/Gyldendal, ISBN: 978-3-12-528773-0 und „Så kan du lære det“ – Øvebog, Klett/Gyldendal, ISBN: 978-3-12-528774-7, ca. ab Lektion 3

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Internet: [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de) • E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

**2614030102**

Di., ab 03.03.26,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00

**2614030103**

Di., ab 03.03.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00



## Deutsch

### 2614040101

Fr., ab 20.02.26,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 133,40, ermäßigt:  
€ 66,70

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

*Jens Dürkop*

Sie lernen in diesem Kurs, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Dazu gehören das Hörverstehen, das Sprechen, Lesen und Schreiben. Nebenbei erfahren Sie mehr über Land und Leute und erweitern so Ihren Wortschatz, der in die Grammatik eingebettet ist. Das Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

### 2614040102

Fr., ab 20.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 133,40, ermäßigt:  
€ 66,70

### Deutsch als Fremdsprache A1.2

*Jens Dürkop*

Dieser Kurs ist für Menschen mit sehr geringen Deutsch-Vorkenntnissen, die sich die Grundlagen der deutschen Sprache aneignen möchten. In unserem Kurs vermittelt Ihnen der Dozent die wichtigsten Inhalte, damit Sie sich im Alltag verständigen können. Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmende des vorigen Semesters, die den Kurs fortsetzen möchten. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache auf dem Niveau A1 sind ebenfalls herzlich willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

### 2614040103

Di., ab 17.02.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
15 Abende, vhs,  
€ 143,00, ermäßigt:  
€ 71,50

### Deutsch aktiv - Konversationsclub A2/B1

*Oksana Stamer, Lehrerin*

Du hast schon gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A2-B1, aber dir fehlen die Kontakte zu Deutschsprachigen bzw. du hast keine Möglichkeit, die Sprache zu üben und anzuwenden. Vielleicht bist du auch einfach zu schüchtern, um zu sprechen. Diese Probleme lassen sich lösen.

Möchtest du endlich frei und selbstbewusst Deutsch sprechen? - Hier wird Deutsch lebendig!

In unserem Konversationsclub wirst du:

- über Themen aus dem echten Leben sprechen - Arbeit und Bildung, Alltag, Reisen, Gesundheit, Einkaufen und andere;
- deinen Wortschatz mit nützlichen Ausdrücken erweitern;
- keine Angst mehr haben, Fehler zu machen.

Hier gibt es keine langweilige Grammatik - nur interessante Gespräche und eine freundliche Atmosphäre.



Für Lehrmaterialien wird eine Umlage von 15 Euro erhoben, die direkt an die Lehrkraft zu zahlen ist.

## Englisch

### Englisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse A0

*Anastasia Poliakova*

Starten Sie jetzt mit Englisch von Grund auf! Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger/innen (A0). Gemeinsam lernen Sie die Grundlagen: das wichtigen Verb „to be“, Zahlen, Länder, Berufe, persönliche Informationen, Familie, Alphabet, Sport, Essen, Nationalitäten und die Uhrzeit. Sie werden außerdem typische Verbphrasen und Wortverbindungen kennenlernen, um sich einfach und natürlich auszudrücken. Wir arbeiten mit einem klar strukturierten Lehrbuch, üben aber auch mit Dialogen, Rollenspielen und Spielen, damit das Lernen abwechslungsreich bleibt. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude am Englischlernen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.

### English for Beginners - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

*Ute Dembowski*

Endlich Zeit für Ihre Interessen! Endlich Zeit zum Englischlernen! Dieser Vormittagskurs richtet sich besonders an Menschen, die nach dem Berufsleben ein neues Hobby beginnen möchten oder im Berufsleben jetzt auch Englischkenntnisse benötigen. Wenn Sie über wenige Vorkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten, sind Sie hier genau richtig.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, mit abwechslungsreichen Übungen und viel Spaß mit Gleichgesinnten, so dass Sie ohne Scheu Englisch sprechen.

In diesem Semester geht es darum, über eigene Aktivitäten und Interessen zu sprechen, wozu die Gegenwartsformen eingeübt werden. Die Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, damit Sie zum Beispiel Alltagssituationen in fremden Ländern oder im Beruf souverän bewältigen, mit den Kindern oder Enkeln mithalten können oder einfach etwas für sich tun, indem Sie Ihr Gedächtnis trainieren.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teil-

### 2614060101

Fr., ab 20.02.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
12 Abende, vhs,  
€ 114,40, ermäßigt:  
€ 57,20

### 2614060102

Do., ab 19.02.26,  
11:00 - 12:30 Uhr,  
10 Vormittage, vhs,  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70



## 2614060103

Di., ab 17.02.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
10 Vormittage, vhs,  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70

nehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.  
Kein Unterricht am 12.03.2026.

## English für Wiedereinsteiger/innen A1

*Ute Dembowski*

Neue berufliche Herausforderungen, ein neues Hobby, vielleicht eine weite Reise - es gibt viele Gründe für das Erlernen der Weltsprache. In diesem Kurs gibt es auf jeden Fall viel Spaß, viele Vokabeln für die kleinen grauen Zellen, viele Eindrücke und Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam lernen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen, die vor längerer Zeit schon etwas Englisch gelernt haben und jetzt ihre Kenntnisse sortieren und auffrischen möchten.

In einem gemütlichen Tempo wird verschüttetes Wissen aktiviert und neue Strukturen und Redewendungen werden erlernt, damit Sie selbstbewusst und kompetent auf Englisch mitreden können.

Eine nette Gruppe freut sich auf Sie!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.

Kein Unterricht am 10.03.2026.

## 2614060104

Do., ab 19.02.26,  
9:30 - 11:00 Uhr,  
10 Vormittage, vhs,  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70

## English For You - Englisch für Wiedereinsteiger/innen am Vormittag A2

*Ute Dembowski*

Dieser Grundkurs der englischen Sprache richtet sich an Personen, die vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und jetzt ihre Kenntnisse sortieren und auffrischen möchten.

In einem gemütlichen Tempo wiederholen und festigen Sie Ihre verschütteten Fertigkeiten und erweitern Ihre Kenntnisse mit neuen Strukturen. Vor allem soll das Sprechen geübt werden, damit Sie sich sicherer in der Fremdsprache fühlen.

In diesem Semester werden wir den Austausch über persönliche Interessen und Erlebnisse vertiefen und die dafür nötigen grammatischen Strukturen und Vokabeln wiederholen bzw. erlernen.

Außerdem werden Geschichten und Sachtexte den Unterricht bereichern, damit freie Sprechen weiterhin geübt wird.

Grammatikübungen und Vokabeln sowie Spiele, Videos, Rollenspiele und kreative Dialoge in einer fröhlichen Gruppe bieten einen abwechslungsreichen Vormittag für Menschen, die ein neues Hobby aufnehmen oder sich beruflich fortbilden möchten.



Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.  
Kein Unterricht am 12.03.2026.

## **Bildungsurlaub: Brush up Your Business English A2/B1**

Fremdsprachliche Qualifikationen sind im Berufsleben, aber auch im Alltagsleben mehr denn je gefragt. Dabei kommt der englischen Sprache eine besondere Bedeutung zu.

In diesem Kurs trainieren Sie das Englisch, das Sie in einem beruflichen Kontext brauchen, welches aber auch im privaten Rahmen nützlich sein kann.

In einer kleinen Gruppe erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre sprachlichen Kompetenzen für typische Situationen im Büroalltag, so dass Sie souverän mit internationalen Partnern kommunizieren: Telephoning, writing emails, talking to colleagues and visitors, managing customer contacts.

Aufbauend auf Ihren Vorkenntnissen werden relevante grammatische Strukturen reaktiviert oder auch eingeführt, so dass Sie Sicherheit im Gebrauch der Fremdsprache gewinnen und Ihre Sprachkenntnisse wieder up to date sind.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Fokus auf kulturelle Unterschiede im Geschäftsleben sowie Themen wie socializing und small talk, die in einer internationalen Arbeitswelt immer wichtiger werden.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen anerkannt.

## ***Auch nicht Berufstätige können an einem Bildungsurlaub teilnehmen.***

Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Englisch am Vormittag B1**

*Ute Dembowski*

Eine nette Gruppe freut sich auf weitere Teilnehmende!

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache zu pflegen und zu erweitern. In netter Atmosphäre geht es hier besonders um das freie Sprechen über private oder berufliche Pläne und Ideen, Erfahrungen, die eigene Meinung, in den Vergangenheits- und Zukunftsformen.

Im Austausch mit den anderen Teilnehmer/innen erweitern Sie Ihren

## **2614060105**

Mo., 08.06.26,  
8:30 - 15:30 Uhr  
Di., 09.06.26,  
8:30 - 15:30 Uhr  
Mi., 10.06.26,  
8:30 - 15:30 Uhr  
Do., 11.06.26,  
8:30 - 15:30 Uhr  
Fr., 12.06.26,  
8:30 - 15:30 Uhr,  
vhs, € 235,00

## **2614060106**

Di., ab 17.02.26,  
11:30 - 13:00 Uhr,  
10 Tage, vhs,  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70



## 2614060107

Di., ab 17.02.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 133,40, ermäßigt:  
€ 66,70

Wortschatz für das Reisen oder den persönlichen Kontakt im Beruf, während das Erlernen neuer grammatischer Strukturen nicht nur die kleinen grauen Zellen auf Trab bringt, sondern auch den kreativen Umgang mit der Fremdsprache und damit Ihr Sprechvertrauen stärkt. Auf Wunsch werden bestimmte Strukturen gerne wiederholt, Spiel und Spaß, unterhaltsame Lektüren sowie ein gelegentliches Video runden unseren Vormittag ab. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer/innen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.

Kein Unterricht am 10.03.2026.

## Business English B1

*Anastasia Poliakova*

Dieser Business English Kurs richtet sich an Lernende mit solidem A2-Niveau, die ihre Karrierechancen verbessern und ihr berufliches Englisch aktiv einsetzen möchten. Gemeinsam trainieren Sie, Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten zu beschreiben, Ratschläge zu geben, Vorschläge zu machen und beim Networking überzeugend aufzutreten. Weitere Themen sind u. a. der Umgang mit Meetings und Unterbrechungen, Projektmanagement, wirtschaftliche Aktivitäten, E-Mails schreiben, Small Talk und Voicemails. Grammatik wie Past Simple und Past Continuous wird praxisnah wiederholt. Mit Lehrbuch, Dialogen, Rollenspielen und Spielen gestalten wir abwechslungsreiche Stunden, in denen Sie sowohl Ihre Ausdrucksfähigkeit als auch Ihr Selbstvertrauen stärken – und dabei Freude am Lernen haben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.

## 2614060108

Do., ab 12.03.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
7 Abende, online,  
€ 79,50

## Onlinekurs Englisch Book Club B1: Harry Potter

*Sarghuna Bayan*

Ein Kurs für „Bookworms“ mit guten Vorkenntnissen (B1), Kleingruppenunterricht

In diesem Kurs lesen wir gemeinsam das Buch „Harry Potter and the Philosopher's Stone“. Dazu treffen wir uns alle zwei Wochen, um uns über die gelesenen Passagen auszutauschen, und außerdem um Grammatik und neues Vokabular zu üben. Das Buch muss auf eigene Kosten angeschafft werden.



Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: Harry Potter 1 and the Philosopher's Stone, Verlag Bloomsbury UK, ISBN 978-1-4088-5565-2

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## Französisch

### **Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen**

*Bärbel Wilms*

Wenn Sie sich für die französische Sprache begeistern können oder genau das herausfinden möchten, bringen Sie bereits die besten Voraussetzungen mit, um an diesem Kurs teilzunehmen. Nach diesem Semester werden Sie erste kleine Gespräche führen können, mit Begrüßung und Verabschiedung, und einige Auskünfte über sich selbst geben können. Weitere Themen sind Nationalität, Vorlieben und Abneigungen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage im Kurs erhoben.

Am 14.04.2026 findet kein Unterricht statt.

### **Französisch für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen A1**

*Joelle Buhlmann*

Die Interessen der Kursteilnehmer/innen stehen in diesem Kurs an erster Stelle. An Freude und Spaß soll es nicht fehlen.

Das könnte z.B. wie folgt (oder auch anders) aussehen:

Schwerpunkt des Kurses ist der leichte Dialog. Nebenbei wird einfache und immer nützliche Grammatik erlernt. Geduldig kümmern wir uns natürlich auch um eine zutreffende Aussprache der Wörter.

Wir erarbeiten so einen Basis-Wortschatz und improvisieren Dialoge und Spiele in lockerer Atmosphäre. Nach dem Kurs können Sie - unter anderem - sich und andere vorstellen sowie anderen Leuten einfache Fragen zu ihrer Person stellen. Weitere Inhalte könnten sein: Begrüßung/Verabschiedung, Verneinung und Bejahung, Du-

Internet: [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de) • E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

**2614080101**

Di., ab 24.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
15 Abende, vhs,  
€ 143,00, ermäßigt:  
€ 71,50

**2614080102**

Mo., ab 16.02.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
10 Abende, ANS,  
Raum 123, Türfar-  
be: Lila, € 95,30,  
ermäßigt: € 47,70



## 2614080103

Fr., ab 20.02.26,  
9:30 - 12:00 Uhr,  
4 Vormittage, vhs,  
€ 76,20, ermäßigt:  
€ 38,10

## 2614080104

Mi., ab 18.02.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
10 Abende, ANS,  
Raum 123, Türfar-  
be: Lila, € 95,30,  
ermäßigt: € 47,70

## 2614080105

Mi., ab 27.05.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
5 Abende, online,  
€ 47,70, ermäßigt:  
€ 23,90

zen/Siezen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

Kein Unterricht am 30.03.2026 und am 06.04.2026.

## Französisch für den Urlaub A1.2

*Dina Fenosoa Wagner*

Voyage-voyage! Sie haben Vorkenntnisse in Französisch (Niveau A1.2) und möchten gern nach Frankreich, Belgien, Luxemburg oder in die französischsprachige Schweiz reisen? Mit Kenntnissen der Landessprache eröffnen sich Ihnen spannende Einblicke in die Kultur und den Alltag Ihres Reiseziels. In diesem Kurs erweitern Sie nicht nur Ihren Wortschatz in dieser schönen Sprache, sondern entdecken auch die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten der Länder. Wenn Sie Kultur, Land und Leute durch landeskundliche Inhalte näher kennenlernen möchten und dabei viel Freude am Lernen haben, sind Sie hier genau richtig. Bonjour Paris!

## Französisch für Fortgeschrittene B1

*Joelle Buhlmann*

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer/innen, die bereits kleine Gespräche im présent, passé-composé, futur proche und imparfait führen. In lockerer Atmosphäre und mit vielen Spielen und Dialogen können Sie lernen, sich besser auszudrücken und Ihre Sprachkenntnisse mit folgenden Themen erweitern: Urlaub in Frankreich, einkaufen gehen, Haus und Wohnung mieten, Hotelzimmer buchen, Besuch im Café und Restaurant, Besuch beim Arzt, um Auskunft bitten. Nebenbei wird leichte und nützliche Grammatik erlernt und behutsam eingeübt. Natürlich können die erworbenen Sprachkenntnisse auch beruflich von Nutzen sein. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Kein Unterricht am 01.04.2026 und am 08.04.2026.

## Onlinekurs Französisch für den Beruf B1

*Dina Fenosoa Wagner*

Sie können sich mit Ihren Geschäftspartner/innen und Kund/innen nur in ihrer Muttersprache verständigen? Sie benötigen jetzt schon Französisch in Ihrem Berufsalltag oder möchten in der Lage sein, Französisch in beruflichen Situationen sicher anzuwenden? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits die Grundlagen



der französischen Sprache beherrschen (mindestens A2-Niveau) und ihre Kenntnisse gezielt und effizient vertiefen möchten. Die Inhalte verbinden alltägliches und berufliches Französisch und bereiten Sie darauf vor, sich in der frankophonen Arbeitswelt zurechtzufinden und selbstsicher zu agieren. Zahlreiche authentische Dokumente und praxisorientierte Aufgaben helfen Ihnen beim sicheren Kommunizieren in Sprache und Schrift, z.B. Telefonieren, E-Mail schreiben, Geschäftstermine vereinbaren und vorbereiten sowie auf Französisch Meetings und Präsentationen erfolgreich gestalten. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und auf Sprache, Kommunikation und Management spezialisiert. Dieser Kurs findet online statt und besteht aus Live-Sitzungen. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 3 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Lehrbuch: Objectif Express 2, Le monde professionnel en français, Ed. Hachette, 2023, ISBN : 978-2-01-401575-1

## Italienisch

### **Onlinekurs: Entdeckungsreise in Sizilien: Geschichte, Kunst, Literatur und Traditionen**

*Carla Di Carlo*

Salve a tutti! Der Online-Kurs „Entdeckungsreise in Sizilien: Geschichte, Kunst, Literatur und Traditionen“ ist für Interessent/innen bestimmt, die mindestens ein A2-Niveau der italienischen Sprache besitzen und die mehr über die Kultur und die Geschichte Siziliens erfahren möchten. Das angepasste Lehrtempo garantiert allen Teilnehmenden ein baldiges Erlernen der eingeführten Konzepte und die Erlangung neuer Sprechfertigkeiten. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmenden neue (und vielleicht auch unerwartete) Aspekte über die größte Insel des Mittelmeeres erfahren haben. Die nötigen Lernmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Der Online-Kurs „Entdeckungsreise in Sizilien: Geschichte, Kunst, Literatur und Traditionen“ gliedert sich in folgende Lektionen auf:

1. Geographie und Geschichte Siziliens;
2. Die wichtigsten sizilianischen Städte und die politisch-administrative Gliederung;
3. Mythen und Legenden Siziliens;
4. Volksfeste und -traditionen;
5. Italienisch und sizilianischer Dialekt: die Verwendung im Alltag und mögliche Konflikte;

**2614090101**

Do., ab 26.02.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
10 Vormittage, vhs.  
cloud (online),  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70



6. Die sizilianische Küche;
7. Kunst und Architektur;
8. Sizilien und das Kino;
9. Alte Handwerkskunst, Alltagsleben und gesellschaftliche Probleme;
10. Einen Sizilienaufenthalt planen.

Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Bitte registrieren Sie sich SOFORT einmalig als Kursteilnehmende/r unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) und richten sich Ihren persönlichen Account ein.

Vor dem Kursstart erhalten Sie von uns einen Kurs-Code für die Teilnahme am Kurs in der vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetverbindung des Teilnehmenden, Laptop/PC, Headset, Webcam.

## 2614090102

Do., ab 19.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
15 Abende, vhs,  
€ 143,00, ermäßigt:  
€ 71,50

### **Italienisch für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen A0**

*Kim Dorfschmidt*

In lockerer Atmosphäre, Abwechslung und viel Spaß erlernen hier die Teilnehmer die Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Auch gibt es hier weiterhin Tipps für das Vermeiden von Fettnäpfchen in Italien.

Das Lehrwerk ist auf italienisch.

Für Quereinsteiger sollten die Konjugationen und erste Vokabeln kein Problem sein.

## 2614090103

Di., ab 24.02.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
10 Vormittage, vhs.  
cloud (online),  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70

### **Onlinekurs Italienisch für Anfänger/innen A0/A1**

*Carla Di Carlo*

Salve a tutti! Der Online-Kurs „Italienisch für Anfänger/innen“ eignet sich für Interessent/innen, die wenige oder kaum Sprachkenntnisse der italienischen Sprache haben, die aber mehr über die Kultur des Bel Paese erfahren möchten. Das angepasste Lehrtempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprechfertigkeiten. Am Ende des Kurses werden sie in der Lage sein, erste einfache Alltagssituationen in italienischer Sprache zu meistern. Die nötigen Lernmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Bitte registrieren Sie sich SOFORT einmalig als Kursteilnehmende/r unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) und richten sich Ihren persönlichen Account ein.

Vor dem Kursstart erhalten Sie von uns einen Kurs-Code für die



Teilnahme am Kurs in der vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetverbindung des Teilnehmenden, Laptop/PC, Headset, Webcam.

## **Italienisch für Fortgeschrittene Übergang von A1 zu A2**

*Kim Dorfschmidt*

In lockerer Atmosphäre, mit viel Abwechslung und Austausch bietet dieser Kurs die Basis, um im Italienischen weiterhin voran zu kommen und die eigene Sprachqualität zu verfeinern. Quereinsteiger sollten das A1 Niveau beherrschen und Lust haben, sich einzubringen.

Das Lehrwerk ist in italienischer Sprache.

## **Italienisch für Fortgeschrittene A2 Übergang zu B1**

*Kim Dorfschmidt*

In diesem Kurs achten wir auf die Perfektionierung der Sprachkenntnisse. Das Niveau ist angestiegen und bittet ausschließlich Quereinsteigern mit A2 Kenntnissen die Möglichkeit, hier zu Fuß zu fassen. Die mündliche Sprachkompetenz wird weiterhin intensiviert und die Grammatik geht ein hohes Niveau zu.

## **Onlinekurs Italienisch B1**

*Carla Di Carlo*

Salve a tutti! Der Online-Kurs „Italienisch B1“ eignet sich für Interessenten, die bereits die wichtigsten Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben haben und die in alltäglichen, routinemäßigen Situationen einfache Gespräche führen und verstehen können. Das angepasste Lehrtempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprachfähigkeiten. Am Ende des Kurses werden sie in der Lage sein, klare Texte und Gespräche zu verstehen, sich zu vertrauten Themen zu äußern, persönliche Erfahrungen zu beschreiben und einfache Pläne sowie Meinungen auszudrücken.

Lehrbuch: „Dieci B1“, Hueber, ISBN: 978-3-19-025647-1.

Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Bitte registrieren Sie sich SOFORT einmalig als Kursteilnehmende/r unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) und richten sich Ihren persönlichen Account ein.

Vor dem Kursstart erhalten Sie von uns einen Kurs-Code für die Teilnahme am Kurs in der vhs.cloud.

### **2614090104**

Di., ab 17.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
17 Abende, vhs,  
€ 162,00, ermäßigt:  
€ 81,00

### **2614090105**

Mi., ab 18.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
17 Abende, vhs,  
€ 162,00, ermäßigt:  
€ 81,00

### **2614090107**

Mo., ab 23.02.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
10 Vormittage, vhs.  
cloud (online),  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70



## 2614090116

Mi., ab 25.02.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
10 Vormittage, vhs.  
cloud (online),  
€ 95,30, ermäßigt:  
€ 47,70

Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetverbindung des Teilnehmenden, Laptop/PC, Headset, Webcam.

## Onlinekurs Konversation Italienisch A2-B1

*Carla Di Carlo*

Salve a tutti! Der Online-„Konversationskurs Italienisch A2-B1“ eignet sich für Interessent/innen, die Sprachkenntnisse der italienischen Sprache auf dem Niveau A2-B1 des GERS besitzen und die ihre mündliche Sprechfertigkeit weiter entwickeln und vertiefen möchten. Das angepasste Lehrtempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprechfertigkeiten. Am Ende des Kurses werden sie in der Lage sein, sich in einfachen, alltäglichen Situationen in italienischer Sprache verständigen zu können. Die nötigen Lernmaterialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Bitte registrieren Sie sich SOFORT einmalig als Kursteilnehmende/r unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) und richten sich Ihren persönlichen Account ein.

Vor dem Kursstart erhalten Sie von uns einen Kurs-Code für die Teilnahme am Kurs in der vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetverbindung des Teilnehmenden, Laptop/PC, Headset, Webcam.

## Norwegisch

## 2614150101

Di., ab 10.03.26,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00

## Onlinekurs Norwegisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

*Annika Rohn*

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der norwegischen Sprache und arbeiten mit dem Lehrbuch.

Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.



## Onlinekurs Norwegisch A1.2 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnisse

*Annika Rohn*

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der norwegischen Sprache und arbeiten mit dem Lehrbuch.

Der Kurs findet online mit „zoom.us“ statt.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3, ca. ab Lektion 5

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**2614150102**

Mo., ab 02.03.26,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00

## Polnisch

### Polnisch für Anfänger/innen ohne/mit sehr geringen Vorkenntnissen

*Iwona Hamdan*

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die polnische Sprache. Wichtigstes Ziel ist es, erste Basiskenntnisse der polnischen Sprache zu erwerben. Dabei wird viel Wert auf Spaß und Spiel sowie auf eine lockere Atmosphäre gelegt.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Eine Umlage für Kopien ist an die Dozentin zu entrichten.

Am 25.03.2026 findet kein Unterricht statt.

**2614170101**

Mi., ab 04.03.26,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
11 Abende, ANS,  
Raum 127, Türfarbe: Türkis,  
€ 104,80, ermäßigt:  
€ 52,40

### Polnisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A1

*Iwona Hamdan*

Ziel dieses Kurses ist, mit Humor und lustigen Spielen den Umgang mit der Sprache zu verbessern. Die Teilnehmenden lernen, über private und berufliche Themen und ihren Alltag zu sprechen.

Eine Umlage in Höhe von 5 Euro für Materialkosten ist an die Dozentin zu entrichten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und wird von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

Am 25.03.2026 findet kein Unterricht statt.

**2614170102**

Mi., ab 04.03.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
11 Abende, ANS,  
Raum 127, Türfarbe: Türkis,  
€ 104,80, ermäßigt:  
€ 52,40



## Russisch

**2614190101**

Mo., ab 16.02.26,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
14 Abende, vhs,  
€ 133,40, ermäßigt:  
€ 66,70

### **Russisch aktiv für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen A1**

*Oksana Stamer*

„Russisch aktiv - sprechen, verstehen, Spaß haben!“

Du kannst schon das russische Alphabet lesen, möchtest aber anfangen, wirklich zu sprechen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! An 15 abwechslungsreichen Terminen lernst du:

- über dich, deine Familie und deine Hobbys zu sprechen,
- Wochentage, Monate und Uhrzeiten zu benutzen,
- Lebensmittel zu benennen und über deine Essensvorlieben zu sprechen,
- einfache Dialoge aus dem Alltag zu verstehen und selbst zu führen.

Am Ende des Kurses kannst du dich in typischen Alltagssituationen sicher auf Russisch ausdrücken.

Keine Angst vor Grammatik oder Fehlern - hier zählt Kommunikation, Klarheit und Motivation ab der ersten Stunde!

Für Lehrmaterialien wird eine Umlage von 15 Euro erhoben, die direkt an die Lehrkraft zu zahlen ist.

Am 13.04.2026 ist kein Unterricht

## Spanisch

**2614220101**

Do., ab 19.02.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
12 Vormittage, vhs,  
€ 114,40, ermäßigt:  
€ 57,20

### **Spanisch für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen A1.1**

*Martina Uhrhammer*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Redemittel, die Aussprache und regelmäßige Verben des Spanischen kennen und ihre Kenntnisse für berufliche oder private Zwecke erweitern möchten. In diesem Semester lernen Sie nach Informationen wie Beruf, Arbeit, Wohnort und Telefonnummer zu fragen und zu antworten. Sie üben außerdem, Familienmitglieder zu benennen und zu beschreiben, über den Alltag und die Wochentage zu sprechen, Vermutungen auszusprechen sowie erste unregelmäßige Verben zu verwenden. Praktische Übungen ermöglichen Ihnen die Umsetzung im Alltag. Ihre aktive Mitarbeit wird vorausgesetzt. Das Lehrbuch, das über mehrere Semester zum Niveau A1 führt, dient gleichzeitig als Übungsbuch. Mit der kostenlosen App zum Lehrwerk können die



Audios und Videos zu Hause auf dem eigenen Smartphone oder Tablet erneut gehört oder angeschaut werden. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Der Unterricht findet auch am 26.3., 2. u. 9.4. statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

## **Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse A0**

*Anastasia Poliakova*

Sie möchten Spanisch von Grund auf lernen? In diesem Anfängerkurs (A0) starten wir ganz ohne Vorkenntnisse und bauen Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse auf. Wir beschäftigen uns mit ersten Themen wie Begrüßung und Kennenlernen, Tapas und spanische Esskultur, Berufe, Familie und Freunde sowie Freizeit und Wochenende. Durch kleine Dialoge und abwechslungsreiche Übungen gewinnen Sie Sicherheit für einfache Alltagssituationen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben. Gegebenenfalls wird eine Umlage für Fotokopien erhoben.

## **Spanisch für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen A1.1**

*Martina Uhrhammer*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Redemittel, die Aussprache und regelmäßige Verben des Spanischen kennen und ihre Kenntnisse für berufliche oder private Zwecke erweitern möchten. In diesem Semester lernen Sie nach Informationen wie Beruf, Arbeit, Wohnort und Telefonnummer zu fragen und zu antworten. Sie üben außerdem, Familienmitglieder zu benennen und zu beschreiben, über den Alltag und die Wochentage zu sprechen, Vermutungen auszusprechen sowie erste unregelmäßige Verben zu verwenden. Praktische Übungen ermöglichen Ihnen die Umsetzung im Alltag. Ihre aktive Mitarbeit wird vorausgesetzt. Das Lehrbuch, das über mehrere Semester zum Niveau A1 führt, dient gleichzeitig als Übungsbuch. Mit der kostenlosen App zum Lehrwerk können die Audios und Videos zu Hause auf dem eigenen Smartphone oder Tablet erneut gehört oder angeschaut werden. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Der Unterricht findet auch am 31.3 und 7.4 statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

### **2614220102**

Do., ab 19.02.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
14 Vormittage, vhs,  
€ 133,40, ermäßigt:  
€ 66,70

### **2614220103**

Di., ab 24.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
12 Abende, vhs,  
€ 114,40, ermäßigt:  
€ 57,20



## 2614220104

Mo., ab 16.02.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
17 Vormittage, vhs,  
€ 162,00, ermäßigt:  
€ 81,00

## Spanisch für Anfänger/innen mit sehr guten Vorkenntnissen A2/B1

*Martina Uhrhammer*

In diesem Semester stehen die letzten Lektionen des Lehrbuches an. Die Kursteilnehmenden lernen über Gefühle zu sprechen, Bilder und Bräuche zu beschreiben, sich zu verschiedenen Anlässen sowie zu Wünschen zu äußern. In der Grammatik wird das presente de subjuntivo eingeführt. Ihre aktive Mitarbeit wird erwartet. Die Kursteilnehmenden haben bereits grundlegende Sprachkenntnisse erworben und verstehen Texte und Lektüren auf dem Niveau A2/B1. Grundkenntnisse der Grammatik, presente, pretérito perfecto, indefinido, imperfecto und pluscuamperfecto, erste perífrasis verbales, das condicional simple sowie der imperativo werden vorausgesetzt. Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage erhoben.

Der Unterricht findet auch am 30. März statt.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.

## 2614220105

Do., ab 19.02.26,  
18:30 - 20:00 Uhr,  
12 Abende, vhs,  
€ 114,40, ermäßigt:  
€ 57,70

## Spanisch für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnisse A1.1

*Martina Uhrhammer*

Dieser Kurs richtet sich an privat und beruflich Interessierte, die bereits persönliche Informationen austauschen, über den Alltag sprechen und Vermutungen äußern können. Sie lernen einen Ort zu beschreiben, ein Hotelzimmer zu buchen, über Urlaubsunterkünfte zu sprechen, Vorlieben auszudrücken, etwas zu reklamieren und über Verkehrsmittel zu reden. Der Gebrauch von ser, estar und hay wird erklärt und Sie lernen weitere unregelmäßige Verben kennen. Ihre aktive Mitarbeit wird erwartet.

Das Lehrbuch, das über mehrere Semester zum Niveau A1 führt, dient gleichzeitig als Übungsbuch. Mit der kostenlosen App zum Lehrwerk können die Audios und Videos zu Hause auf dem eigenen Smartphone oder Tablet erneut gehört oder angeschaut werden. Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage erhoben. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Der Unterricht findet auch am 26.3, 2. und 9.4. statt.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben und von den Teilnehmenden auf eigene Kosten erworben.



## Spanisch für den Urlaub ohne Vorkenntnisse

*Anastasia Poliakova*

In diesem kompakten Sprachkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten spanischen Redewendungen für den Urlaub – ganz ohne Vorkenntnisse. Wir üben Situationen wie Ankunft im Hotel, Essen und Trinken im Restaurant oder Café, Shopping, Freizeit & Kultur sowie hilfreiche Ausdrücke für Notfälle. In kurzen Dialogen und Rollenspielen trainieren Sie einfache, alltagstaugliche Sätze. So gewinnen Sie erste Sprachkenntnisse, mit denen Sie im Urlaub kleine Gespräche führen und sich besser zurechtfinden können. Für Kopien sind 3 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

## Spanisch für den Urlaub ohne Vorkenntnisse

*Anastasia Poliakova*

In diesem kompakten Sprachkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten spanischen Redewendungen für den Urlaub – ganz ohne Vorkenntnisse. Wir üben Situationen wie Ankunft im Hotel, Essen und Trinken im Restaurant oder Café, Shopping, Freizeit & Kultur sowie hilfreiche Ausdrücke für Notfälle. In kurzen Dialogen und Rollenspielen trainieren Sie einfache, alltagstaugliche Sätze. So gewinnen Sie erste Sprachkenntnisse, mit denen Sie im Urlaub kleine Gespräche führen und sich besser zurechtfinden können. Für Kopien sind 3 Euro direkt an die Dozentin zu zahlen.

## Spanisch für Anfänger/innen mit sehr guten Vorkenntnissen A2

*Patricia Berndt*

Die Teilnehmer/innen finden in diesem Kursus interessante und aktuelle Texte, die die Lektüre erleichtern und damit die Freude am Lesen wecken wollen. Bei der Erarbeitung eines Textes werden den Teilnehmenden dem Niveau entsprechende Übungen angeboten, die ihren Wortschatz und Grammatikstrukturen vertiefen und erweitern.

Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage erhoben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

### 2614220106

Sa., 25.04.26,  
11:00 - 14:00 Uhr  
So., 26.04.26,  
11:00 - 14:00 Uhr,  
vhs, € 45,80, ermä-  
ßigt: € 22,90

### 2614220107

Sa., 21.02.26,  
11:00 - 14:00 Uhr  
So., 22.02.26,  
11:00 - 14:00 Uhr,  
vhs, € 45,80, ermä-  
ßigt: € 22,90

### 2614220108

Fr., ab 06.03.26,  
11:00 - 12:30 Uhr,  
10 Vormittage, CB  
2, Sporthalle Ber-  
liner Str., € 95,30,  
ermäßigt: € 47,70



## Schwedisch

### 2614390101

Mo., ab 02.03.26,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
12 Abende, online,  
€ 100,00

### **Onlinekurs Schwedisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

*Synne Rehn*

Wir lernen die schwedische Sprache von Grund auf und festigen Grundkenntnisse auf mündlicher und schriftlicher Ebene. Ob für den Familienurlaub in Schweden, die schwedischen Verwandten und Freunden oder aus reinem Interesse an Sprache und Kultur - alle sind herzlich willkommen!

Der Kurs wird als Online-Kurs mit „zoom“ durchgeführt.

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+, Hueber, ISBN 978-3-19-105405-2

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### 2614390102

Di., ab 03.03.26,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
12 Vormittage,  
online, € 100,00

### **Onlinekurs Schwedisch A1.2 für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen**

*Synne Rehn*

In diesem Kurs beschäftigen wir uns unter anderem mit den Themen Berufsleben, Essen und Reisen und vertiefen die Grammatikkenntnisse.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit „zoom“ durchgeführt.

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+, Hueber, ISBN 978-3-19-105405-2, ca ab Lektion 4

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.



## Türkisch

### **Türkisch für den Urlaub: Sicher reisen, sprechen, genießen A0/A1**

*Cem Atakara*

Sie möchten in die Türkei reisen und sich im Urlaub sicher auf Türkisch verständigen? In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie wichtige Redemittel für typische Reisesituationen:

Flughafen & Hotel: Einchecken, nach dem Zimmer fragen, um Hilfe bitten

Restaurant & Café: Speisen und Getränke bestellen, nach Empfehlungen fragen

Unterwegs: nach dem Weg fragen, im Taxi oder Bus kommunizieren

Alltag & Begegnungen: Begrüßen, Smalltalk führen, freundlich reagieren

Mit einfachen Dialogen, Rollenspielen und praktischen Übungen bereiten wir uns darauf vor, im Urlaub selbstbewusst zu sprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Türkischkenntnisse.

Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage im Kurs erhoben.

**2614240101**

Sa., 21.03.26,

10:00 - 14:00 Uhr

So., 22.03.26,

10:00 - 14:00 Uhr,

€ 61,00, ermäßigt:

€ 30,50

### **Türkisch für den Urlaub: Sicher reisen, sprechen, genießen A0/A1**

*Cem Atakara*

Sie möchten in die Türkei reisen und sich im Urlaub sicher auf Türkisch verständigen? In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie wichtige Redemittel für typische Reisesituationen:

Flughafen & Hotel: Einchecken, nach dem Zimmer fragen, um Hilfe bitten

Restaurant & Café: Speisen und Getränke bestellen, nach Empfehlungen fragen

Unterwegs: nach dem Weg fragen, im Taxi oder Bus kommunizieren

Alltag & Begegnungen: Begrüßen, Smalltalk führen, freundlich reagieren

Mit einfachen Dialogen, Rollenspielen und praktischen Übungen bereiten wir uns darauf vor, im Urlaub selbstbewusst zu sprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Türkischkenntnisse.

Für ausgegebene Kopien wird eine Umlage im Kurs erhoben.

**2614240102**

Sa., 13.06.26,

10:00 - 14:00 Uhr

So., 14.06.26,

10:00 - 14:00 Uhr,

vhs, € 61,00, ermäßigt:

€ 30,50



# Arbeit und Beruf





## VHS Geesthacht Firmen- und Inhouse- Schulungen

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir Ihren individuellen betrieblichen Qualifizierungsbedarf und wählen für Sie versierte und erfahrene Dozent/innen aus unserem Dozentenpool aus.

### Microsoft Office

Die VHS Geesthacht bietet speziell für Firmen - Schulungen in Microsoft Office an.

Der Vorteil: Die individuellen betrieblichen Bedürfnisse können in das Schulungskonzept eingearbeitet werden, so dass sofort ein direkter Nutzen entsteht.

### Individuelles Sprachtraining

Parallel zu den Kursangeboten ermöglicht Ihnen die VHS Geesthacht individuelle Angebote zur Erlangung von Sprachkompetenz – von Einzeltrainings bis Kleingruppenschulungen.

### Coaching und Training

Die VHS Geesthacht verfügt über langjährige Erfahrungen im Bereich Coaching und Kompetenztraining. Schwerpunkte sind u.a.:

- Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen
- Kommunikation, soziale Kompetenzen und Konflikttraining
- Qualifizierung von pädagogischen Mitarbeiter/innen
- Lernförderung für Auszubildende

Unsere Geschäftsführung berät Sie gern.  
Bitte sprechen Sie uns an: Tel.: 04152 4622



## Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs

Die berufliche Weiterbildung der Volkshochschule setzt bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in pädagogischen, kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, runden das Angebot ab.

## Berufliche Neuorientierung

**2615000101**

Di., 01.09.26,  
16:00 - 17:30 Uhr,  
vhs, kostenfrei

### **Time for Change - Berufliche Neuorientierung aus gesundheitlichen Gründen**

*Sonja Redmann, Sybille Kuczyk*

Manchmal kommt ein Punkt im Leben, an dem Körper oder Geist zu streiken beginnen. Wenn diese Situation dauerhaft auch Auswirkungen auf die Arbeit hat, ist es an der Zeit, sich mit der eigenen beruflichen Situation und den beruflichen Möglichkeiten auseinanderzusetzen.

Wir bieten Ihnen im Rahmen unserer Veranstaltung an, den Beginn dieses Prozesses zu begleiten. Gemeinsam möchten wir erkunden, wie Sie eine berufliche Veränderung unter Berücksichtigung Ihrer individuellen gesundheitlichen Situation erfolgreich bewältigen können. Dabei zeigen wir auch auf, wo es weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Die Veranstaltung wird durch Berufsberaterinnen im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit durchgeführt. Nach der Veranstaltung können Sie einen individuellen Beratungstermin erhalten.



## IT- / Medien- Grundlagen

### **Bildungsurlaub: Den Büroalltag meistern mit MS-Office 2024**

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Dieser Bildungsurlaub vermittelt eine praxisorientierte Einführung in Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Beginnend mit der Vorstellung der Programmoberflächen lernen Sie anhand von Beispielen die wichtigsten Anwendungsfunktionen der Programme und den Datenaustausch zwischen ihnen kennen.

Kursinhalte:

- Vorstellung der Programmoberflächen
- Datenaustausch zwischen den Programmen

Textverarbeitung mit MS Word:

- Grundlagen in der Arbeit mit MS Word
- grafische Elemente einfügen/bearbeiten
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Suchen und Ersetzen von Text
- Einfügen von ClipArts, Grafiken, Diagrammen
- Rechtschreibprüfung und Autokorrektur
- Erstellen von Formbriefen nach DIN 5008
- Serienbriefe

Tabellenkalkulation mit MS Excel:

- Grundlagen in der Arbeit mit MS Excel
- Arbeiten mit Zellen und Arbeitsmappen
- Formatieren von Tabellen
- Sortieren und Filtern von Daten und Tabellen
- Einfache Formeln und Funktionen (Summenbildung, Wenn-Dann-Funktion, Verweis)

Präsentationen mit MS PowerPoint:

- Erstellen von Präsentationen
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Einfügen von Objekten, Formen, Grafiken, Clips, SmartArts und Videos

Kommunikation mit Outlook:

- E-Mails, Anhänge, Signaturen

**2615010100**

Mo., 13.04.26,  
9:00 - 16:30 Uhr  
Di., 14.04.26,  
9:00 - 16:30 Uhr  
Mi., 15.04.26,  
9:00 - 16:30 Uhr  
Do., 16.04.26,  
9:00 - 16:30 Uhr  
Fr., 17.04.26,  
9:00 - 16:30 Uhr,  
vhs, € 257,20



## 2615010101

Mo., 20.04.26,  
9:00 - 16:00 Uhr  
Di., 21.04.26,  
9:00 - 16:00 Uhr  
Mi., 22.04.26,  
9:00 - 16:00 Uhr  
Do., 23.04.26,  
9:00 - 16:00 Uhr  
Fr., 24.04.26,  
9:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 260,00

Der Kurs basiert auf Office Standard 2024 / Windows 11 Pro.  
Das Lehrwerk ist in der Kursgebühr enthalten.  
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg  
und Niedersachsen anerkannt.

***Auch nicht Berufstätige können an einem Bildungsurlaub teilnehmen.***

Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### **Bildungsurlaub: Excel 2024 - Grundlagen für Einsteiger/innen**

*Andreas Hartung, Lehrer*

Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Berechnung, Strukturierung und Präsentation von Daten. In diesem Kurs geht es um die praktische und effektive Anwendung von Excel im Beruf und Alltag. Ziel ist es, einfache und sinnvolle Lösungen zeitsparend zu entwickeln und sie professionell präsentieren zu können.

Sie lernen die grundlegenden Datentypen (Text, Wert), die verschiedenen Formatierungsmöglichkeiten von Zellen (Datum, Uhrzeit etc.) und den Einsatz von Formeln kennen, setzen den Funktionsassistenten zum Lösen von Aufgaben ein und werten Daten mit Diagrammen und Datenschnitten aus. Außerdem wird der Unterschied zwischen Listen und Tabellen in Bezug auf Berechnungen sowie der Vorteil von Listenfeldern und Verweisfunktionen für das effiziente Arbeiten erklärt.

Anhand zahlreicher Übungen erlangen Sie Sicherheit im Einsatz von Excel im Alltag und bei der Arbeit. Methodisch entwickeln Sie eigene Lösungen, um Ihr Wissen nachhaltig zu festigen.

PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein digitales Skript, hierfür ist ein Selbstkostenpreis in Höhe von 5,00 Euro bei der Kursleitung zu entrichten. Die Teilnehmenden können ihre erstellten Ergebnisdateien auf einem eigenen mitgebrachten USB-Stick mitnehmen.

Der Kurs basiert auf Office Standard 2024 / Windows 11 Pro.  
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg  
und Niedersachsen anerkannt.



## ***Auch nicht Berufstätige können an einem Bildungsurlaub teilnehmen.***

Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### **Bildungsurlaub: Onlinekurs Social-Media- und Content-Marketing mit Instagram & Co. - Strategien, Tools und Best Practices mit KI**

*Thorsten H. Bradt*

Social-Media- und Content-Marketing sind zentrale Bausteine der Unternehmens- und Markenkommunikation. Die gezielte Erstellung von Inhalten ermöglicht eine nachhaltige Steigerung von Reichweite und Kundenbindung. Die Dynamik digitaler Plattformen erfordert ein strategisches Vorgehen sowie den gezielten Einsatz von Tools zur Content-Erstellung und -Analyse.

Die Veranstaltung beleuchtet die strategische Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen, mit einem besonderen Fokus auf Instagram. Dabei werden der Einsatz etablierter Apps zur Content-Produktion sowie die Integration von KI-Tools zur Automatisierung und Effizienzsteigerung behandelt. Darüber hinaus werden die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung sowie das Community-Management und die Erfolgsmessung praxisnah dargestellt.

Highlights:

- Strategien für Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen
- Einsatz von Tools zur Automatisierung und Analyse
- Grundlagen von Community-Management und Interaktionsstrategien
- Praxisnahe Umsetzung am Beispiel eines Instagram-Projekts

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen  
Wichtige Hinweise: Dieser Online-Kurs ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub beantragt.

Nur für Anwenderinnen und Anwender mit Vorkenntnissen geeignet.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten

**2615010102**

Mo., 11.05.26,

9:00 - 16:00 Uhr

Di., 12.05.26,

9:00 - 16:00 Uhr

Mi., 13.05.26,

9:00 - 16:00 Uhr,

online, € 283,00



## 2615010103

Mo., 16.02.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermä-  
ßigt: € 15,00

Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### EDV-Fragestunde I

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

In diesem Kurs können Sie Ihre Fragen rund um den Computer stellen:

- Wie füge ich zu einer eMail einen Anhang bei?
- Welche Sicherheits-Vorsichtsmaßnahmen sollte ich treffen?
- Wie benutze ich die Zwischenablage?
- Wie verwende ich die erweiterte Zwischenablage?
- Wie funktioniert der Autostart für Programme?
- Wie kann ich meinen Desktop personalisieren?
- Wie kann ich einen virtuellen Desktop nutzen?
- Wie kann ich Programme mit einer Tastenkombination starten, ohne über die Taskleiste klicken zu müssen?
- Wie kann ich neue Programme risikolos testen?

Diese und gegebenenfalls weitere Fragen klären wir in diesem Kurs. Wegen der möglichen Detailklärungen zu Ihren Fragen ist der Teilnehmerkreis auf 6 Personen bestimmt, damit jede Person mindestens 2 Fragen stellen kann.

## 2615010104

Mo., 20.04.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermä-  
ßigt: € 15,00

### EDV-Fragestunde II

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Kursbeschreibung s. 2615010103.

Wegen der möglichen Detailklärungen zu Ihren Fragen ist der Teilnehmerkreis auf 6 Personen bestimmt, damit jede Person mindestens 2 Fragen stellen kann.

## 2615010105

Mo., 08.06.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermä-  
ßigt: € 15,00

### EDV-Fragestunde III

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Kursbeschreibung s. 2615010103.

Wegen der möglichen Detailklärungen zu Ihren Fragen ist der Teilnehmerkreis auf 6 Personen bestimmt, damit jede Person mindestens 2 Fragen stellen kann.



## EDV-Fragestunde IV

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Kursbeschreibung s. 2615010103.

Wegen der möglichen Detailklärungen zu Ihren Fragen ist der Teilnehmerkreis auf 6 Personen bestimmt, damit jede Person mindestens 2 Fragen stellen kann.

**2615010106**

Mo., 22.06.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermäßig:  
€ 15,00

## Computerschreiben mit zehn Fingern in 4 Stunden

*Michael Weidler*

Computerschreiben mit zehn Fingern in vier Stunden!

Eine der wichtigsten Kulturtechniken/-fertigkeiten des 21. Jahrhunderts erlernen - und das nicht in 30 - 40 Stunden, sondern in nur vier Stunden!

Sie können Ihre Schreibgeschwindigkeit verdoppeln. Wer nur mit zwei oder drei Fingern das Tastenfeld bedient, kann kaum mehr als 15 Wörter (75 Anschläge) pro Minute schreiben. Das ist so langsam wie von Hand! Ein Kurs, mit dem man das 10-Finger-System erlernt, verdoppelt die Geschwindigkeit ganz leicht von 15 auf 30 Wörter (150 Anschläge) pro Minute. Die Zeitersparnis können Sie z. B. bei der Arbeit nutzen um andere Aufgaben zu erledigen.

Im Gesundheitsbereich können Übungen auch zur Entlastung am Arbeitsplatz beitragen, da Sie kürzere Zeit am PC-Arbeitsplatz benötigen.

Man lernt mit viel Spaß in nur vier Stunden das Tastenfeld mit zehn Fingern zu bedienen, ohne hinzusehen. Die Geschwindigkeit ist dabei nicht Inhalt des 4-Stunden-Seminars! Hierfür sind ca. drei weitere Stunden zu Hause mit täglich 15 Minuten-Übungen notwendig, die Sie sich frei einteilen können. Diese investierte Zeit wird durch die dann gesteigerte Geschwindigkeit rasch zurückgewonnen. Nachhaltigkeit ist ein wichtiges aktuelles Thema, d.h. wir verzichten in unserem Kurs auf Papierausdrucke.

Lehrmittelgebühr: 22,00 Euro (Heftsatz bestehend aus 4 Heften) sind direkt bei dem Dozenten zu entrichten.

Wir beginnen pünktlich. Kaffeeautomat ist vor Ort. Bitte an einen kleinen Snack und Getränk für unsere drei 10-Minuten Pausen denken.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 12 Jahre).

**2615010107**

Sa., 11.04.26,  
9:00 - 14:30 Uhr,  
vhs, € 41,90, ermäßig:  
€ 22,00



## 2615010108

Mi., ab 11.03.26,  
17:30 - 20:30 Uhr,  
3 Abende, vhs,  
€ 78,00, ermäßigt:  
€ 39,00

## Word-Grundkurs für Erwachsene und Jugendliche (ab 12 Jahren)

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Ob PC zu Hause oder im Büro: Microsoft Word ist absoluter Standard in der Textverarbeitung.

In diesem Kurs lernen Sie den effizienten Einsatz von grafisch ansprechenden Dokumenten in Ihren Bewerbungsunterlagen, im Büro und im Alltag.

Lehrinhalte sind:

- Kennenlernen von Microsoft Word
- Erstellen und Speichern von Dokumenten
- das Gestalten von Dokumenten mit Zeichen-, Absatz- und Druckformaten, Dokument-Layout mit Seitenrändern, Tabulatoren, Spalten und Rahmen
- das Einfügen und Bearbeiten von Grafiken und Excel-Tabellen in Word
- Rechtschreibprüfung, Ansichten, Kompatibilitätsprüfung durchführen, Druckoptimierung
- Worddokumente in PDF-Dateien umwandeln und per E-Mail versenden

Voraussetzungen: Windowsgrundlagen.

Dieser Kurs basiert auf Windows 11 Pro und Word 2024.

## 2615010109

Mo., 23.02.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermäßigt: € 15,00

## EDV-Fragestunde Linux

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

In diesem Kurs können Sie Ihre Fragen zu Linux stellen.

Diese und gegebenenfalls weitere Fragen klären wir in diesem Kurs. Wegen der möglichen Detailklärungen zu Ihren Fragen ist der Teilnehmerkreis auf 6 Personen bestimmt, damit jede Person mindestens 2 Fragen stellen kann.

## 2615010110

Mo., 13.04.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 29,90, ermäßigt: € 15,00

## Schnupperkurs: Linux

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Ab Oktober 2025 ist „Schluss mit Windows 10“: viele Rechner erfüllen nicht die Anforderungen für den Wechsel zu Windows 11, obwohl sie technisch einwandfrei sind. Hier setzt der Nachhaltigkeitsgedanke von Linux an: alte Hardware wird weiterverwendet, statt sie auf den Müll zu werfen. In diesem Kurs klären wir neben Ihren eigenen



Fragen die folgenden Punkte:

- Welche Systemanforderungen müssen erfüllt sein?
- Wie sind die Erfolgsaussichten des Wechsels zu Linux, welche Vorbedingungen gelten?
- Wird mein Laptop schneller mit Linux?
- Laufen alle meine Programme unter Linux oder muss ich mich umgewöhnen?
- Welche Vorteile bringt der Wechsel zu Linux?
- Kann ich mit Linux mailen, Multimedia ausführen und im Internet surfen?

Außerdem besteht die Möglichkeit, gegen 20 Euro Pfand einen USB Stick mitzunehmen, mit dem man zuhause schon Linux unabhängig von Windows starten kann, um so ein Gefühl für Linux und seine Möglichkeiten zu bekommen.

## Linux für jeden PC/Laptop

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Gerade eben war der Laptop noch gut genug für Windows? Nun erfüllt er die Hardware-Anforderungen nicht mehr für den Umstieg auf Windows 11?

Am 25. Oktober 2025 ist Schluss mit Windows 10! Statt den Elektroschrottberg zu vergrößern, nehmen Sie doch Linux statt Windows – auch im Sinne der Schonung der Ressourcen!

Linux ist ein kostenloses Betriebssystem und kann auf nahezu jedem Rechner installiert werden.

In diesem Kurs werfen wir einen Blick in das Live-System Linux Mint. Es kann gefahrlos von USB gebootet werden und lässt im Live-Modus die interne Festplatte unangetastet.

Bei Gefallen installieren wir Linux parallel zu Windows, ziehen die Daten um und lernen den sanften Übergang zu einem ressourcenschonenden Betriebssystem, das nahezu frei konfigurierbar ist und auch nicht mit der Zeit langsamer wird, Linux ist flexibel, benötigt wenig Speicherplatz und zudem weniger Wartungsaufwand.

Bei dieser Installationsart bleibt beim Starten stets die Wahl zwischen Windows und Linux. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Linux-Neulinge, die ihren Laptop weiterhin im Sinne der Nachhaltigkeit nutzen wollen.

Die elektronischen Unterrichts-Unterlagen (PDF-Dateien) sind inbegriffen.

**2615010111**

Mo., ab 27.04.26,  
18:30 - 21:00 Uhr,  
5 Abende, vhs,  
€ 99,70, ermäßigt:  
€ 49,80



## 2615010112

Sa., 14.03.26,  
9:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 73,10

Wir werfen einen detaillierten Blick auf die technischen Hintergründe des Systemwechsels und die Systemaktualisierung.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop sowie 20,00 Euro als Pfand für einen vorbereiteten USB-Stick mit.

## CEWE Fotobuch

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Digital wird so viel wie nie zuvor fotografiert, aber meistens verschwinden die schönsten Fotos unbeachtet auf einer Festplatte oder CD.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Bildbände zu erstellen, sichern so Ihre Fotos dauerhaft und erfreuen Ihre Lieben mit individuellen Geschenken.

Fotobücher ersetzen nicht nur das herkömmliche Familienalbum, sondern lassen sich zu allen Themen zusammenstellen. Sie können Ihre Fotos mit Texten kombinieren und mit vorgefertigten oder eigenen Designs ergänzen.

Ganz so einfach, wie die Anbieter es gerne versprechen, ist die Anfertigung am PC dann jedoch nicht.

Im Kurs gibt es Tipps für die nötige Bildbearbeitung, um die Druckqualität zu optimieren. Mit Hilfe des Dozenten und mit der Fotobuch-Software von CEWE erstellen alle Teilnehmer/innen ihr individuelles Fotobuch.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

Bringen Sie bitte 50-100 digitale Fotos für Ihr individuelles Buch auf einem Datenstick oder einer externen Festplatte mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Die Druckkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

## 2615010113

Sa., 06.06.26,  
9:00 - 15:00 Uhr,  
vhs, € 52,00

## 3D-Druck

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Erkunden Sie die faszinierende Welt des 3D!

In diesem Kurs werden die Grundlagen von 3D-Druckern erlernt sowie die Erstellung eigener kleiner 3D-Modelle.

Gemeinsam wird ein Würfel entworfen und für den Druck optimiert. Hierbei lernen die Teilnehmer/innen außerdem die verschiedenen



Materialien kennen, die im 3D-Druck verwendet werden können und verstehen deren Vor- und Nachteile.

Es wird ebenfalls ein Blick auf verschiedene Arten von 3D-Druckern geworfen und herausgefunden, welcher Drucker am besten zu den individuellen Bedürfnissen passt.

Zusätzlich wird erforscht, wie Vorlagen aus dem Internet genutzt werden können.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

## Excel für Einsteiger/innen

*Peter Eilers, Dipl. Wirtschafts-Informatiker*

Dieser Kurs ist ein leichter Einstieg in die tägliche Büro-Praxis mit Excel.

Er wendet sich an diejenigen, die das Microsoft Office Excel 2013 effektiv anwenden wollen.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten und augenfälligen Merkmale von Microsofts Büro-Anwendung Excel kennen und zielgerecht anzuwenden.

Sie sollten hierfür erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer mitbringen und idealerweise schon die ersten Schritte in Windows 10 getan haben.

Für systematische Übungen und individuelle Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

Kursinhalte sind: Arbeitsoberfläche, Register-Formeln, Seitenlayoutsansicht, Kopf- und Fußzeilen, Druckeinstellungen, Tabellenfunktionen, schnelle Dateneingabe, benutzerdefinierte Listen, wichtige Excel-Optionen, Diagramme aus Statistiken rasch erstellt, Gestaltung von Inhalten (Mustervorlagen, Zellen und Tabellen formatieren).

Dieser Kurs basiert auf Windows 11 Pro Excel 2024.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit Computern.

**2615010114**

Mo., ab 02.03.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
5 Abende, vhs,  
€ 89,70, ermäßigt:  
€ 44,90



## 2615010115

Sa., 21.03.26,  
18:30 - 20:45 Uhr,  
vhs, € 24,40, ermäßigt: € 12,20

### Excel

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Dieser Kurs eignet sich für den Schnelleinstieg in die Basic-Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel.

Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filterregeln sowie einfache Formeln.

Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

## 2615010116

Mi., ab 25.02.26,  
17:30 - 20:30 Uhr,  
2 Abende, vhs,  
€ 65,00, ermäßigt:  
€ 32,50

### Outlook

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher noch nicht oder nur wenig mit der digitalen Kommunikation von Outlook gearbeitet haben.

Ob beruflich oder privat - Outlook ist das perfekte Instrument für Ihre Büroorganisation.

Kursinhalte sind:

- die komfortable Terminplanung mit der Kalenderfunktion
- das Anlegen von Kontakten nach sinnvollen Kriterien
- die Nutzung der speziellen Vorteile des E-Mail-Programms

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gearbeitet wird mit Office 2024.

## 2615010117

Mi., ab 15.04.26,  
17:30 - 20:30 Uhr,  
2 Abende, vhs,  
€ 52,00, ermäßigt:  
€ 26,00

### PowerPoint-Grundkurs für Erwachsene und Jugendliche (ab 12 Jahren)

*Florian Paetzel, Kommunikationsdesigner*

Ob Präsentation bei Kunden, Vortrag in der Schule oder im Seminar: Präsentationen mit PowerPoint werden nie langweilig und machen richtig Spaß!

Das Programm ermöglicht Ihnen die Erstellung von Präsentationen mit Texten, Grafiken und Diagrammen.

Lehrinhalte sind:

die Arbeitsoberfläche von PowerPoint, Bestandteile und Ansichten einer Präsentation kennenlernen

- Texteingabe und -gestaltung mithilfe vorgegebener Layouts und



## Formatvorlagen

- Erstellen von Präsentationen mit bestehenden Vorlagen, Designs - dem neuen Gestaltungsmittel
- Texte gliedern, kopieren und ausschneiden
- das Einfügen und Bearbeiten von ClipArt-Dateien und anderen Objekten, SmartArt-Tool/Organigramme leicht gemacht
- das Erstellen und Formatieren von Tabellen und einfachen Diagrammen
- Bildschirmpräsentationen mit Folienübergängen und Animationen

Voraussetzungen: Windows- und Wordgrundlagen.

Dieser Kurs basiert auf Windows 11 Pro und PowerPoint 2024.

## **Online-Workshop: Canva – Techniken für effektvolle Designs - Visuelle Botschaften erfolgreich kommunizieren**

*Thorsten H. Bradt*

Canva ermöglicht es, ohne aufwendige Software überzeugende Designs zu erstellen. Das Werkzeug bietet eine Vielzahl an Funktionen, doch erst die Kenntnis effektvoller Design-Techniken ermöglicht es, visuelle Botschaften wirklich werbewirksam zu kommunizieren. Von der gezielten Farbwahl bis zur typografischen Gestaltung können durch den Einsatz der richtigen Methoden visuell ansprechende Ergebnisse erzielt werden.

Die bewusste Anwendung dieser Techniken dient dazu, die eigene Arbeit zu professionalisieren und visuelle Inhalte für verschiedene Zwecke effizienter zu gestalten. So wird eine Grundlage geschaffen, um von Social-Media-Posts über Präsentationen bis hin zu Druckmaterialien schlüssige und überzeugende Designs zu entwerfen.

## Highlights:

- Kreatives Design mit „dem“ Online-Kreativ-Tool
- Design-Prinzipien für wirkungsvolle Inhalte
- Farbpsychologie und Typografie für starke Markenauftritte
- Gestaltung ansprechender Social-Media-Posts
- Praxisübungen für ideenreiche Gestaltungen

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen.

Nur für Anwenderinnen und Anwender mit Vorkenntnissen geeignet.

**2615010118**

Sa., 28.03.26,  
10:00 - 13:00 Uhr,  
online, € 36,00



**2615030000**

Di., 03.03.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, € 21,50

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## Künstliche Intelligenz

### **Online-Workshop: Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co. - AI Facts – Einfache Prompting-Techniken für Chatbots**

*Thorsten H. Bradt*

ChatGPT & Co. sind vielseitige Werkzeuge, deren Effektivität direkt von der Art der Kommunikation abhängt. Dieser Online-Kurs führt in einfache, aber wirkungsvolle Prompting-Techniken ein. Diese ermöglichen es, klare, nützliche und kreative Ergebnisse zu erzielen. Denn nur über präzise Anweisungen lässt sich das volle Potenzial von Chatbots erschließen.

Die Beherrschung dieser Techniken schafft eine Grundlage, um die Kommunikation mit diesen Tools immer weiter zu optimieren. Dies ermöglicht es, sie für ein breites Spektrum an Aufgaben, von der Recherche über das Brainstorming bis zur Erstellung von Inhalten wie etwa Texte und Bilder, einzusetzen und die eigene Arbeit dadurch maßgeblich zu unterstützen.

Highlights:

- Grundlagen des Prompting
- Optimale Prompts für bessere Ergebnisse
- Anwendungen für Alltag und Beruf
- Zeitsparendes Prompt-Design
- Kreatives Potenzial durch KI-Dialoge

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen

Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über einen Gmail-Account – ggf. unter einem Pseudonym – verfügen, um sich „per Mausclick“ unter den vorgestellten KI-Portalen anmelden und bei Bedarf parallel mitarbeiten zu können. Dies ausschließlich auf der Basis von „Free-Tier“-Tarifen (kostenlose Basisversionen). Für Anwender/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.



Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: KI-Assistenzen für den Büroalltag - AI Facts – Digitale Organisations- und Schreibhilfen**

*Thorsten H. Bradt*

KI-Assistenzen etablieren sich als effektive Werkzeuge zur Unterstützung im Büroalltag. Sie können Routineaufgaben wie die automatische Gliederung von Dokumenten, das Formulieren von E-Mails oder die Zusammenfassung von Besprechungen übernehmen. Diese intelligenten Helfer sind darauf ausgelegt, Arbeitsabläufe zu optimieren und manuelle Schritte zu reduzieren.

Die Nutzung dieser digitalen Hilfen ermöglicht ein deutlich produktiveres Arbeiten. Dadurch wird Freiraum geschaffen, um sich auf strategische und kreative Tätigkeiten zu konzentrieren. Die KI-Assistenzen dienen als zuverlässige Unterstützung und lernen konsequent dazu.

Highlights:

- Digitale Organisationshilfen für den Arbeitsplatz
- Effektive Unterstützung bei der Texterstellung
- Automatisierte Aufgaben wie Zusammenfassungen
- Steigerung der Arbeitsproduktivität
- Fokussierung auf Kernaufgaben

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen

Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über einen Gmail-Account – ggf. unter einem Pseudonym – verfügen, um sich „per Mausklick“ unter den vorgestellten KI-Portalen anmelden und bei Bedarf parallel mitarbeiten zu können. Dies ausschließlich auf der Basis von „Free-Tier“-Tarifen (kostenlose Basisversionen). Für Anwenderinnen und Anwender ohne Vorkenntnissen.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht.

Internet: [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de) • E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

**2615030001**

Do., 05.03.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, € 21,50



**2615030002**

Fr., 06.03.26,  
20:00 - 21:30 Uhr,  
online, € 21,50

Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: Social-Media-Marketing mit Instagram - Professionelle Erfolgskonzepte und -strategien**

*Thorsten H. Bradt*

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient.

Highlights:

- Prinzipien des Social Media Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ – Live-Publishing
- Erfolgreiche Accounts im Fokus

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen

Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über einen kostenlosen Instagram-Account – ggf. unter einem Pseudonym – verfügen, um sich „per Mausklick“ entsprechend einloggen und bei Bedarf parallel mitarbeiten zu können.

Für Anwender/innen ohne Vorkenntnissen geeignet.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht



bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: KI-gestützte Textverarbeitung - AI Facts – Fallbeispiel „MS Word“**

*Thorsten H. Bradt*

Textverarbeitung, wie sie in MS Word stattfindet, wird zunehmend durch Künstliche Intelligenz (KI) unterstützt. Digitale Helfer können Routineaufgaben von der Texterstellung über die Gliederung bis zur Zusammenfassung oder auch Übersetzung übernehmen. Neben integrierten Lösungen wie MS Copilot gibt es zahlreiche kostenfreie Tools, die entweder direkt als Add-In in der Anwendung oder mittelbar über den Browser eingesetzt werden können.

Der bewusste Umgang mit diesen Werkzeugen ermöglicht eine deutliche Beschleunigung von Schreibprozessen und eine qualitative Verbesserung von Dokumenten. So wird die Erstellung und Bearbeitung von Texten effizienter und zugänglicher.

Highlights:

- Grundlagen der KI-gestützten Textverarbeitung
- Effektive Schreib- und Gliederungshilfen
- Nutzung kostenloser, auch browserbasierter KI-Tools
- Beispiele für eine Anwendung unter MS Word
- Qualitative Verbesserung von Dokumenten

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen

Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über einen Gmail-Account – ggf. unter einem Pseudonym – verfügen, um sich „per Mausklick“ unter den vorgestellten KI-Portalen anmelden und bei Bedarf parallel mitarbeiten zu können. Dies ausschließlich auf der Basis von „Free-Tier“-Tarifen (kostenlose Basisversionen).

Für Anwender/innen ohne Vorkenntnissen geeignet.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Internet: [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de) • E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

**2615030003**

Di., 10.03.26,  
18:30 - 19:30 Uhr,  
online, € 21,50



**2615030004**

Mi., 11.03.26,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
online, € 21,50

## **Online-Workshop: KI-gestützte Textverarbeitung - AI Facts – Fallbeispiel „MS Excel“**

*Thorsten H. Bradt*

Die Arbeit mit Tabellenkalkulationen, wie sie in MS Excel stattfindet, wird zunehmend durch Künstliche Intelligenz (KI) unterstützt. KI-Funktionen können Routineaufgaben von der automatisierten Datenanalyse und der Erstellung komplexer Formeln bis zur Visualisierung von Trends übernehmen. Sie sind darauf ausgelegt, Arbeitsabläufe zu optimieren und manuelle Schritte bei der Datenverarbeitung, einschließlich des Erstellens individueller Formeln und sogar Makros, erheblich zu reduzieren.

Der Einsatz dieser digitalen Helfer ermöglicht es, aus großen Datenmengen schnell relevante Erkenntnisse zu gewinnen. Dadurch wird die Effizienz bei der Datenverarbeitung gesteigert und eine solide Grundlage für individuell angepasste Tabellenkalkulationen geschaffen.

Highlights:

- Grundlagen der KI in Tabellenkalkulationen
- Automatisierte Datenanalyse in MS Excel
- Erkennen von Mustern und Trends
- Erstellung von Formeln und Makros durch KI
- Effizienzsteigerung bei der Datenverarbeitung

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen  
Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über einen Gmail-Account – ggf. unter einem Pseudonym – verfügen, um sich „per Mausclick“ unter den vorgestellten KI-Portalen anmelden und bei Bedarf parallel mitarbeiten zu können. Dies ausschließlich auf der Basis von „Free-Tier“-Tarifen (kostenlose Basisversionen).

Für Anwender/innen ohne Vorkenntnissen geeignet.

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.



## Workshop Künstliche Intelligenz - Wie Sie Ihre Arbeit durch KI-Tools verbessern können

*Benjamin Neuber, Wirtschaftsinformatiker*

Künstliche Intelligenz, und allem voran ChatGPT, ist in aller Munde und bietet ein riesiges Potenzial für unseren Alltag. Ob Sie es im Beruf, im Studium bzw. in der Schule oder privat nutzen, die Nutzung kann Ihnen viele Vorteile bieten. Dieser Workshop ermöglicht Ihnen am Beispiel von ChatGPT und anderen Tools einen tieferen Einblick in die Funktionsweise von künstlicher Intelligenz. Wir setzen uns auseinander mit den Grundlagen von KI und deren Nutzen - privat und beruflich.

Was erwartet Sie?

- Erlernen Sie die Funktionsweise von künstlicher Intelligenz
- Vertiefen Sie Ihr Wissen, indem Sie konkrete Anwendungsfälle von ChatGPT in verschiedenen Bereichen kennenlernen. Ich zeige Ihnen, wie diese Technologie in der Praxis eingesetzt werden kann.
- Diskutieren Sie mit mir ethische Überlegungen im Zusammenhang mit künstlicher Intelligenz. Verstehen Sie, welche Verantwortung mit dem Einsatz von KI einhergeht und wie man sie wahrnehmen kann.
- Erhalten Sie einen Überblick über weiterführende Ressourcen und Möglichkeiten künstlicher Intelligenz.

Warum lohnt sich eine Teilnahme?

**Solide Grundlage:**

Dieser Workshop bietet eine strukturierte und gründliche Einführung in ChatGPT, um sicherzustellen, dass Sie ein fundiertes Verständnis dieser Technologie erwerben.

**Berufliche Relevanz:**

Künstliche Intelligenz wird zunehmend in verschiedenen Branchen eingesetzt. Der Workshop vermittelt Fähigkeiten, die in der heutigen Arbeitswelt von großem Nutzen sind.

**Bewusster Umgang mit Technologie:**

Verstehen Sie die Auswirkungen und Potenziale von Künstlicher Intelligenz, um informiert abgewogene Entscheidungen in Bezug auf den Einsatz von künstlicher Intelligenz treffen zu können.

**2615030102**

Fr., 06.03.26,  
18:00 - 21:00 Uhr,  
vhs, € 31,20



## Berufliche Fachthemen

### 2615070101

Mi., 25.02.26,  
9:00 - 17:00 Uhr  
Do., 26.02.26,  
9:00 - 17:00 Uhr  
Fr., 27.02.26,  
9:00 - 17:00 Uhr,  
online, € 275,00

### Onlineseminar: 3-tägiger Intensivkurs Motivieren - Delegieren - Kritisieren

*Matthias Dahms, Dipl. - Kaufmann*

Dieser Intensivkurs bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in drei entscheidende Bereiche der erfolgreichen Führung:

**Motivieren:** In unserem Seminar werden Methoden und Werkzeuge besprochen und trainiert, um Freude an der Arbeit, ein starkes Wir-Gefühl und ein positives Betriebsklima zu schaffen.

**Delegieren:** Die Teilnehmenden erhalten praktische Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen und somit die Effizienz steigern.

**Kritisieren:** Wir stellen praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen vor und trainieren diese, um konstruktive Lösungen zu finden.

Sie erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten für das Onlineseminar.

### 2615070102

Mo., 04.05.26,  
18:30 - 21:30 Uhr,  
online, € 75,00

### Onlineseminar: PowerRhetorik für Frauen

*Matthias Dahms, Dipl. - Kaufmann*

Im Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren.

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen.

Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern.

Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie in der Seminargemeinschaft den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

Seminarinhalte:

- Stark sein, auch gegen Widerstand
- der wirkungsvolle Einstieg



- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Umsetzungsanregungen für Zuhause
- groß und kraftvoll fühlen, gerade in stressigen Situationen
- das vorhandene Können sicher abrufen können

Sie erhalten vor Kursstart die Einwahldaten für das Onlineseminar.

## **Weiterbildung für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten. AD(H)S Krankheit oder ein Erziehungsproblem?**

*Thomas Rupf, Dipl.-Pädagoge*

Immer wieder leiden Kinder an Hyperaktivität und oder an Konzentrationsstörungen, die uns alle häufig vor Probleme stellen. Sind hyperaktive Kinder überaktiv oder leiden sie unter ADHS? Sind Kinder, die vor sich hindösen, entspannte Träumer oder leiden Sie an ADS? In diesem Seminar soll es Antworten auf diese und andere Fragen geben. Den Teilnehmenden wird mehr Sicherheit im Umgang mit überaktiven Kindern und Träumern vermittelt. Auch der Unterschied zwischen AD(H)S und gesunden lebhaften Kindern und gesunden Träumern soll aufgearbeitet werden. Es werden Wege aufgezeigt, angemessen auf Kinder mit diesen Verhaltensweisen zu reagieren.

Inhalte:

- Diagnostik von ADS und ADHS
- Erscheinungsformen: Wie verhalten sich Kinder mit ADS / ADHS?
- Darstellung besonderer Fähigkeiten
- Strategien im Umgang mit ADS / ADHS in der Kita, Kindertagespflege und Schule

Den Teilnehmer/innen wird es ermöglicht, einen gelasseneren Umgang mit AD(H)S im alltäglichen Berufsleben zu erreichen.

## **Weiterbildung für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten. Kinder haben starke Gefühle**

*Thomas Rupf, Dipl.-Pädagoge*

Glücklich, überrascht, traurig, enttäuscht, ängstlich oder wütend: Die ganze Bandbreite an Gefühlen ist nie wieder so deutlich ausgeprägt wie in der Kindheit. Abhängig vom individuellen Temperament, der Erziehung und dem kulturellen Hintergrund gehen Kinder ganz unterschiedlich mit diesen Gefühlen um. Gefühle sind für Kinder der Schlüssel zu Glück und Erfolg. Was das bedeutet und wie wichtig es

**2615080101**

Di., 05.05.26,  
9:00 - 15:00 Uhr,  
vhs, € 98,00

**2615080102**

Di., 30.06.26,  
9:00 - 15:00 Uhr,  
vhs, € 98,00



**2615080103**

Do., 16.04.26,  
9:00 - 15:00 Uhr,  
VHS Geesthacht,  
€ 119,00

ist, dass Kinder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können und wie wir sie darin unterstützen, wird in diesem Seminar auf humorvolle Weise dargestellt.

Weiterbildungsinhalte sind:

- Darstellung der großen Bandbreite an Gefühlen (Freude, Angst, Glück, Neid, Scham, Schuldgefühl, Gleichgültigkeit ...)
- Wie entstehen Gefühle?
- Umgang mit Gefühlen (problemorientierte und emotionsorientierte Strategien)
- Wie können wir den kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern?

## **Weiterbildung für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten: Wald kreativ erleben**

*Traute Tockhorn-Kruckow, Forstwissenschaftlerin, Erziehungswissenschaftlerin, Heike Kramer*

Bei dieser praxisorientierten Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie den Wald als wertvollen Lern- und Erlebnisraum mit Kindern entdecken und erfahren können. Sie lernen Methoden kennen, um mit Kindern den Wald zu erforschen sowie kreativ und spielerisch zu erleben: von Naturbasteleien über kleine Experimente bis hin zu Geschichten und Bewegungsspielen.

Neben der Förderung von Motorik und Kreativität steht auch die Sensibilisierung für unsere Natur im Mittelpunkt.

Das Angebot vermittelt Ihnen umsetzbare Ideen, die Sie in den Kita- und Grundschulalltag integrieren können.

Die Veranstaltung richtet sich an Mitarbeitende von Kitas, Lehrkräfte an Grundschulen und Beschäftigte in der Ganztagsbetreuung.

Bitte an wettergemäße Kleidung und eigene Verpflegung denken.

Treffpunkt: 9 Uhr an der vhs-geesthacht, Rathausstraße 58 a, 21502 Geesthacht.

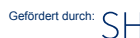


## **Kursportal Schleswig-Holstein**

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

**[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)**

Gefördert durch:



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



## **Weiterbildung für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten. Ganzheitliche Bildung in der Waldpädagogik. Wichtel und Elfen erleben einen Tag mit der Kindergartengruppe im Wald**

*Birgit Nolte, Naturspielpädagogin*

In dieser Fortbildung geht es im Theorieteil um die Auswirkungen des Waldes auf die Entwicklung des Kindes im Elementarbereich. Die Motorik, die Sprachentwicklung als auch die kognitive Entwicklung werden durch Naturerlebnisse angeregt und gefördert. Im praktischen Teil können die Teilnehmenden selbst aktiv werden. Wir gehen in den Wald, erfinden Geschichten und illustrieren diese durch gemalte Bilder oder Stillleben aus Naturmaterialien. Wir werden handwerklich kreativ und filzen kleine Umhänge oder Decken für die Waldelfen und Wichtel.

Wir entwickeln abschließend Aufgaben, die z.B. für die Vorschularbeit nutzbar sind und stellen auf diese Weise ein tolles Projekt zusammen, dass Sie in Ihrer Gruppe ganz einfach umsetzen können. Bringen Sie bitte einen Frottee Handtuch mit.

**2615080104**

Mi., 03.06.26,  
9:00 - 16:00 Uhr,  
vhs, € 120,00

### **Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!**

Haben Sie Interesse als Kursleiterin/Kursleiter an der Volkshochschule Geesthacht tätig zu werden und Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu vermitteln?

Die VHS Geesthacht ist immer auf der Suche nach interessanten und innovativen Kursangeboten.

Sie sollten möglichst über Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder entsprechende Qualifizierungen verfügen, wir geben jedoch auch denjenigen eine Chance, die fundierte fachliche Kenntnisse und Fertigkeiten mitbringen.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

# Schulabschlüsse





## Vorbereitungskurs zum Erwerb des ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses

Im Kurs werden die Teilnehmer/innen auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses im Sommer 2027 vorbereitet.

Erfahrene und verständnisvolle Lehrkräfte begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Unterrichtsfächer sind voraussichtlich: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie sowie Wirtschaft / Politik.

Der Unterricht findet an vier Tagen in der Woche vormittags statt.

Der Kurs dauert ca. 10 Monate.

Eine Anmeldung zur Prüfung im Sommer 2026 erfolgt nur bei ausreichendem Leistungsstand. Bei nicht ausreichenden Leistungen wird eine Wiederholung des Kurses empfohlen.

Die Prüfung wird durch eine Kommission des Schulamtes Ratzeburg abgenommen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Vorbereitungskurs sind die Vorlage des letzten Schulzeugnisses, Wohnsitz in Schleswig-Holstein (Ausnahmeregelung ist möglich) und der Besuch einer allgemeinbildenden Schule von mindestens 9 Schuljahren, die Erfüllung der Berufsschulpflicht, Wohnsitz in Schleswig-Holstein (Ausnahmeregelung ist möglich), ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift und die Absolvierung eines Eingangstests in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch. Im Rahmen eines individuellen Aufnahmegespräches wird über die Kursaufnahme entschieden. Geesthachter/innen werden vorrangig berücksichtigt. Zum Zeitpunkt der Prüfung muss das 16. Lebensjahr vollendet sein.

Die Kursgebühr beträgt 840 Euro. Einmalige Anzahlung bei der Anmeldung: 240 Euro, anschließend sechs monatliche Raten jeweils zum ersten des Monats in Höhe von 100 Euro.

Für die Lehrwerke wird ein Buchpfand erhoben.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

### Aufnahmegespräche:

**Am 25.08.26 ab 9 Uhr (Termine nach Vereinbarung)**

### *Persönliche und telefonische Beratung:*

***Susen Willer, montags 15 - 18 Uhr***



## Vorbereitungskurs zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses

Der Mittlere Schulabschluss ermöglicht den Besuch weiterführender Schulen und eröffnet im Berufsleben bessere Auswahlmöglichkeiten. Dieser Kurs bereitet gezielt auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Schulabschlusses vor. Erfahrene und verständnisvolle Lehrkräfte begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Unterrichtsfächer sind voraussichtlich: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie sowie Wirtschaft / Politik. Der Unterricht findet an vier Tagen in der Woche vormittags statt.

Eine Anmeldung zur Prüfung im Sommer 2027 erfolgt nur bei ausreichendem Leistungsstand. Bei nicht ausreichenden Leistungen wird eine Wiederholung des Kurses empfohlen. Die Prüfung wird durch eine Kommission des Schulamtes Ratzeburg abgenommen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Vorbereitungskursus ist der Erste allgemeinbildende Schulabschluss (Hauptschulabschluss), die Erfüllung der Berufsschulpflicht, Wohnsitz in Schleswig-Holstein (Ausnahmeregelung ist möglich), ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift und die Absolvierung eines Eingangstests in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch. Im Rahmen eines individuellen Aufnahmegespräches wird über die Kursaufnahme entschieden. Geesthachter/innen werden vorrangig berücksichtigt. Zum Zeitpunkt der Prüfung muss das 17. Lebensjahr vollendet sein.

Die Kursgebühr beträgt 1800 Euro. Einmalige Anzahlung bei der Anmeldung: 300 Euro, anschließend 6 monatliche Raten jeweils zum ersten des Monats in Höhe von 250 Euro. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich. Für die Lehrwerke wird ein Buchpfand erhoben.

**Aufnahmegespräche:**  
**Am 24.08.26 ab 9 Uhr (Termine nach Vereinbarung).**

***Persönliche und telefonische Beratung:***  
***Susen Willer, montags 15 - 18 Uhr***



# Grundbildung



## EOK.SH - Erstorientierungskurse

Um Asylbewerber/innen dabei zu unterstützen, sich in Deutschland zurechtzufinden, fördert das Bundesamt Erstorientierungskurse, die auf dem Konzept „Erstorientierung und Deutsch lernen für Asylbewerber“ basieren. In diesen Kursen erhalten Asylbewerber/innen wesentliche Informationen über das Leben hier und erwerben gleichzeitig erste Deutschkenntnisse.

Kurse beinhalten:

- Insgesamt sechs Wahlpflichtmodule à 50 UE mit für die Zielgruppe wichtigen Themen wie Werte und Normen des Zusammenlebens, Behördengänge, medizinische Versorgung, Arbeit in Deutschland etc.
- Kenntnisse über Lebensweise und Umgangsformen in der deutschen Gesellschaft verbunden mit jeweils zugehörigem Vokabular und sprachlichen Wendungen
- Wissen über Beratungs- und Serviceangebote vor Ort

Primäre Zielgruppe der Kurse sind Asylbewerber/innen, die weder aus einem Land mit hoher Anerkennungsquote, noch aus einem sicheren Herkunftsland stammen.

Sind darüber hinaus Plätze frei, können auch folgende Personen-gruppen an Erstorientierungskursen teilnehmen, vorausgesetzt die Teilnahme an einem Integrationskurs ist (noch) nicht möglich:

- Ausländer/innen, die nach § 44 Abs. 4 S. 2 AufenthG zur Teilnahme am Integrationskurs zugelassen werden können
- Anerkannte Asylbewerberinnen und Asylbewerber

Koordiniert wird das Projekt vom Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. und umgesetzt von Volkshochschulen sowie anderen zugelassenen Trägern.

Ziel der Kurse ist es, die Asylbewerber/innen in ihren speziellen Lebenssituationen zu unterstützen und ihnen die Eintrittsphase in Deutschland zu erleichtern.

Bitte informieren Sie sich, wann neue Kurse starten. Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## STAFF-Kurse (Deutschkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Das Projekt „STAFF.SH - Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein“ fördert Kurse für erwachsene Asylsuchende und Flüchtlinge. Die Kurse sollen den Teilnehmenden erste sprachliche Kenntnisse zur Verständigung vermitteln und eine Orientierung zur Bewältigung alltäglicher Angelegenheiten vor Ort geben. Sie ersetzen keinen Integrationskurs.

STAFF.SH wird finanziert aus Mitteln des Innenministeriums, vom Landesverband der Volkshochschulen organisiert und an Volkshochschulen und anderen zugelassenen Sprachkursträgern durchgeführt.

Pro Woche wird in etwa ein Themenschwerpunkt bearbeitet, z.B.

- Schule/Erziehung/Beratung und Information für Eltern
- Orientierung im Alltag (Verkehr, ÖPNV, Finanzen, Geldverkehr)
- Ernährung/Gesundheit/medizinische Versorgung
- Bildung/Berufliche Orientierung/Einstieg in die Arbeitswelt
- Regionale Lebensweise und Gebräuche/kulturelle Einrichtungen/Vereine/Sport/Freizeit
- Informationsbeschaffung/Lernen mit dem Computer/(digitale Medien und Lernhilfen)
- Begegnungen

Teilnahmeberechtigt sind Personen, die einer sprachlichen Förderung im Rahmen von Erstorientierung bedürfen, ihren Wohnsitz in Schleswig-Holstein haben und von Maßnahmen der Sprachförderung des Bundes ausgeschlossen sind. Primär sind es Personen, die eine offene Bleibeperspektive (also ein offenes Verfahren) haben. Hierzu zählen im Besonderen der Gestattete Aufenthalt; Aufenthaltserlaubnisse nach § 22 AufenthG; Aufenthaltserlaubnisse nach § 23 AufenthG; Aufenthaltserlaubnisse nach § 25 Abs. 3 und 5 AufenthG; Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 ff AufenthG.

Personen, die eine Integrationskurszulassung haben, dürfen nur in gut begründeten Ausnahmefällen teilnehmen. Einem Integrationskurs ist immer Vorzug zu geben.

Bitte informieren Sie sich, wann neue Kurse starten. Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Integrationskurse

### Deutsch lernen in einem Integrationskurs!

Die Volkshochschule Geesthacht führt mehrere Integrationskurse durch. Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 in einem allgemeinen Integrationskurs oder bis zum Niveau A2 in einem Alphabetisierungskurs. Im Orientierungskurs werden Informationen über das Land, in dem Sie leben, vermittelt. Geschichte, Kultur und Rechtsordnung gehören dazu.

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Für die Teilnahme am Integrationskurs brauchen Sie eine Teilnahmeberechtigung. Die Teilnahmeberechtigung erhalten Sie von der Ausländerbehörde, von Ihrem Jobcenter oder Sie beantragen es direkt beim Bundesamt. Die Teilnahme ist in der Regel kostenfrei.

### Wer kann in einem Integrationskurs Deutsch lernen?

Zuwanderer/innen, die schon lange in Deutschland leben aber auch

- Neu zugewanderte Ausländer/-innen, die zum ersten Mal eine Aufenthaltserlaubnis erhalten haben und auf Dauer in Deutschland leben
- Bereits länger in Deutschland lebende Ausländer/-innen und EU-Bürger/-innen sowie deutsche Staatsangehörige.
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive (aus Eritrea, Syrien), mit einer Aufenthaltsge-stattung gemäß § 55 Abs. 1 AsylG, Geduldete nach §60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG oder Inhaber/innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG

### Wir beraten Sie gern!

**Persönliche und telefonische Beratung:**

**Natalie Metzler**

**montags, 15 - 18 Uhr.**

## Berufssprachkurs (DeuFö) - Modul B2

Dieser Deutschkurs richtet sich an in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer, Unionsbürgerinnen und Unionsbürger sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern wollen. Das Basismodul besteht aus 500 Unterrichtsstunden à 45 Minuten. Es steht das Erreichen von allgemeinen Deutschkenntnissen im beruflichen Kontext von Sprachlevel B1 auf B2 im Mittelpunkt. Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, den Sie für Ihren Beruf benötigen, damit Sie sich mit Kollegen und den Vorgesetzten verständigen können und mit Kunden in Kontakt treten können. Das Sprachmodul endet mit einem Sprachtest, der sog. Zertifikatsprüfung.

Sie können durch die zuständige Agentur für Arbeit (AA) / das Jobcenter (JC) zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung zugelassen werden, wenn Sie:

ausbildungssuchend gemeldet sind, arbeitsuchend gemeldet sind, arbeitslos gemeldet sind, oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit befinden.

Ihre zuständige Agentur für Arbeit (AA) / das Jobcenter (JC) entscheiden dann über die Ausstellung einer Berechtigung.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.

Die Teilnahme ist für die o.g. Gruppen kostenlos.

Beschäftigte entrichten einen Kostenbeitrag von 50% pro Unterrichtseinheit, wenn ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt.

Eine Anmeldung über das Internet ist nicht möglich. Eine persönliche Anmeldung mit Vorlage der o.g. Berechtigung ist erforderlich.

### ***Persönliche und telefonische Beratung:***

***Monica Fröse, Susen Willer***

***dienstags, 9 - 11.30 Uhr, donnerstags, 15 - 18 Uhr.***



### 2617030113

Di., ab 06.01.26,  
14:00 - 17:00 Uhr,  
25 Tage, Wasch-  
café Seifenblase,  
kostenfrei

### vhs-Lerntreff im Quartier Deutsch

*Martina Cirkel*

Hier können Erwachsene (besser) lesen, schreiben, rechnen lernen. Sie können in der Gruppe oder alleine lernen. Eine Kursleitung hilft Ihnen und unterstützt Sie.

Alle Interessierten, ob Muttersprachler/in oder Deutschlerner/in, sind zu den Öffnungs- und Kurszeiten herzlich willkommen.

Kommen Sie einfach vorbei.

Wir freuen uns auf Sie

dienstags, 14 - 17 Uhr im Waschcafé Seifenblase,  
Rathausstraße 16, 21502 Geesthacht

Der vhs-Lerntreff findet in Zusammenarbeit mit dem Waschcafé Seifenblase / Anker e. V. statt.

## Einbürgerung

### Einbürgerungstest

*Jowita Gebicka*

Der Einbürgerungstest wird im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Jeder Testteilnehmende bekommt einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Auf dem Fragebogen gibt es zu jeder Frage vier mögliche Antworten. Die Teilnehmenden müssen jeweils die richtige Antwort ankreuzen. Für 33 Fragen haben die Teilnehmenden 60 Minuten Zeit. Für den Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich.

Mit der erfolgreichen Teilnahme können Sie bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachweisen. Bitte melden Sie sich bei Interesse unbedingt 5 Wochen vor dem Termin bei uns an!

Im Online-Testcenter (BAMF) können Sie sich auf den Test vorbereiten.

Der Test kostet entsprechend den Bestimmungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge 25 Euro.

Es ist eine persönliche und schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte beachten Sie den An- und Abmeldeschluss.

Termine finden Sie auf der Homepage der vhs unter [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de)



## **Leistungen aus dem Bildungspaket für Kinder und Jugendliche im Kreis Herzogtum Lauenburg an der Volkshochschule Geesthacht**

Kinder und Jugendliche haben Anspruch auf das Bildungspaket, wenn Eltern bzw. Kinder

- Leistungsberechtigte nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II) sind (Jobcenter) oder
- Sozialhilfe nach SGB XII oder Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz oder
- Wohngeld oder Kinderzuschlag nach dem BKGG beziehen (Kreis- oder Stadtverwaltung).

### **Gefördert werden: Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben**

An der Volkshochschule Geesthacht können die vom Bildungspaket zur Verfügung gestellten monatlichen 15 Euro für VHS - Kurse eingesetzt werden.

Die Volkshochschule bietet für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Kurse und Einzelveranstaltungen in den Bereichen Computer, Lerntechniken, Sprachen, Musik, Kunst, Gesundheit, Sport und Freizeit an.

Auch an einigen Kursangeboten aus den regulären Programmbereichen können Jugendliche von 16 bis 18 Jahre teilnehmen.

### **Lernförderung**

Unsere Lehrkräfte geben von der Grundschule bis zur Oberstufe individuellen Einzelunterricht in Mathematik, Physik, Biologie, Chemie, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Wirtschaft/Politik, Geschichte, Geographie und in weiteren Fächern auf Anfrage. Der Förderunterricht kann in Kooperation mit der Schule der Schüler/innen vor Ort in der Schule oder in der VHS Geesthacht stattfinden.

Gezieltes Aufarbeiten von Lerndefiziten, Kontrolle von Hausaufgaben, Vertiefung des aktuellen Lernstoffs und intensive Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Lernkontrollen durch unsere kompetenten Lehrkräfte sollen jede/n Schüler/in dazu verhelfen, selbständig und aktiv ihr/sein Wissen nachhaltig zu vertiefen und zu verbessern.

Die VHS Geesthacht führt seit vielen Jahren erfolgreich Vorbereitungskurse für den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen.

Qualifikation und Erfahrung der Lehrkräfte sind für uns die Voraussetzungen einer Erfolg versprechenden Förderung. Bei uns finden Sie engagierte Lehrkräfte mit dem nötigen Fachwissen und der erforderlichen pädagogischen Kompetenz, um mit geeigneten Lehrmethoden Schüler/innen zu fördern.

Die Lernförderungen und VHS-Kurse werden für alle Kinder und Jugendliche, die soziale Leistungen erhalten, vom Kreis Herzogtum Lauenburg / Stadt Geesthacht oder jobcenter übernommen und direkt mit uns abgerechnet.

Bei Fragen rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie bei der Antragsstellung.



## online vhs.KinderUni

### **Online vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben?**

*Rainer Schoch, Abteilungsleiter der Paläontologie am Staatlichen Museum für Naturkunde in Stuttgart, Kurator für fossile Amphibien und landlebende Reptilien, Professor für Paläontologie an der Universität Hohenheim*

Dinosaurier waren die Giganten der Urzeit - riesig, spannend und manchmal auch ziemlich furchteinflößend. Aber warum sind sie eigentlich verschwunden? Und was können uns ihre Knochen und Spuren heute noch erzählen? In dieser Kinderuni-Vorlesung tauchen wir ein in die Welt der Dinos: Wir reisen Millionen Jahre zurück, lernen ihre erstaunlichen Tricks zum Überleben kennen und finden heraus, was Forscherinnen und Forscher heute über sie wissen. Kommt mit auf eine spannende Zeitreise!

Vortragender ist Prof. Dr. Rainer Schoch, Abteilungsleiter der Paläontologie am Staatlichen Museum für Naturkunde in Stuttgart, Professor für Paläontologie an der Universität Hohenheim. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

### **Online vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem**

*Richard Bräucker, Ehemaliger Leiter des DLR\_School\_Lab am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln*

Wie ist unser Sonnensystem entstanden? Wie viele Planeten gibt es? Wer hat die meisten Monde? Gibt es Leben auf anderen Planeten?

Wir versuchen, solche und viele andere Fragen auf unserer virtuellen Reise durch das Sonnensystem zu beantworten. Und natürlich machen wir auch beim Nachbarplaneten Mars halt, der ja schon viel Besuch von der Erde bekommen hat.

Vortragender ist Dr. Richard Bräucker, ehemaliger Leiter des DLR\_School\_Lab am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln. Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

**2619106001**

So., 08.02.26,  
11:00 - 12:00 Uhr,  
online, € 10,00

**2619106002**

So., 03.05.26,  
11:00 - 12:00 Uhr,  
online, € 10,00



## 2619106003

So., 31.05.26,  
11:00 - 12:00 Uhr,  
online, € 10,00

## Online vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

*Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister  
Gedächtniscoach*

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst! Vortragender ist Dr. Johannes Mallow, zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

## Malen, Basteln

## 2619207102

Di., ab 03.03.26,  
16:30 - 18:30 Uhr,  
12 Nachmittage,  
ANS, Kunstraum 2,  
Nr. 205, II OG,  
€ 141,90

## Malschule für Kinder 7 - 10 Jahre

*Iwona Hamdan*

In diesem Kurs wird die Kreativität der Kinder, die Spaß am Malen und Zeichnen haben, gefördert. Licht- und Schatteneffekte werden mit dem Bleistift erprobt. Acrylfarbenlehre, Erlernen von Form und Proportionen, Erarbeiten von unterschiedlichen Motiven auf Leinwänden sind weitere Inhalte des Kurses.

Bitte mitbringen: Malblock DIN-A4 (Acryl- / Aquarellblock), Farben (Acryl-Set; kleines Set mit 12 Tuben, mindestens 12 ml jede Farbe + extra Tube mit weißer Farbe 36 ml), Leinwand 30x40 cm.

Die Materialkosten für den Kurs betragen 5 Euro, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Am 24.03.2026 findet kein Unterricht statt.



## Selbstverteidigung

### Kids-Wing Tsun - Selbstverteidigung für Kinder von 4-6 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Das Programm hat eine vielseitige Struktur, hinter der die traditionsreiche und komplexe Philosophie des WingTsun steckt, die mit neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Medizin oder Kinesiologie aufbereitet wird. Die teils konkreten, teils abstrakten Unterrichtsinhalte werden mit Hilfe von Spielen, Übungen und Wettbewerben kindgerecht und einfach umgesetzt, was sich an den schnellen Fortschritten der Schüler/innen bemerkbar macht.

Bitte normale Sportsachen, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

**2619300101**

Mo., 02.03.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mi., 04.03.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mo., 09.03.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mi., 11.03.26,  
16:00 - 16:45 Uhr,  
WingTsun Schule,  
Charlottenburger  
Straße 5, 21502  
Geesthacht,  
€ 32,50

### Kids-Wing Tsun - Selbstverteidigung für Kinder von 4-6 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Das Programm hat eine vielseitige Struktur, hinter der die traditionsreiche und komplexe Philosophie des WingTsun steckt, die mit neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Medizin oder Kinesiologie aufbereitet wird. Die teils konkreten, teils abstrakten Unterrichtsinhalte werden mit Hilfe von Spielen, Übungen und Wettbewerben kindgerecht und einfach umgesetzt, was sich an den schnellen Fortschritten der Schüler/innen bemerkbar macht.

Bitte normale Sportsachen, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

**2619300102**

Mo., 11.05.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mi., 13.05.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mo., 18.05.26,  
16:00 - 16:45 Uhr  
Mi., 20.05.26,  
16:00 - 16:45 Uhr,  
WingTsun Schule,  
Charlottenburger  
Straße 5, 21502  
Geesthacht,  
€ 32,50

## NEWSLETTER

Die VHS Geesthacht möchte Sie in einem Newsletter über Veranstaltungen und Neuigkeiten informieren. Sie können den Newsletter auf unserer Homepage im Menü VHS-Service abonnieren.

Sie können den Newsletter jederzeit durch das Senden der Nachricht „Newsletter-Abbestellung“ stornieren.



## 2619300103

Mo., 02.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mi., 04.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mo., 09.03.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mi., 11.03.26,  
19:00 - 20:00  
Uhr, Schule für  
Gewaltprävention,  
Charlottenburger  
Str. 5, Geesthacht,  
€ 43,30

## Von der Selbstverteidigung zur Kampfkunst für Kinder von 10-14 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Je mehr wir die Fähigkeiten entwickeln, desto mehr verlassen wir den Themenbereich der reinen Selbstverteidigung und begeben uns in den Bereich der Kampfkunst. Hier lösen wir Probleme nicht einzig und allein mit der erstmöglichen Gelegenheit, sondern entwickeln unterschiedliche Strategien in verschiedenen Distanzen. Die Bewegungen werden dadurch immer freier und flüssiger und der Geist wird immer ruhiger. Je mehr Kompetenzen wir entwickeln, umso mehr Selbstbewusstsein strahlen wir aus. Hier schließt sich der Kreis wieder: Je selbstbewusster wir sind, desto weniger müssen wir uns verteidigen!

Bitte Turnschuhe, Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

## 2619300104

Mo., 02.03.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mi., 04.03.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mo., 09.03.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mi., 11.03.26,  
17:00 - 17:45 Uhr,  
WingTsun Schule,  
Charlottenburger  
Straße 5, 21502  
Geesthacht,  
€ 32,50

## Kids-Wing Tsun - Selbstverteidigung für Kinder von 6-9 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Kids-WingTsun ist ein umfassendes Konzept zur Schulung von Kindern in verschiedenen Lebensbereichen. Kids WingTsun ist nicht nur ein Selbstverteidigungsprogramm, sondern ein Bewegungsangebot mit Schwerpunkt Selbstbehauptung. Ziel ist es, jungen Menschen dabei zu helfen, zu aufrechten und willensstarken Individuen zu werden - und dabei Spaß zu haben. Spielerisch sollen Kinder lernen, sich in der Welt zurechtzufinden, sich zu positionieren und sich und anderen in schwierigen Situationen zu helfen.

Das Programm hat eine vielseitige Struktur hinter der die traditionsreiche und komplexe Philosophie des WingTsun steckt, die mit neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Medizin oder Kinesiologie aufbereitet wird. Die teils konkreten, teils abstrakten Unterrichtsinhalte werden mit Hilfe von Spielen, Übungen und Wettbewerben kindgerecht und einfach umgesetzt, was sich an den schnellen Fortschritten der SchülerInnen bemerkbar macht. Eltern, die sich entscheiden, ihr Kind an Kids-WingTsun teilnehmen zu lassen, werden umgehend feststellen, dass ihr Sohn/ihre Tochter Selbstvertrauen entwickelt und dennoch freundlich und höflich seinen/ihren Mitmenschen begegnet. Insgesamt ist Kids-WingTsun ein Bewegungsangebot in einer Vielschichtigkeit, die nur von wenigen anderen Angeboten geleistet werden kann. Es ist Teil eines Grundgedankens, der einen ein Leben lang begleiten kann.

Bitte normale Sportsachen, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

## Kids-Wing Tsun - Selbstverteidigung für Kinder von 6-9 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Kids-WingTsun ist ein umfassendes Konzept zur Schulung von Kindern in verschiedenen Lebensbereichen. Kids WingTsun ist nicht nur ein Selbstverteidigungsprogramm, sondern ein Bewegungsangebot mit Schwerpunkt Selbstbehauptung. Ziel ist es, jungen Menschen dabei zu helfen, zu aufrechten und willensstarken Individuen zu werden - und dabei Spaß zu haben. Spielerisch sollen Kinder lernen, sich in der Welt zurechtzufinden, sich zu positionieren und sich und anderen in schwierigen Situationen zu helfen.

Das Programm hat eine vielseitige Struktur hinter der die traditionsreiche und komplexe Philosophie des WingTsun steckt, die mit neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Medizin oder Kinesiologie aufbereitet wird. Die teils konkreten, teils abstrakten Unterrichtsinhalte werden mit Hilfe von Spielen, Übungen und Wettbewerben kindgerecht und einfach umgesetzt, was sich an den schnellen Fortschritten der SchülerInnen bemerkbar macht. Eltern, die sich entscheiden, ihr Kind an Kids-WingTsun teilnehmen zu lassen, werden umgehend feststellen, dass ihr Sohn/ihre Tochter Selbstvertrauen entwickelt und dennoch freundlich und höflich seinen/ihren Mitmenschen begegnet. Insgesamt ist Kids-WingTsun ein Bewegungsangebot in einer Vielschichtigkeit, die nur von wenigen anderen Angeboten geleistet werden kann. Es ist Teil eines Grundgedankens, der einen ein Leben lang begleiten kann.

Bitte normale Sportsachen, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

## Von der Selbstverteidigung zur Kampfkunst für Kinder von 10-14 Jahren

*Frank Orlowski, Lehrer für Gewaltprävention*

Je mehr wir die Fähigkeiten entwickeln, desto mehr verlassen wir den Themenbereich der reinen Selbstverteidigung und begeben uns in den Bereich der Kampfkunst. Hier lösen wir Probleme nicht einzig und allein mit der erstmöglichen Gelegenheit, sondern entwickeln unterschiedliche Strategien in verschiedenen Distanzen. Die Bewegungen werden dadurch immer freier und flüssiger und der Geist wird immer ruhiger. Je mehr Kompetenzen wir entwickeln, umso mehr Selbstbewusstsein strahlen wir aus. Hier schließt sich der Kreis wieder: Je selbstbewusster wir sind, desto weniger müssen wir uns verteidigen!

Bitte Turnschuhe, Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

**2619300105**

Mo., 11.05.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mi., 13.05.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mo., 18.05.26,  
17:00 - 17:45 Uhr  
Mi., 20.05.26,  
17:00 - 17:45 Uhr,  
WingTsun Schule,  
Charlottenburger  
Straße 5, 21502  
Geesthacht,  
€ 32,50

**2619300106**

Mo., 11.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mi., 13.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mo., 18.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Mi., 20.05.26,  
19:00 - 20:00 Uhr,  
Schule für Ge-  
waltprävention,  
Charlottenburger  
Str. 5, Geesthacht,  
€ 43,30



## Online-Workshops

**2619501101**

Di., 07.04.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
online, kostenfrei

### **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 1) KI beim Lernen für die Schule - Einfacher und sicherer Einstieg – mit vielen Praxistipps**

*Thorsten H. Bradt*

Du hörst ständig von Künstlicher Intelligenz (KI), aber wie Du sie wirklich nutzen kannst, um Dir das Leben leichter zu machen, weißt Du noch nicht so genau? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich! Wir zeigen Dir, wie Du KI nicht nur als cooles Gimmick, sondern als echten digitalen Assistenten einsetzen kannst. Du lernst, wie man die richtigen Fragen stellt, um zum Beispiel für die Schule schneller und besser zu arbeiten oder um eigene kreative Projekte umzusetzen, die Du mit Deinen normalen Tools so nicht hinkriegen würdest. KI ist eine echte Superkraft – und wir zeigen Dir, wie Du sie sicher beherrschst.

In diesem Online-Kurs geht es nicht um langweilige Theorie, sondern um das direkte Ausprobieren. Schritt für Schritt navigieren wir durch die Welt der KI, damit Du von Anfang an weißt, was Du tust und worauf Du achten musst. Denn der verantwortungsvolle Umgang mit den neuen Werkzeugen ist das Wichtigste überhaupt. Am Ende wirst Du nicht nur verstehen, wie KI funktioniert, sondern auch jede Menge praktisches Wissen haben, das Dich fit für die digitale Zukunft macht. (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)

Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

#### Highlights:

- Hausaufgaben und Referate auf ein neues Level bringen
- KI als kreatives Werkzeug für eigene Projekte nutzen
- Sicher im Netz unterwegs: Was ist erlaubt und was nicht?
- Text-Generatoren, Bild-KIs und Bots verstehen und einsetzen
- Deine Skills für die Zukunft ausbauen – denn KI ist gekommen, um zu bleiben!

Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach´ was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.  
Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 2) KI im „Hausaufgabenmodus“ - Besser lernen mit Künstlicher Intelligenz?!**

*Thorsten H. Bradt*

Hast Du Dich schon mal gefragt, wie es wäre, wenn Du einen privaten Nachhilfelehrer hättest, der immer da ist und Dir jedes Schulfach geduldig und auf Deine Fragen eingeht? Genau das macht KI möglich! Wir tauchen ein in den „Hausaufgabenmodus“ und zeigen Dir, wie Du Künstliche Intelligenz als super hilfreiches Werkzeug einsetzt, um besser zu lernen. Wir reden nicht nur über ChatGPT, sondern auch über andere schlaue Programme – und über Gemini & Co. natürlich auch!

Es geht aber nicht darum, Dir die Arbeit abzunehmen, sondern darum, sie schlauer zu machen. Denn wenn Du weißt, wie Du die richtigen Fragen stellst und die Antworten der KI richtig nutzt, kannst Du komplizierte Themen in Rekordzeit verstehen. Wir zeigen Dir, wie Du nicht nur schnell die richtige Antwort findest, sondern wirklich besser verstehst, was dahintersteckt. Mach Dich bereit, Dich auf ein Lernen mit Freude und Erfolg einzustellen! (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)

Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

Highlights:

- KI als Deinen persönlicher Lernassistent nutzen
- Hausaufgaben und Referate strukturieren und optimieren
- Komplizierte Themen einfach erklärt bekommen
- Smarte Übungstipps und Quizfragen generieren lassen
- So lernst Du verantwortungsvoll und effektiv mit KI

**2619501102**

Di., 07.04.26,  
13:00 - 14:30 Uhr,  
online, kostenfrei



Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach ‘was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**2619501103**

Mi., 08.04.26,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
online, kostenfrei

## **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 3) MINT-Lab – Dein KI-Experiment - Komplexe Fächer meistern und Zukunfts-Skills aufbauen**

*Thorsten H. Bradt*

Recherche kann total frustrierend sein, oder? Das ewige Suchen, die vielen Links und die komplizierten Fachbegriffe. Aber stell Dir vor, Du hast einen persönlichen Assistenten, der Dir dabei hilft, Dich durch den Dschungel der Informationen zu kämpfen. Dieser Kurs zeigt Dir, wie Du Künstliche Intelligenz (KI) als Dein bestes Werkzeug einsetzt, um die Welt der MINT-Fächer zu erobern – und das ganz ohne Langeweile! Schluss mit stundenlanger Suche, hallo smartes Lernen!

Es geht nicht darum, dass die KI Dir die Arbeit abnimmt, sondern darum, dass sie Dich dabei unterstützt, die wirklich relevanten Informationen zu finden und komplizierte Zusammenhänge zu verstehen. In vielen praktischen Übungen lernst Du, wie Du die richtigen Fragen stellst und die Antworten der KI nutzt, um Deine Fähigkeiten in Mathe, Informatik, den Naturwissenschaften und Technik auf das nächste Level zu bringen. So bist Du perfekt vorbereitet für Deine nächsten Hausaufgaben, Referate und die Zukunft! (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)

Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

Highlights:

- Komplexe MINT-Themen verstehen – mit smarter KI-Hilfe
- So recherchierst Du schnell und effizient für Dein Referat
- Zuverlässige Quellen sichern und zitieren



- Formeln und Gleichungen lösen mit KI-Tools
- MINT-Wissen mit KI-Kompetenz optimieren

Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach ‘was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 4) KI zum Sprachenlernen - Step-by-Step zu perfekten Sprachkenntnissen**

*Thorsten H. Bradt*

Du fragst Dich, ob Vokabeln pauken und Grammatik-Kram wirklich noch sein müssen? Und was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, Deine Sprachkenntnisse geradezu zu perfektionieren, ohne dass es sich wie Arbeit anfühlt? Genau das testen wir in diesem Kurs! Wir zeigen Dir, wie Künstliche Intelligenz Dein bester Sprachpartner wird, egal ob Du Englisch für die Schule brauchst oder einfach nur Spaß am Entdecken neuer, vielleicht sogar außergewöhnlicher Sprachen hast. Mach Dich bereit, herauszufinden, ob Sprachen besser lernen mit KI wirklich geht – Spoiler: Ja, das geht!

KI ist ein mächtiges Werkzeug, mit dem Du jederzeit üben kannst, ohne dass es peinlich wird. Du kannst mit einem KI-Sprachbot chatten, Dir komplexe Regeln erklären lassen oder Deine Aussprache checken. Wir zeigen Dir, welche Apps und Tools Dir wirklich weiterhelfen, damit Du selbstbewusster sprichst und schreibst und so Deine Sprachziele spielerisch erreichst. (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)

Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

**2619501104**

Mi., 08.04.26,  
13:00 - 14:30 Uhr,  
online, kostenfrei



## Highlights:

- Deinen eigenen KI-Sprachpartner erstellen
- Grammatik und Rechtschreibung von der KI korrigieren lassen
- Mit smarter KI Vokabeln im Handumdrehen merken
- Übungen für Deine Sprachfächer erstellen
- Die Brücke zwischen Sprachwissen und KI-Kompetenz schlagen

Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach ´was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**2619501105**

Do., 09.04.26,  
10:30 - 14:30 Uhr,  
online, kostenfrei

## **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 5) KI für kreative Köpfe - Referate und Präsentation mit Künstlicher Intelligenz gestalten**

*Thorsten H. Bradt*

Du hast eine super Idee für ein Referat, aber die Umsetzung ist irgendwie langweilig? Stell Dir vor, Du könntest Deine Präsentationen und Vorträge auf ein völlig neues Level heben – mit Deinem ganz persönlichen Kreativ-Assistenten. Dieser Kurs zeigt Dir, wie Künstliche Intelligenz zu Deinem Co-Piloten für Design, Text und Inspiration wird. Schluss mit langweiligen Folien, hallo zum ultimativen Kreativ-Boost!

Wir tauchen ein in die Welt der Bild-KIs, Text-Generatoren und smarten Tools, die Dir dabei helfen, Deine Ideen in beeindruckende Präsentationen zu verwandeln. Es geht nicht darum, die Arbeit von der KI machen zu lassen, sondern darum, sie zu nutzen, um Deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Wir zeigen Dir Schritt für Schritt, wie Du einzigartige Bilder erstellst, überzeugende Texte formulierst und Deine Vorträge perfekt strukturierst, um Dein Publikum zu begeistern. (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)  
Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account

(Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

Highlights:

- Von der Idee zur coolen Präsentation – mit KI-Hilfe
- Einzigartige Bilder und Grafiken für Deine Folien erstellen
- Texte für Referate und Vorträge formulieren lassen
- Deine Vortragsstruktur perfektionieren und üben
- Deine Kreativität entfalten und Dein Publikum begeistern

Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach ´was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Online-Workshop: DO-IT (Vol. 6) KI – fortgeschrittene Techniken - KI-gestütztes Schreiben und Denken für die Schule**

*Thorsten H. Bradt*

Du hast schon mit Künstlicher Intelligenz (KI) gearbeitet und die Basics drauf? Dann ist dieser Kurs der nächste Schritt für Dich! Wir tauchen tiefer ein und zeigen Dir, wie KI zu Deinem intelligenten Sprachassistenten wird, der Dir nicht einfach nur die Arbeit abnimmt, sondern Dich dabei unterstützt, besser und effektiver zu schreiben. Wir behandeln KI nicht mehr als Spielzeug, sondern als Power-Tool für kreative Köpfe, die Texte schreiben, die wirklich überzeugen. Die wahre Magie der KI liegt in der richtigen Kommunikation. Es geht darum, nicht nur Fragen zu stellen, sondern die perfekten Prompts, also Eingabeaufforderungen zu entwickeln, die Deine Ideen zum Leben erwecken. Wir zeigen Dir, wie Du Deine Texte strukturierst, deine Argumente schärfst und sogar deinen eigenen Schreibstil findest und verbesserst – alles in Zusammenarbeit mit der KI. Mach Dich bereit, die volle Power der Künstlichen Intelligenz freizusetzen

**2619501106**

Fr., 10.04.26,  
10:30 - 14:30 Uhr,  
online, kostenfrei



und Deine Schreib- und auch Denkfähigkeiten auf das nächste Level zu heben. (Für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Mittelstufe.)  
Wichtiger Hinweis: Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!

Highlights:

- Die Kunst der Prompt-Optimierung meistern
- KI als Sparringspartner für Deine Texte nutzen
- Komplexe Ideen und Gliederungen entwickeln
- Vom Text-Generator zum smarten Schreib-Assistenten
- Deinen eigenen Schreibstil finden und verbessern

Ein bunter Mix aus Theorie und Praxis garantiert Dir einen hohen Spaßfaktor beim Besuch dieses Online-Kurses: DO-IT – „Mach ‘was auf Deinem Computer!“

Zielgruppe: 11- bis 16 jährige Schüler/innen

Diese online Veranstaltung wird in Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus. Nach Ihrer Anmeldung über die vhs Geesthacht bekommen Sie eine Eingangsbestätigung von der vhs Geesthacht. Nach Abschluss des Anmeldevorgangs mit der Förde-vhs erhalten Sie von der vhs Geesthacht eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Die Zugangsdaten für den Kurs bekommen Sie ca. 4 Werktage vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Wichtig: Die Rücktrittsfrist endet 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



# Kursportal Schleswig-Holstein

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

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:

SH



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



## Kursportal Schleswig-Holstein

Gefördert durch:

SH



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

# Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein

**Persönlich wachsen – beruflich profitieren**

**Jetzt anerkannte Kurse finden:**

z.B. Sprachen, Soft Skills & Kommunikation,  
Entspannung, Sport & Gesundheit, Pädagogik,  
Politik & Gesellschaft, u.v.m.



[bildungsurlaub.sh-kursportal.de](http://bildungsurlaub.sh-kursportal.de)

# vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse  
unserer  
VHS in Ihrer  
Hosentasche

www.vhsApp-mobi



QR-Code scannen



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



Erhältlich im  
**App Store**

ANDROID APP ON  
**Google play**



Volkshochschule  
Geesthacht



# Neue Kurse - jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere  
Online-Angebote kennen.

**Verbindliche Anmeldung** (bitte in Druckschrift ausfüllen)

**Kurs-Nr. / Kurstitel**

**Name, Vorname**

**männlich**

☐

**weiblich**

☐

**Straße, Hausnummer**

**Geburtsdatum**

**PLZ**

**Wohnort**

**E-Mail:**

**Telefon-Nr.:**

**Telefon-Nr. (mobil):**

**Telefon-Nr. (dienstlich):**

Ich bin gemäß Geschäftsbedingungen berechtigt, die ermäßigte Gebühr (sofern vorgesehen) zu bezahlen und füge gleichzeitig einen gültigen Beleg in Kopie bei:

☐ Ja

☐ Nein

Newsletter: Ich bin damit einverstanden, dass mich die Volkshochschule Geesthacht gGmbH per E-Mail regelmäßig (maximal zwei Mal pro Monat) über ihr Veranstaltungsangebot informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

☐ Ja

☐ Nein

Ich bin mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Geesthacht gGmbH einverstanden.

Ich willige ein, dass die von mir bei der Volkshochschule Geesthacht angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung der Volkshochschule Geesthacht gespeichert und verarbeitet werden.

.....  
**Unterschrift für die Anmeldung, AGBs und die Einwilligung-Datenverarbeitung**

.....  
**Ort, Datum**

**Zahlungsweise (bitte ankreuzen)**

☐ Überweisung

☐ Lastschrift (Nur möglich, wenn ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat vorliegt oder erteilt wird.)

☐ Bar (Nur bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der Volkshochschule)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE47VHS00000318156

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Geesthacht gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Geesthacht gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Nachname (Kto.-Inhaber)		Mandatsnummer <small>(Wird von der VHS ausgefüllt und separat mitgeteilt)</small>	
Straße, Hausnummer		Geburtsdatum	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich
PLZ		Wohnort	
Telefonnummer:		E-Mail:	
Telefonnummer (mobil):		Telefonnummer (dienstlich):	

Kreditinstitut	
IBAN <small>(Internationale Bankkontonummer)</small>	
BIC <small>(Internationale Bankleitzahl)</small>	

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift des Konto-Inhabers für die  
Lastschrifterteilung und Einwilligung-  
Datenverarbeitung

## Widerrufsrecht

### Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, Volkshochschule Geesthacht gGmbH, Rathausstraße 58 a 21502 Geesthacht, Tel.: 04152/4622, Fax: 04152/886294, E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An  
Volkshochschule Geesthacht gGmbH  
Rathausstraße 58 a  
21502 Geesthacht

Fax: 04152 886294  
E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)

## Widerruf

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

Bestellt / Gebucht am	_____
erhalten am	_____
Name des/der Verbraucher(s)	_____
Anschrift des/der Verbraucher(s)	_____
	_____
	_____
	_____
_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift des/der Verbraucher(s)

(\*) Unzutreffendes streichen

## Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH, gesetzlich vertreten durch Nadine Cinar, Geschäftsführung, Rathausstraße 58 a, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 4622, [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de) (nachfolgend „wir“ genannt).

## Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Adresse, E-Mail, Telefon, Geburtsdatum und Geschlechtsangabe) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, BIC, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS Geesthacht zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

## Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert,

Finanzbuchhalter/in, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und berufsbezogenen Deutschsprachkursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs Geesthacht die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS Geesthacht gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Für Fragen steht Ihnen die Geschäftsführung unter T. 04152 4622 oder [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de) gerne zur Verfügung.

## Kontaktaufnahme

## Speicherdauer und Löschung

## Ihre Rechte

## Fragen zum Datenschutz

**Identität und Auftrag**

Gegenstand der Gesellschaft ist die Förderung der Volksbildung. Die Aufgaben des Aufsichtsrates werden durch die Bürgermeisterin/ den Bürgermeister bzw. die Erste Stadträtin/ den Ersten Stadtrat und durch die von der Ratsversammlung zu wählende Vertreter/innen wahrgenommen.

Wir verstehen uns als moderne, kundenorientierte, leistungsfähige und dynamische Dienstleistungseinrichtung sowie als verlässliche kommunale Ansprechpartnerin in allen Aufgabenfeldern der Weiterbildung.

Die vielfältigen Bildungsangebote der Volkshochschule Geesthacht gGmbH sollen die Selbstständigkeit des Urteils fördern, zur geistigen Auseinandersetzung anregen, sowie die berufliche und persönliche Entwicklung unterstützen. Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH ist ein Treffpunkt für freiwilliges und selbstbestimmtes Lernen. Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH stellt ein Programmangebot, das sich kontinuierlich weiterentwickelt, sich an den Bedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger orientiert und ihnen gleiche Bildungschancen eröffnet. Ein besonderer Schwerpunkt in unserem Programm ist die Grundbildung und berufliche Weiterbildung.

**Werte**

Im Mittelpunkt der Weiterbildungsarbeit der Volkshochschule Geesthacht gGmbH steht der Mensch mit seinen Fähigkeiten, sich im Laufe seines Lebens als selbstbestimmte Lernende zu entfalten. Die Volkshochschule organisiert Möglichkeiten des Lernens und schafft inhaltliche, didaktisch-methodische und organisatorische Rahmenbedingungen, um Lernprozesse möglichst erfolgreich zu gestalten.

Das Programmangebot ist parteipolitisch unabhängig sowie weltanschaulich neutral und dabei einer kritischen Rationalität und wissenschaftlicher Orientierung verpflichtet.

**Kundinnen und Kunden**

Der Zugang zu den Bildungsveranstaltungen steht jedem, gleich welchen Geschlechts, gleich welcher Staatsangehörigkeit, gesellschaftlicher und beruflicher Stellung sowie politischer, religiöser und weltanschaulicher Zugehörigkeit offen.

Unsere Bildungsangebote richten sich an Menschen aller Alters- und Bevölkerungsgruppen.

Unsere Adressaten sind alle diejenigen, die eine Entwicklung ihrer

Persönlichkeit anstreben, die sich neuen Anforderungen in Gesellschaft, Beruf und Alltag stellen wollen, ihr Wissen erweitern wollen, die Begegnung mit anderen suchen oder etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH kooperiert mit unterschiedlichsten Institutionen, wie kommunale Einrichtungen, Jobcenter, Agentur für Arbeit, Verwaltungen, Schulen, Vereinen, etc. Weiterhin arbeitet sie je nach Bedarf mit Unternehmen und anderen Gruppen, die spezielle fachliche Bildungsangebote wünschen, zusammen und entwickelt für sie nachfrageorientierte Weiterbildungsangebote. Für Zielgruppen mit einem besonderen Bildungsbedarf schaffen wir – ggf. im öffentlichen Auftrag – spezielle Angebote.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH strebt ein breit gefächertes Angebot zu angemessenen Preisen an, das sich an dem Bedarf insbesondere der Geesthachter Bevölkerung orientiert. Dabei berücksichtigen wir die Grundsätze der Marktorientierung, Wirtschaftlichkeit und Effizienz.

Wir wollen mit unseren Bildungsangeboten die gesellschaftliche und speziell die berufliche Integration von Menschen aus verschiedenen Kulturen und Bildungsschichten fördern.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH unterstützt ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch entsprechende Qualifikationsangebote und Beratung, eine (Wieder-) Eingliederung in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt zu erreichen.

Darüber hinaus möchten wir die Orientierung am Kunden verbessern und streben die Steigerung der Kundenzufriedenheit durch Beschwerdemanagement, modernes Bildungsmarketing und Qualitätsmanagement an.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH ist nicht nur eine Stätte der Wissensvermittlung, sondern auch ein Ort der Begegnung, der die Entwicklung sozialer Kontakte fördert und Menschen zusammenführt. Als lernende Organisation ist sie selbst von den Inhalten betroffen, die als neues Lernen für neue Herausforderungen von ihr angeboten werden, dabei ist die Volkshochschule angewiesen auf die Mitgestaltung der an ihrer Arbeit Beteiligten.

Dies bedeutet, dass sich die haupt- und freiberuflichen Mitarbeiter/innen in ihrer Zusammenarbeit und in ihrem Umgang miteinander an Selbstverantwortung und Partnerschaftlichkeit orientieren, sich

## Ziele

## Fähigkeiten und Leistungen

ständig weiterbilden und moderne technische Verfahren und Möglichkeiten angemessen einsetzen.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH verfügt über motivierte, engagierte und qualifizierte Mitarbeiter/innen, für die zuverlässiges, flexibles und servicefreundliches Handeln im Arbeitsalltag selbstverständlich ist. Unser kundenorientierter Service sichert eine zügige Anmeldung und eine aufmerksame Betreuung unserer Kursteilnehmer/innen.

Das Programmangebot gliedert sich in sechs Fachbereiche: Gesellschaft, Kultur und Künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, Berufliche Bildung und EDV.

Einige Kurse und Lehrgänge können mit einer Zertifikats-Prüfung abgeschlossen werden.

Frei vereinbarte, auf die Wünsche der Kunden abgestimmte Bildungsseminare und drittmittelfinanzierte Bildungsmaßnahmen ergänzen das Programm.

Besondere Dienstleistungen sind Veranstaltungen und bedarfsorientierte Weiterbildungsangebote für spezielle Zielgruppen und Unternehmen, künstlerische Ausstellungen, Vorträge und Kooperationsangebote.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH ist das Beratungs-, Informations- und Dienstleistungszentrum für Bildung, Kultur und Gesundheit in Geesthacht. Wir bieten an, kommunale und regionale Prozesse und Entwicklungen zu moderieren.

Wir geben Anregungen für die private Lebensgestaltung und tragen zum kulturellen Leben in Geesthacht bei.

Durch das zweimal im Jahr erscheinende Programmheft und unseren Internetauftritt werden die Bürgerinnen und Bürger über das Angebot der Volkshochschule informiert.

Aktuelle Informationen über unser Bildungsangebot ermöglichen wir über Printmedien, Presseveröffentlichungen und elektronische Medien, sowie über Präsentationen auf Messen und Veranstaltungen.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH wird getragen von hauptamtlichen kompetenten Mitarbeiter/innen in der pädagogischen Planung und in der Verwaltung, qualifizierten Dozentinnen und Dozenten sowie engagierten Teilnehmer/innen und ehrenamtlich Tätigen. Ein Beirat steht der Volkshochschule Geesthacht gGmbH beratend zur Seite.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH stellt ansprechende, gut erreichbare und modern ausgestattete Unterrichts-, Arbeits- und Veranstaltungsräume zur Verfügung. Diese können zeitlich flexibel, tagsüber, abends oder an Wochenenden genutzt werden.

Die Volkshochschule Geesthacht gGmbH kann auf eine langjährige Erfahrung als Weiterbildungsträger und auf eine weitreichende Vernetzung mit Institutionen und Firmen in der Region zurückgreifen.

Die erfolgreiche Durchführung des Bildungsprogramms wird durch Teilnehmergebühren und öffentliche Finanzierung durch Stadt, Kreis, Land und Bund gewährleistet.

Lernen ist dann erfolgreich, wenn die Teilnehmenden ihre beabsichtigten Lernziele und Lernfortschritte erreichen sowie Kompetenzen bei den Teilnehmenden entwickelt werden, die den Prozess des lebensbegleitenden Lernens fördern.

Gelungenes Lernen findet in einem positiven Lernklima statt, in dem Freude und Zufriedenheit beim Lernen vorherrschen und die Teilnehmenden motiviert werden, sich auch weiterhin fortzubilden.

Gelungenes Lernen trägt zu einer Verbesserung der Lebensqualität sowie einer emanzipatorischen Lebensgestaltung bei und zeigt gesellschaftliche integrative Wirkung.

Gesellschafterversammlung der Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH 12.11.2012

## Ressourcen

## Gelungenes Lernen

### Impressum:

Herausgeber:	VHS Geesthacht gGmbH
Druck:	KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH
Auflage:	7.000 Exemplare
Redaktion:	Nadine Cinar
Satz & Gestaltung:	Natalie Metzler
Umschlag:	DVV

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH (vhs Geesthacht), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Diese AGB gilt nicht für AZAV-zertifizierte Maßnahmen. AZAV-zertifizierte Maßnahmen werden gesondert in den „Allgemeine Geschäftsbedingungen für Maßnahmen der Arbeitsförderung nach dem Dritten Buch Sozialgesetzbuch (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV)“ geregelt.
- (2) Studienreisen, Exkursionen und Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs Geesthacht. Insoweit tritt die vhs Geesthacht nur als Vermittlerin auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs Geesthacht genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs Geesthacht zustande oder aber dadurch, dass die Drei-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs Geesthacht das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs Geesthacht eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die o. g. Regelung nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „kostenpflichtig“-buchen-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert oder den Anmeldevorgang abbricht.
- (8) Die Anmeldende hat die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs Geesthacht als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs Geesthacht namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs Geesthacht. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs Geesthacht darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

## 4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs Geesthacht.
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Der Lastschrifteinzug für Einzel- und Wochenendveranstaltungen erfolgt eine Woche, für alle anderen Kurse zwei Wochen nach Beginn jeweils zum 1. oder 15. des Monats. Fällt dieser Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich der Bankeinzug auf den nächstfolgenden Geschäftstag. Die Kosten für Rücklastschriften werden der Vertragspartnerin in Rechnung gestellt. Die Kosten für Mahnschreiben werden der Vertragspartnerin mit 5,00 € für die erste Mahnung und mit 5,00 € für jede weitere Mahnung in Rechnung gestellt.
- (4) Folgende Personen können unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung einen Antrag auf Ermäßigung des Entgelts stellen, sofern die Veranstaltung eine Ermäßigung vorsieht: Schüler/innen, Auszubildende, Studierende, Personen, die einen Bundesfreiwilligendienst, ein freiwilliges, soziales oder ökologisches Jahr ableisten, Leistungsberechtigte nach dem SGB II (Bürgergeld) und SGB XII (Sozialhilfe), Wohngeldberechtigte und Bezieher/innen von Leistungen gem. Asylbewerberleistungsgesetz. Ermäßigungen müssen für jedes Semester neu beantragt werden. Eine rückwirkende Gewährung erfolgt nicht.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs Geesthacht kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs Geesthacht nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs Geesthacht

- (1) Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine Mindestteilnehmeranzahl gebunden. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs Geesthacht vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht. Abweichend hiervon kann die vhs Geesthacht auf einen Rücktritt verzichten, wenn zwischen ihr und der Vertragspartnerin eine Aufzahlung und / oder eine Veranstaltungskürzung vereinbart wird. Für die Aufzahlung kann keine Ermäßigung gewährt werden. Erhöht sich die Teilnehmerzahl nach Festlegung der Aufzahlung, bleibt das erhöhte Entgelt bestehen.
- (2) Die vhs Geesthacht kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs Geesthacht nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs Geesthacht wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, umgehend informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von zehn Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von zehn Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs Geesthacht unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall die bis zum Rücktritt entstandenen Kosten und Gebühren sowie eine Vergütung von 5% des Veranstal-

tungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs Geesthacht kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs Geesthacht,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Diese ist im vhs-Gebäude und auf der Homepage der vhs Geesthacht einsehbar. Findet die Veranstaltung in nicht vhs-eigenen Räumen statt, sind die jeweils gültigen Hausordnungen einzuhalten.

Statt einer Kündigung kann die vhs Geesthacht die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs Geesthacht wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend

daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Ausnahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

## 8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs Geesthacht auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das

Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Rücktrittsbedingungen zusätzlich zum gesetzlichen Widerrufsrecht:

Die Rücktrittsfrist endet sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn. Der Rücktritt muss der vhs-Geschäftsstelle schriftlich mitgeteilt werden. Hinweise an die Kursleitung werden nicht akzeptiert. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, ist die Vertragspartnerin zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Maßgebend für den Rücktritt ist das Eingangsdatum der schriftlichen Rücktrittserklärung bei der vhs Geesthacht. Das Entgelt wird bei fristgerechter schriftlicher Kündigung in voller Höhe zurückerstattet.

Das Rücktrittsrecht für Bildungsurlaube und Veranstaltungen, die mit Kooperationspartnern oder im Auftrag eines dritten Kostenträgers durchgeführt werden, wird im Einzelfall gesondert geregelt und in der Veranstaltungsankündigung aufgeführt.

## 9. Prüfungen und Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten besucht wurden.

## 10. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs Geesthacht sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Geesthacht schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs Geesthacht aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs Geesthacht sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs Geesthacht ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet.

Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

## 12. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs Geesthacht zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

3D-Drucker .....	104	Dänisch.....	74
Achtsamkeit .....	50	DaZ.....	76
Acrylmalerei.....	32	Depressionen .....	60
Afrikanisch .....	67	Design .....	29
Aktien.....	10	Desinformation im Internet .....	7
Alkohol Ink .....	35	Deutsch .....	76
Altblockflöte .....	43	Dinos .....	129
Android .....	27	Durchsetzungsvermögen.....	114
Antisemitismus .....	17	EDV .....	97
Aquarellmalerei.....	32	EFT.....	10
Augenerkrankungen .....	61	Energie .....	12
Auszeit.....	55	Energie für Mieter .....	13
Basteln.....	35	Energiebild .....	34
Behinderte .....	48	Englisch .....	77
Bel Paese .....	84	Enkeltrick 2.0 .....	8
Beratung .....	96	Entspannung .....	50
Beruf .....	97	ePA .....	14
Besichtigung.....	17	Erster allgemeinbildender	
Bewegungsschule .....	57	Schulabschluss.....	119
Bildbearbeitung.....	104	Erziehung .....	131
Bildende Kunst .....	33	ESA.....	119
Bildungsurlaub, EDV .....	97	Excel.....	98
Bildungsurlaub, Englisch .....	79	Excel-Grundlagen.....	98
Bildungsurlaub, Excel .....	98	Exkursion.....	9
Bildungsurlaub, Instagram & Co.....	99	Farbtyp .....	23
Bildungsurlaub, Kunst.....	30	Filzen .....	40
Blockflöte .....	43	Finanzen.....	10
BNUR .....	20	Fitness.....	57
Bookworms.....	80	Fledermaus.....	9
Börse .....	12	Fonds.....	10
Boule .....	47	Förderprogramme.....	16
Büroalltag .....	97	Forschung.....	17
Businessenglisch.....	79	Foto .....	42
Cacaozeremonie .....	55	Fotobuch.....	104
Canva .....	107	Fotografie .....	42
Cewe .....	104	francais professionnel.....	82
Chatbots .....	108	Französisch .....	80
ChatGPT.....	112	Frauen .....	12, 57
Computer.....	98	Führung .....	25
Computerschreiben .....	101	Funktionelles Training.....	57
Cyberattacken .....	8	Geld anlegen .....	10
Cybermobbing .....	129	Geldanlage .....	10

Gesicht .....	25	Linux .....	102
Gesundheit .....	48	Make-up.....	23
Gewaltprävention.....	132	Makramee.....	41
Glück .....	22	Malen.....	30
Griechisch.....	67	Märchen.....	21
Hamburg.....	25	Marketing.....	99
Handschrift .....	31	Mitarbeiterführung .....	114
Handy .....	27	Mittlerer Schulabschluss.....	120
Harry Potter .....	80	Mobbing.....	129
Hatha-Yoga.....	48	MS Excel .....	98
Hauptschulabschluss.....	119	MS WORD.....	111
Hautanalyse.....	24	MSA.....	120
Hereon.....	17	Musik .....	43
Instagram.....	110	Mythen.....	83
Invenstieren .....	10	Nachhaltigkeit.....	20
iOS.....	27	Nadel .....	40
iPhone .....	27	Natur.....	20
Italienisch.....	84	Naturerlebnis .....	20
Junge VHS .....	128	Naturheilkunde .....	62
Kakao .....	55	Naturmedizin .....	62
Kalligrafie.....	31	Neuorientierung.....	96
Kampfkunst.....	58	Neurographik.....	33
Kampfsport .....	58	Nia .....	58
KI .....	111	Norwegisch.....	86
KI für den Büroalltag.....	109	Office .....	97
KI für die Schule nutzen .....	132	Online-Vertrag .....	11
KI-Betrug .....	8	Ostafrika .....	67
Kinder .....	128	Ostern.....	35
Kita-Weiterbildung .....	115	Outlook .....	106
Klassische Homöopathie.....	60	Pastellmalerei.....	32
Klarinette .....	43	Patientenakte.....	14
Klimawandel .....	15	Patientenverfügung .....	11
Kochen .....	67	PDF .....	100
Kompetenzen .....	114	Perplexity.....	113
Konversation.....	84	Persönlichkeitsentwicklung.....	20
Kräuterkurs .....	63	Pétanque .....	47
Kreative Tonarbeiten.....	38	Pflege .....	65
Kreativität.....	33	Pilates .....	56
Kunst .....	30	Polnisch .....	87
Künstliche Intelligenz.....	113	PowerPoint .....	106
Lebensmittel .....	67	Präsentationen .....	106
Lesung.....	17	Prävention .....	57

Psychische Erkrankungen .....	69	Taijiquan .....	53
Psychoseseminar .....	69	Tanzen .....	57
Qigong .....	48	Tastatur blind schreiben.....	101
Realschulabschluss .....	120	Tastaturschreiben .....	101
Reflux .....	58	Textbearbeitung .....	102
Rhetorik .....	114	Textgestaltung .....	102
Rundgang .....	25	Textverarbeitung .....	102
Russisch .....	86	Tinitus .....	60
Saxophon .....	43	Töpfen .....	38
Schleswig-Holstein .....	15	Trialogischer Gesprächskreis .....	69
Schminken .....	23	Türkisch .....	93
Schreiben .....	31	Typberatung.....	23
Schriften .....	31	Umstieg .....	103
Schulabschluss.....	119	Urban Sketching .....	37
Schwedisch .....	92	Urlaub .....	91
Seelische Erkrankungen.....	69	Urlaub, Kultur, Land .....	82
Selbstbehauptung.....	131	Vegetarisch.....	68
Selbstbewusstsein.....	130	Verbraucherzentrale .....	11
Selbstverteidigung .....	130	Vermögensanlage.....	11
Senioren .....	48, 57	Versicherungen.....	11
Sicherheit.....	130	Vorsorge .....	15
Sizilien .....	83	Vorsorgen für Krisen und Katastrophen .....	6
Smartphone .....	27	Waben .....	35
Social Media .....	110	Waldkräuter .....	20
Sodbrennen .....	60	Waldspaziergang .....	20
Spanisch.....	88	Wanderung .....	20
Sport.....	131	Wärmepumpe .....	14
Sprachen .....	74	Weiterbildung.....	115
Stil.....	24	Wellness .....	24
Stilberatung .....	24	Wertpapiere .....	8
Stressbewältigung .....	54	Wildkräuter .....	63
Stressmanagement .....	50	Windows .....	100
Stricken.....	41	Windows 10 .....	100
Strom .....	12	WingTsun.....	130
Stromkosten sparen .....	9	Wissenschaft .....	17
Strukturen .....	33	Word .....	100
Südamerika .....	68	Workshop .....	93
Sütterlin .....	31	Yangsheng.....	52
Tabellen .....	106	Yoga .....	46
Tabellenkalkulation .....	106	Zeichnen.....	33
Taichi .....	53	Zufriedenheit.....	22
Taiji-Qigong.....	54		