



Volkshochschule
Ellerau



Aktiv und
gesund in den
Herbst

PROGRAMM HERBST 2024





Ihr sicherer Versorger –
immer für Sie vor Ort

**Stadtwerke
Quickborn**



Wärme



ENERGIE MIT DEM QUENTCHEN MEHR



WILLKOMMEN IM HERBSTSEMESTER 2024

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

Sie halten unser frisches Herbstprogramm in den Händen, das wir wieder mit viel Freude und voller Ideen für Sie zusammengestellt haben. Es erscheint schon vor den Sommerferien, so haben Sie die Möglichkeit, sich bereits vor Semesterstart am 2. September etwas Passendes auszusuchen.

„Aktiv und gesund in den Herbst“ ist das Motto dieses Programms. Nutzen Sie unsere Angebote, um aktiv zu sein und Ihre Gesundheit zu stärken – sei es mit unseren Bewegungsangeboten oder mit Seminaren zur gesunden Ernährung.

Freuen Sie sich auf Kurse oder Workshops wie:

- Gesund backen mit Bestsellerautorin Güldane Altekrüger von der „Wölkchenbäckerei“
- Kochaktion „Die Küchenpartie“, bei der Jung und Alt zusammen regionale, gesunde und leckere Gerichte kochen, generationsübergreifend miteinander ins Gespräch kommen und Spaß haben
- Vielfältige türkische Küche, Tapas oder „Kochen für Männer“
- Body & brain-Walk – ein Spaziergang mit Köpfchen, denn Bewegung und Denken hält das Gehirn fit
- Neu im Programm sind auch Qigong, Yin Yoga und Yoga für Kinder

Außerdem erwarten Sie neue Vorträge und auch Exkursionen. Für Kunstinteressierte gibt es in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Quickborn einen Vortrag über die französische Künstlerin Niki de Saint Phalle, die Schöpferin der Nana-Figuren.

Diverse Führungen in Hamburg laden dazu ein, mal einen besonderen Blick auf die schöne Hansestadt zu bekommen. Und es steht ein Besuch in der Bait-ul-Baseer-Moschee in Nahe auf dem Plan. Es lohnt sich also!

Viel Spaß mit unserem neuen Programm, wir freuen uns auf Sie!

Ihr VHS-Team

Katrin Pfützner + Maike Harbecke



Elektro-Bollmann

...im Steindamm die Nr. 1

- Smart Home
- Hausgeräte
- Multimedia
- Netzwerke
- Alarm und Videotechnik

☎ 04106 / 641300

🌐 www.elektro-bollmann.de

✉ info@elektro-bollmann.de

📍 Elektro-Bollmann GmbH

Steindamm 1-3

25479 Ellerau



E 0.04

01.11 - 03.11.2024

„Energie statt Stress“ – Seminar zur präventivem Gesundheitsförderung für Frauen im Hotel „Haus am Meer“ in Hohwacht direkt am Ostseestrand.

Pilates, Fitness und Entspannung direkt an der Ostsee
Delia Heck, p.P.im DZ 375,00 €, EZ-Aufschlag 60,00 €
Pilates, Yoga, Faszientraining und Entspannung
unter fachkundiger Anleitung

Genießen Sie eine Auszeit direkt am weißen Ostseestrand und tun Sie ganz etwas für sich. Das Hotel „Haus am Meer“ hat großzügige, frisch renovierte Zimmer und einen direkten Strandzugang. Auf 180 Quadratmetern erwarten Sie eine Finnische Sauna, eine Dampfsauna, ein Sanarium, bequeme Infrarotsessel sowie ein Loungebereich mit spektakulärem Blick auf die Ostsee. Das Angebot beinhaltet neben dem Sportprogramm zwei Übernachtungen mit Frühstück, zwei Abendessen und die Nutzung des Wellnessbereiches.



NEUE ANGEBOTE:



Gesund Backen mit Bestseller-Autorin Güldane Altekrüger

Donnerstag, 14.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr, Bürgerhaus Ellerau
Die VHS und die Gemeindebücherei laden gemeinsam erneut zu einem Workshop mit Bestseller-Autorin Güldane Altekrüger („Die Wölkchenbäckerei“) ein. Güldane Altekrüger erzählt von ihren Erfahrungen mit gesunder Ernährung und dem Abnehmen. Sie zeigt uns, wie man leckere Brote und deftige Snacks selbst backt. Wir werden natürlich auch gemeinsam backen. Weitere Informationen im Programmbereich „Gesundheit“ auf Seite 18



„Body & brain walk“ – Ein Spaziergang mit Köpfchen,

Bewegung und Denken und dabei das Gehirn fit machen. Ein Spaziergang in der Natur ist ein Fest der Sinne. Treffpunkt: Wald in Quickborn-Heide ab Dienstag, 10.09.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 5 Termine
Weitere Informationen im Programmbereich „Gesundheit“ auf Seite 17



„Ich werde die größten Skulpturen meiner Generation machen. Größer, höher und stärker als die Männer“:

von den Schießbildern bis zu den Nanas der Niki de Saint Phalle (1930 - 2002)
Freitag, 22.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,
weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 8,
Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten



Zhineng Qigong (für Einsteiger),

bringe deinen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht, ab Montag, 02.09.2024 bzw. 07.10.2024
weitere Informationen im Programmbereich „Gesundheit“ auf Seite 22



Besuch der Bait-ul-Baseer-Moschee in Nahe,

Donnerstag, 17.10.2024, 17.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, gebührenfrei
Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 8



Führungen in Hamburg: Zu Besuch im ZDF-Landesstudio Hamburg,
Besuch im Internationalen Seegerichtshof, Hamburger Ehrenbürgerinnen
und Ehrenbürger

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 8 und 9



Yoga für Kinder (4 – 6 Jahre),

ab Donnerstag, 12.09.2024, 16.00 – 16.45 Uhr, 12 Termine
Weitere Informationen im Programmbereich „Junge VHS“ auf Seite 36





**Ihr
sympathisches
Team aus Ellerau.**

A. Lätsch Berliner Damm 7 · 25479 Ellerau · Tel.: 04106 - 80 93 65
Öffnungszeiten: Montag – Samstag 7.00 bis 20.00 Uhr

VHS ELLERAU: INHALT + KONTAKT



GESELLSCHAFT / POLITIK / UMWELT

ab Seite 7



KULTUR – GESTALTEN – MUSIK

ab Seite 10



GESUNDHEIT – WELLNESS

ab Seite 17



SPRACHEN

ab Seite 28



BERUF – EDV

ab Seite 32



JUNGE VHS

ab Seite 34

Semesterstart: 01.09.2024 – Semesterende: 31.01.2025

VHS-Geschäftsstelle:

Volkshochschule Ellerau
Berliner Damm 2 (im Rathaus), 25479 Ellerau
Internet: www.vhs-ellerau.de
E-Mail: info@vhs-ellerau.de



Leitung:

Katrin Pfützner, Tel.: 04106 / 76 86 - 60

Verwaltung:

Maike Harbecke, Tel.: 04106 / 76 86 - 61

Öffnungszeiten:

Mo., Di. und Do. 10.00 – 12.00 Uhr und Di. 14.00 – 18.00 Uhr

Bankverbindungen:

VR Bank Zweigstelle Ellerau
IBAN: DE18 2219 1405 0054 0004 00
BIC: GENODEF 1 PIN
Sparkasse Südholstein Geschäftsstelle Ellerau
IBAN: DE55 2305 1030 0008 3555 54
BIC: NOLADE 21 SHO

Der Kursusbetrieb ruht in der Zeit der Ferien des Landes Schleswig-Holstein.

Teilnahmebedingungen und Widerrufsbelehrung auf Seite 16. Impressum: Seite 39

augen**blick**ellerau

Brillen und Kontaktlinsen · Inh. D. Samrei

augenblick ellerau

Berliner Damm 17

25479 Ellerau

Tel. 04106-640090



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft /Politik/Umwelt“ hält ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen. Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

Vortrag: Digitaler Nachlass - Was passiert mit meinen Daten?

Online-Vortrag, Ulf Ludwig, Mi. 09.10.2024, 15.00 – 16.00 Uhr, ohne Gebühr
Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

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

E 1.00

am 09.10.2024

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein





GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

E 1.01

am 17.10.2024

*in Kooperation
mit der VHS
Henstedt-Ulzburg*

Besuch der Bait-ul-Baseer-Moschee in Nahe, Daniaal Wadood und Hasib Ahmed Ghaman, Treffpunkt: Wakendorfer Str. 11, 23886 Nahe, Do. 17.00 – 20.00 Uhr, 1 Termin, gebührenfrei

Die Ahmadiyya-Gemeinde ist Teil der Reformbewegung des Islam und lebt ihre Prinzipien von Friedfertigkeit, Offenheit und Dialog. Im Herbst 2019 hat sie die Bait-ul-Baseer-Moschee in Nahe eröffnet. Die 300 Gemeindeglieder setzen sich gesellschaftlich und sozial ein. Getreu ihrer Maxime „Liebe für alle - Hass für keinen“ pflegen sie Kontakte zu Vereinen, zu sozial Engagierten und auch zu anderen Religionsgemeinschaften.

Unser Besuch beinhaltet die Rezitation des Koran mit deutscher Übersetzung, ein Video über die Aktivitäten der Ahmadiyya-Gemeinde sowie einen Rundgang durch die Gebetsräume, der Bücherei und der Eventhalle. Eine Islam-Ausstellung informiert über Entstehung, Gründung und die heutige Bedeutung des Islam. Abgerundet wird der Besuch mit einem kleinen Abendbuffet und Raum für Ihre Fragen - auch an den Imam. Eine Anmeldung bis zum 10.10.2024 ist erforderlich!

E 1.02

am 22.11.2024



Vortrag über Niki de Saint Phalle: „Ich werde die größten Skulpturen meiner Generation machen. Größer, höher und stärker als die Männer“:

Von den Schießbildern bis zu den Nanas der Niki de Saint Phalle (1930 - 2002), Silke Walch, Rathaus Ellerau, Fr. 18.30 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 7,50 €

Die monumentalen und knallbunten Nanas mit ihren überaus weiblichen Formen, in ihrem Erscheinungsbild enorme Lebenslust ausstrahlend, hat die französisch-amerikanische Künstlerin Niki de Saint Phalle weltbekannt gemacht. Sie sind das Ergebnis eines langen eigenen feministischen und künstlerischen Entwicklungsprozesses:

Von der Wut und Auflehnung gegen viele Konventionen, Moralvorstellungen und tief einschneidenden Kindheitserlebnissen bis zum lebensbejahenden Gegenentwurf: ein Symbol einer fröhlichen, voller Lebenskraft, selbstbewussten, befreiten Frau.

Diese Künstlerin hat kraft ihrer Träume, Imagination, Kreativität, Verarbeitung von Traumata ein sehr beeindruckendes facettenreiches Werk hinterlassen, das wir an diesem Abend kennenlernen werden.

Dozentenportrait: Silke Walch

Als gelernte Buchhändlerin mit Studium des Bibliothekswesens hat mich das Lesen lebenslang begleitet, Gedichte habe ich schon früh gesammelt. Durch zahlreiche weiterbildende Studien an der Uni Hamburg habe ich mir ein breites Wissen nicht nur in der Literatur, sondern auch über die bildende Kunst angeeignet, wobei mir insbesondere die von der Kunstgeschichte vernachlässigten Positionen von Künstlerinnen (und Schriftstellerinnen) wichtig sind. Ich halte Vorträge über Kunst und Literatur in Galerien, Volkshochschulen, Kirchen und Stadtbüchereien.

E 1.03

am 10.10.2024

Zu Besuch im ZDF-Landesstudio Hamburg, Burkhard Kleinke, Treffpunkt: Vor dem Eingang des ZDF Landesstudio Hamburg, Oberbaumbrücke 1, Hamburg, Do.14.15 – 16.15 Uhr, 1 Termin, 14,00 €

Neben der ARD ist das ZDF der zweite deutsche öffentlich-rechtliche bundesweite Fernsehsender. Der Sendestart erfolgte am 1. April 1963. In jedem



Bundesland unterhält das ZDF ein Landesstudio, so auch in Hamburg. Wie arbeitet das Hamburger Landesstudio? Gibt es in Hamburg produzierte Sendungen? All dies erfahren die Kursteilnehmenden bei einer Führung durch das Studio.

Besuch im Internationalen Seegerichtshof, Burkhard Kleinke,
Treffpunkt: Vor dem Eingang des Internationalen Seegerichtshof,
Am Internationalen Seegerichtshof 1, Hamburg, Mi. 11.00 – 13.00 Uhr,
1 Termin, 14,00 €

E 1.04
am 13.11.2024

Der Internationale Seegerichtshof (ISGH) in Hamburg-Nienstedten wurde geschaffen, um bei Streitigkeiten auf und unter See Recht zu sprechen. Am 1. Oktober 1996 nahm der ISGH seine Tätigkeit in Hamburg auf. Dem Seegerichtshof gehören 21 Richter und Richterinnen an, die für neun Jahre gewählt werden. Die Amtssprachen sind Englisch und Französisch. Bei unserem Besuch im Seegerichtshof erhalten wir eine Präsentation über die Entstehung, Geschichte und Arbeit des Gerichts sowie eine Führung durch das Gebäude.

Hinweis: Es ist erforderlich, dass Sie Ihren Personalausweis mitbringen.

Hamburger Ehrenbürgerinnen und Ehrenbürger,
Burkhard Kleinke, Treffpunkt: vor dem Eingang Der Spiegel, Ericusspitze 1,
Hamburg, So. 12.00 – 14.15 Uhr, 1 Termin, 14,00 €

E 1.05
am 13.10.2024

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

Wir besuchen Orte, die mit diesen besonderen Menschen zu tun haben. Wir starten am Spiegelverlag mit dem Ehrenbürger Rudolf Augstein, spazieren zur Innenstadt und kommen u.a. auf die Spuren von Uwe Seeler, Ida Ehre und Max Brauer. Vorbei an der Hamburgischen Staatsoper endet der Rundgang vor dem Brahmkontor am Johannes-Brahms-Platz mit Informationen über den Ehrenbürger Helmut Schmidt. Freuen Sie sich auf Menschen, die Hamburger Geschichte geschrieben haben.

Gerhard Streck GmbH



Seit 1976

- Zimmerei & Holzbau
- Dachsanierung
- Dacheindeckung

Buchenweg 24 · 25479 Ellerau
Telefon 04106-72582 · Fax 04106-71636
info@streck-ellerau.de



KULTUR – GESTALTEN

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisation, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. Unsere Angebote haben wissenschaftlichen bzw. lehrenden Charakter.

E 2.02

ab 05.09.2024

Chor „Musenkuss“, Axel Schaffran,

Bürgerhaus Ellerau, Do. 20.00 – 22.00 Uhr, 78,00 €

Ein gemischter Chor, in dem alle Altersklassen und alle Stimmlagen vertreten sind und der mit viel Spaß eine große Bandbreite an Stücken probt. Sie erlernen das Singen nach Noten, Ihre Stimme wird weiterentwickelt und Hier sind jederzeit neue Sängerinnen und Sänger willkommen.

Infos: www.chor-ellerau.de

E 2.03

ab 07.09.2024

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 11.00 – 12.00 Uhr, 15 Termine, 97,50 €

Afrikanisches Trommeln erfüllt den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik, es berührt durch seine Ursprünglichkeit, sein Temperament und seine Leidenschaftlichkeit. Für alle, die die Faszination afrikanischer Rhythmen und Djembey Trommeln kennen lernen möchten und etwas über die Kultur Afrikas lernen möchten.

E 2.04

ab 07.09.2024

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 13.00 – 14.00 Uhr, 15 Termine, 97,50 €

E 2.05

ab 04.09.2024

Blockflöte und Querflöte, Ingeborg Maack, Grundschule Ellerau,

Termin auf Anfrage, Gebühr siehe Programmbereich „Junge VHS“, Seite 34



Theatergruppe „Bühnenreif“, Bibi Maaß, Grundschule Ellerau,
Mi. 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine 65,00 €

Theater ermöglicht und fördert die Entwicklung der Persönlichkeit. Es geht neben der Aufführung auch um die Stärkung von sozialen und personalen Kompetenzen.

E 2.07
ab 04.09.2024

Handlettering und Brushlettering mit Effekt, Juli Kleinjohann,
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 37,00 €
Was ist Handlettering? Das ist das Malen zauberhaft schöner Buchstaben. Worte und Zitate, für das Auge schön in Szene gesetzt, machen aus Worten ein Bild.

Du hast zauberhafte Buchstaben im Kopf und möchtest Sie auf dein Papier, Plakat oder deine Postkarte bringen? Das kannst du! Gemeinsam malen wir Buchstaben mit Effekten. Du lernst verschiedene Techniken kennen, aus einer einfachen Karte mit Text wird ein individuelles Geschenk. Am Ende ist eine liebevoll gestaltete Karte, ein zauberhaftes Ergebnis. Gemeinsam wecken wir den Spaß am Selbstgestalten und du entdeckst, wie du meditativ einen Weg findest, kreativ zu werden. Ja, du bist kreativ, du musst nur lernen, wie das geht. Das kann ich dir zeigen. Jeder kann Lettern lernen, komm vorbei.

Für unseren Kurs besorgt die Dozentin alle notwendigen Materialien. Das Materialkit bleibt bei dir. Da das Material im Vorfeld besorgt und verauslagt wird, ist eine rechtzeitige Buchung sinnvoll. Wenn kurzfristig (1 Woche vor Kurs) abgesagt wird, müssen die Materialkosten bezahlt werden. Materialkosten 24,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten. Max. 10 Teilnehmende

E 2.20
am 28.09.2024



Dozentenportrait: Julia Kleinjohann

Mein Name ist Juli Kleinjohann, Kommunikationsdesignerin und Künstlerin aus Schenefeld. Kreativität ist mein Yoga. Ich habe meine Freude daran, meine kreativen Techniken mit dir zu teilen und das ist meine Mission. Seit einigen Jahren arbeite ich als Dozentin für Kreativtechniken. Ich arbeite in den Bereichen Handlettering, Sketching und Aquarell, und Stempel und viel mehr. Was ist Handlettering? Das Malen zauberhaft schöner Buchstaben. Was ist Sketchen? Hier handelt es sich um eine freihändige Skizze, mit deren Hilfe sich gut kleine Bilder und visuelle Notizen gestalten lassen. Ich freue mich auf dich!





KULTUR – GESTALTEN

E 2.21
am 09.11.2024



Magische Weihnachtskartenwerkstatt, Juli Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 37,00 €
Selbst machen für besondere Momente: Du brauchst hier kein Talent, nur Lust auf den Workshop! Gemeinsam begeben wir uns auf eine kreative Reise, um einzigartige Weihnachts- /Winterkarten zu gestalten, die Herzen erwärmen und Freude verbreiten.



Du erhältst in diesem Workshop mit Probier-Charakter einen Einblick in verschiedenen Themengebiete: Einführung in die Kunst des Karten-Designs, Techniken des Handletterings, Sketchnotes (Bilder) für Weihnachten, Stempel, einfache Maltechniken für Weihnachtsmotive, kleines Projekt zum Anwenden und mit nach Hause nehmen

Die Dozentin besorgt alle notwendigen Materialien. Das Materialkit bleibt bei dir. Da das Material im Vorfeld besorgt und verauslagt wird, ist eine rechtzeitige Buchung sinnvoll. Wenn kurzfristig (1 Woche vor Kurs) abgesagt wird, müssen die Materialkosten bezahlt werden. Materialkosten: 25,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten.
Max. 10 Teilnehmende

E 2.22
am 27.09.2024



Instagram für Einsteiger, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Fr.18.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, 16,50 €

Instagram ist zur Zeit eines der beliebtesten sozialen Netzwerke. Man kann damit aber nicht nur schöne Bilder posten und sich mit Gleichgesinnten vernetzen. Auch kurze Videobeiträge und Live-Übertragungen sind möglich. Was aber sind Hashtags? Was ist ein Reel oder eine Story? Wie kann ich mein Profil einrichten?

In diesem Vortrag lernen wir die Basics und den sicheren Umgang mit Instagram als Social-Media-Plattform kennen. Wir schauen uns die verschiedenen Möglichkeiten des Postens an und erfahren, wie wir unsere Fotos für Instagram optimieren können.

Bitte eigenes Smartphone mitbringen und vorab die Instagram-App installieren. Dieser Kurs richtet sich an Neulinge auf Instagram oder an Teilnehmer, die ihrer Grundkenntnisse auffrischen möchten



Dozentenportrait: Andreas Pflug

Hallo und moin, ich bin Andreas Pflug. Die Fotografie begleitet mich seit meiner Kindheit. Erste Fotoversuche fanden mit einer Agfa Optima statt. Viele Jahre konnte ich Leidenschaft und Beruf miteinander verbinden und habe über 14 Jahre als Abteilungsleiter einer Fotoabteilung gearbeitet. Seit 1997 bin ich in Hamburg tätig und wechselte vor einigen Jahren in den Bereich der Personal-Sachbearbeitung. 2011 habe ich mich außerdem als Fotograf mit meiner Firma „Fotopflug“ selbstständig gemacht und bin hauptsächlich in Norddeutschland unterwegs. Seit 2019 richte ich als Dozent der VHS Fotoseminare und Workshops aus, bin aber auch für ein Einzelcoaching buchbar



Einfach gute Handy-Fotos, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, Sa. 10.00 – 15.00, 1 Termin, 29,50 €

Die verschiedenen Möglichkeiten (APPS / Programme) für gute Handy-Fotos werden vorgestellt. Anschließend erfolgt ein Fotowalk mit dem eigenen Handy durch Ellerau. Das Fotografieren mit dem Smartphone ist heutzutage eine absolute Selbstverständlichkeit. Aber wie gelingen wirklich gute Bilder? In diesem Kurs besprechen wir die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten unseres Smartphones, lernen sinnvolle Apps und Zubehör kennen und erhalten Tipps für die Nachbearbeitung und Speicherung unserer Aufnahmen. Bei dem gemeinsamen Fotowalk erproben wir das vorher Erlernte. Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Smartphone (mit aktivem Mobilfunktarif).

Der Kursinhalt wird an Hand eines iPhones vermittelt.

Bitte eigenes Smartphone, mit Anleitung und evtl. Powerbank mitbringen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Neugierige der Smartphone-Fotografie.

E 2.23

am 19.10.2024



Mischtechniken im Acrylbild, Elfi Saupe, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €

Acrylmalerei eignet sich gut als Grundlage um mit Öl- oder Pastellkreide das Bild zu verfeinern, einzelne Passagen hervorzuheben und Details auszuarbeiten. In diesem Tagesseminar erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre Acryl Bilder auch nachträglich noch bearbeiten und verbessern können.

Material: Leinwände (gerne auch schon fertig gemalte Acrylbilder), Ölkreide und Pastellkreide, Acrylfarben Grundset (rot, weiß, gelb, blau und schwarz), Pinsel, Küchenrolle.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

E 2.24

am 19.10.2024



KULTUR – GESTALTEN

E 2.25

am 16.11.2024

Winterlandschaft in Acryl, Elfi Saupe, Seniorenbegegnungsstätte

Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €

Die Teilnehmer erfahren, wie sie mit einer reduzierten Farbpalette an Acrylfarben den Zauber der Winterlandschaft einfangen.

Pastellige Farbkombinationen und ungewöhnliche Kompositionen werden beim Malen einer Winterlandschaft angewendet. Egal, ob Meer oder Wald, die Natur bietet viele Farbspiele im Winter.

Materialliste: Acrylgrundfarbenset (rot, blau, gelb, weiß, schwarz), Pinsel, Leinwände ca. 40x50 cm, Küchenrolle, Papier zum Abdecken des Tisches. Vorkenntnisse nicht erforderlich.



E 2.27

ab 03.09.2024



Nähen für die Seele am Dienstag, Stefanie Lahann, Bürgerhaus

Ellerau, VHS-Raum, Di. 18.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, 175,00 €

Etwas mit den eigenen Händen und der eigenen Kreativität entstehen zu lassen ist Entspannung und wir lernen viel! Hier geht es um Theorie und Praxis, wir lernen Nähtechniken und setzen das erworbene Wissen in tolle Kreationen um.

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende!

E 2.28

ab 11.09.2024

Nähen für die Seele am Mittwoch, Bernharda Rutkowski, Bürgerhaus

Ellerau, VHS-Raum, Mi. 18.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, 210,00 €

Etwas mit den eigenen Händen und der eigenen Kreativität entstehen zu lassen ist Entspannung und wir lernen viel! Hier geht es um Theorie und Praxis, Schneidermeisterin Bernharda Rutkowski leitet an, die Teilnehmenden erlernen Nähtechniken und setzen das erworbene Wissen in tolle Kreationen um.

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende!



Heizung // Sanitär

Jens Hattendorf

Ihr zuverlässiger Partner in Sachen Heizung und Sanitär, Sanierung und Neubau sowie Solar in Norderstedt und Hamburg.

**24/7
Notdienst**

0175 16 77 301

 **Notdienst**

 **Wartung**

 **Heizung**

 **Sanitär**

 **Kundendienst**



**Ulzburger Str. 460
22844 Norderstedt
Telefon: 040 / 609 292 333
www.hattendorf-heizung.de**

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Eine Anmeldung erfolgt schriftlich: entweder über unsere Homepage www.vhs-ellerau.de, per E-Mail, per Fax (04106-76 86 66), per Post oder persönlich über unsere Anmeldekarte, die auch diesem Heft beiliegt oder die Sie in unserer Geschäftsstelle erhalten. Eine schriftliche Anmeldung ist verbindlich, eine Bestätigung durch die VHS Ellerau ist nicht notwendig. Sie werden informiert, wenn der Kursus belegt ist oder nicht stattfindet.

Bei Anmeldung bis zum dritten Kurstermin wird die volle Kursgebühr fällig, bei Anmeldungen, die nach dem dritten Termin erfolgen, wird die Gebühr anteilig berechnet. Bei Fortsetzungskursen gibt es Weitermelderlisten, hier gilt eine Unterschrift als verbindliche Anmeldung zum Folgekurs. Mit der Anmeldung werden die Entgeltordnung und die Satzung der VHS Ellerau anerkannt. Beide sind in der Geschäftsstelle einzusehen.

Zahlung

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig. Die VHS Ellerau hat es am einfachsten, wenn Sie uns bei der Anmeldung eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) erteilen. Möchten Sie gern selbst das Geld überweisen, bitte an:

VR Bank Zweigstelle Ellerau

IBAN: DE18 2219 1405 0054 0004 00

BIC: GENODEF1PIN

Sparkasse Südholstein Geschäftsstelle Ellerau

IBAN: DE55 2305 1030 0008 3555 54

BIC: NOLADE21SHO

Bitte geben Sie Ihren Namen und die Kurs-Nummer an. Im Falle des Versäumnisses werden Mahngebühren fällig. Haben Sie regelmäßig an einem Kursus (mind. 80%) teilgenommen, stellen wir Ihnen auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus.

Rücktritt

Ein Rücktritt ist möglich, er muss schriftlich erfolgen und der VHS Geschäftsstelle spätestens 7 Tage vor Kursbeginn mitgeteilt werden. Bei einem Rücktritt nach diesem Zeitpunkt ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist unwirksam. Auch ein Fernbleiben vom Kursus gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen nach Kursbeginn sind nur aus zwingenden Gründen wie z. B. Krankheit (bitte Atteste vorlegen) möglich.

Reisen und Exkursion

Bei der verbindlichen Anmeldung zu einer Reise oder einer Exkursion ist bei Buchung eine Anzahlung in Höhe von 20 Prozent des Reisepreises zu zahlen. 4 Wochen vor Reiseantritt wird der volle Reisepreis fällig. Ab diesem Zeitpunkt, 4 Wochen vor Reisebeginn, ist kein Rücktritt mehr möglich und der volle Reisepreis ist zu entrichten.

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren

Ja, die gibt es. Kurse und Seminare finden in der Regel nur mit einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Sind es weniger Teilnehmer und der Kursus soll trotzdem stattfinden, müssen diese im Umlageverfahren Entgelte entrichten, die dem Aufkommen von 8 Personen entsprechen.

Erstattung / Ermäßigung

Wird ein Kursus von der VHS Ellerau abgesagt, werden die bereits eingegangenen Entgelte dem Teilnehmer erstattet. Kann ein Kursteilnehmer aus zwingenden Gründen (z.B. längere Krankheit, Wohnungswechsel) nicht mehr am Kursus teilnehmen, kann ihm auf schriftlichen Antrag das Entgelt anteilig erstattet werden. Bei bestimmten Kursen bekommen Sie nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung (40%), wenn Sie Schüler/ in, Auszubildende, Student/ in, Arbeitslose, Grundwehr- und Ersatzdienstleistende oder Sozialhilfeberechtigte sind. Ausgenommen davon sind Kurse und Seminare, bei denen aus Gründen der Wirtschaftlichkeit keine Ermäßigung gewährleistet werden kann.

Haftung

Die VHS Ellerau übernimmt für die durchgeführten Kurse und Seminare keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigung, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten. Bei Fahrten und Besichtigungen fungiert die VHS Ellerau nur als Vermittler des jeweiligen Reiseveranstalters.

Satzung und Entgeltordnung

Die Satzung und Entgeltordnung der Volkshochschule der Gemeinde Ellerau ist in der Geschäftsstelle einsehbar. Sie wurde von der Gemeindevertretung beschlossen. Wir geben Ihnen Auskunft und sind Ihnen bei weiteren Fragen gerne behilflich.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Ellerau, Berliner Damm 2, 25479 Ellerau, Fax: Nr. 04106 / 76 86 66, E-Mail vhs-ellerau@norderstedt.de.

Widerrufsbelehrung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerspruchsrecht ausgeübt haben.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückerstattet und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpfichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer



GESUNDHEIT – WELLNESS

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 kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten. Unsere Angebote haben wissenschaftlichen bzw. lehrendem Charakter.

Body and brain®-Walk: ein Spaziergang mit Köpfchen,

Anja Zeilinger, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, Wald Quickborn Heide,
5 Termine, 58,50 €

Bewegung und Denken und dabei das Gehirn fit machen: ein Spaziergang in der Natur ist ein Fest der Sinne. Unsere geistigen Leistungen hängen davon ab, wie fit unser Gehirn ist. Und das lässt sich ebenso auf Trab bringen wie der Bizeps oder das Herz-Kreislauf-System. Weil das Gehirn beim Denken Sauerstoff verbraucht, liegt das beste Fitnessstudio an der frischen Luft.

Der einstündige Spaziergang hat nichts mit Wissensfragen oder Denksport zu tun. Einfache Bewegungsübungen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben an der frischen Luft fördern die Konzentration. Die Reize in der Natur spricht verschiedenste Bereiche im Gehirn an. Kombiniert man diese Aktivität mit Trainingsaufgaben für das Gedächtnis, wird die Hirnleistung optimal stimuliert und trainiert.

Denken, tasten, riechen brainwalking fördert Körper & Geist!

Anja Zeilinger ist zertifizierte body'n brain Trainerin.

E 3.00

ab 11.09.2024





GESUNDHEIT – WELLNESS

E 3.01
am 14.11.2024



Workshop: „Die Wölkchenbäckerei“ – gesundes Brot und Kuchen backen, Güldane Altekrüger, Bürgerhaus Ellerau,

Do. 18.30 - 21.00 Uhr, 1 Termin, 25,00 €

Güldane Altekrüger hat, wie sie selbst spaßig sagt, „aus Versehen einen Bestseller geschrieben. Nun ist die Bestseller-Autorin („Die Wölkchenbäckerei“) in Ellerau zu Gast und berichtet von ihrer Erfahrung mit dem Abnehmen, und gesunder Ernährung. Sie zeigt uns, wie man gesunde leckere Brote und Kuchen selbst ganz einfach backen kann. Wir werden natürlich auch gemeinsam backen, probieren, tolle Rezepte erhalten und natürlich auch etwas mit nach Hause nehmen.

Gebühr inkl. Lebensmittelumlage

E 3.10
ab 06.11.2024



Kochaktion „Die Küchenpartie“ – Jung und Alt kochen zusammen, VHS-Team, Seniorenbegegnungsstätte, Mi. 17.00 - 19.00 Uhr, 4 Termine, Gebühr: Lebensmittelumlage 20,00 €

In einer Kochaktion erleben Jung und Alt, wie sie zusammen leckere und einfache Gerichte zubereiten können und wie viel Spaß kochen macht. Und natürlich wird am Ende auch gemeinsam gegessen. Jung und Alt können hier nicht nur ihr Wissen, sondern auch gemeinsame Geschichten, persönliche Erfahrungen und Erinnerungen miteinander teilen. Das Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ ist Teil des Engagements der Plattform „Ernährung und Bewegung“ und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gefördert.

Für alle Altersklassen ab 9 Jahren, Anmeldungen bitte bis zum 25.10.2024

E 3.13
am 15.11.2024

Vielfältige türkische Küche, Emral Özvez, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau, Fr. 18.00 – 21.00 Uhr,

1 Termin, 18,00 € plus Lebensmittelumlage ca. 14 €,

Die türkische Küche ist vielfältig, da die Türkei auf zwei Kontinenten liegt und Länder grenzt. Es gibt orientalische Einflüsse, aber auch welche aus der griechischen Küche oder aus dem Balkan. Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um die türkische Kultur.

Anmeldungen bitte bis 08.11.2024





Tapas y bebidas de fin de verano, Elevic Dietrich, Seniorenbegegnungsstätte, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 22,50 €

Tapas, als kleine Appetithäppchen bezeichnet, sind in aller Munde. Sie lernen verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen Tapas bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Tapas begleitet man gern mit Wein oder Bier. Alkoholfreies passt auch dazu.

Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett und ein Messer.

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 15 – 18 Euro (Es wird am Tag des Kurses durch alle Teilnehmer geteilt) Für max. 10 Teilnehmer/innen.

Anmeldung bitte bis zum 20.09.2024 bzw. bis zum 22.11.2024. Teilnahme ab 16 Jahren

E 3.14A

am 28.09.2024

E 3.14B

am 30.11.2024



Kochen für Männer, Klaus-Peter Behre, Bürgerhaus Ellerau, Mo. 19.00 – 22.00 Uhr, 6 Termine, 78,00 € (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Hier stehen die Männer in der Küche! Wer Freude am Kochen hat und dies gerne in fröhlicher Runde gemeinsam tun möchte, der ist hier richtig. Wir probieren viele neue Rezepte aus, erfahren etwas über Zubereitungsmethoden, gesunde Ernährung und Lebensmittel.

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage inkl. Getränke in Höhe von ca. 20 €

Einsicht in die Kochkünste des Kurses unter: www.kochen-mit-klaus.de

E 3.15

ab 04.11.2024

**Service,
der elektrisiert:**



elektroMünster

- ✓ 24 Std.-Notdienst
- ✓ Ihr Fachbetrieb vor Ort
- ✓ Sicherheit durch E-Check

040 - 522 55 55



GESUNDHEIT – WELLNESS



Entspannungskurse – Yoga, Pilates, Feldenkrais –

Hier lernen die Teilnehmenden das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist in eine Einheit und Harmonie zu bringen. Das heißt: bessere Beweglichkeit, Kraft, mehr Energie, Konzentration und Ausdauer. Es handelt sich bei unseren Angeboten um Kurse mit lehrendem und wissenschaftlichem Charakter.

E 3.20

ab 19.09.2024



E 3.21

ab 19.09.2024



Hatha Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger, Nicole Gegalski, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Termine, 78,00 € (ab 9 Teilnehmer), 102,00 € (Kleingruppe)

Hatha-Yoga ist einer der bekanntesten Yogastile weltweit und wurde in der westlichen Welt dem westlichen Lebensstil angepasst und weiterentwickelt. Durch die Arbeit mit dem Körper und insbesondere mit Hilfe von verschiedenen Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Meditation) wird die Muskulatur gekräftigt, die Flexibilität gesteigert und der Geist entspannt.

Hatha Yoga – Körper und Geist im Einklang, Nicole Gegalski,

Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 12 Termine, 78,00 € (ab 9 Teilnehmer), 102,00 € (Kleingruppe)

Für Teilnehmer*innen mit Yoga-Erfahrungen

E 3.22

ab 18.09.2024

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Nicole Gegalski, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teilnehmer), 72,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Bei Problemen mit dem Gleichgewicht, bei Schwierigkeiten nach unten zu greifen oder über den Körper zu greifen, ist Yoga auf dem Stuhl eine tolle Möglichkeit, trotzdem die Wirkung des Yoga erfahren zu können. Im Yoga lernen wir, auf unseren Körper zu hören und nehmen dem Alltag den Leistungsdruck.

E 3.23

ab 18.09.2024

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Nicole Gegalski, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teilnehmer), 72,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.24

ab 02.09.2024

Yoga – Atem & Entspannung, Margrit Bauer, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 15.20 – 16.50 Uhr, 12 Termine 84,00 € (ab 9 Teilnehmer), 108,00 € (Kleingruppe).

Wiedereinsteiger und Mittelstufe 1: Körperstellungen (Asanas) dehnen und stärken alle Muskeln. Atemübungen aktivieren die Lebensenergie, durch Atemtechniken lernst du das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist in eine Einheit und Harmonie zu bringen.

E 3.25

ab 02.09.2024

Yoga – Atem & Entspannung, Margrit Bauer, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,

Mittelstufe 2: Vertiefung der Asanas und Atemübungen, Variationen und längeres Halten, Sportlerheim, Mo. 17.00 – 18.30 Uhr, 12 Termine 84,00 € (ab 9 Teilnehmer), 108,00 € (Kleingruppe)



Pilates & Entspannung

Pilates ist eine äußerst wirkungsvolle Trainingsmethode, die aus einer Mischung von Kräftigungs- und Dehnungsübungen besteht. Der positive Effekt bei regelmäßigem Training zeigt sich in einer deutlich verbesserten Körperhaltung, Rückenprobleme werden reduziert, Koordination, Balance und Atmung verbessern sich. Pilates ist auch für Fitnessneulinge sehr gut geeignet.



Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 10 Termine, 47,50 € (ab 9 Teiln.), 75,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.28
ab 10.09.2024

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 10 Termine, 47,50 € (ab 9 Teiln.), 75,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.29
ab 10.09.2024

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 10 Termine, 47,50 € (ab 9 Teiln.), 75,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.30
ab 11.09.2024

Pilates, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 18.15 – 19.15 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teiln.), 78,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.31
ab 12.09.2024

Pilates, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teiln.), 78,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.32
ab 12.09.2024



Deutsches Rotes Kreuz



BETREUUNGSANGEBOTE
HAUSNOTRUF
PFLEGE ZU HAUSE
SENIORENEINRICHTUNGEN

www.drk-segeberg.de

Tel. 04106-71601



GESUNDHEIT – WELLNESS

E 3.26

ab 10.09.2024

Yang meets Yin Yoga, Sandra Tange, OGS-Bewegungsraum, Di. 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 €, 85,00 (Kleingruppe 5-8 Teiln.)
Nach einer Anfangsentspannung wirst du mit sanftem Hatha Yoga (Yang) deinen Körper aktivieren, kräftigen und energetisieren. Wir verbinden Yang mit Yin. Im Yin Yoga praktizieren wir passiv, bleiben länger in der Haltung, genießen die Dehnung und kommen an tieferes Gewebe, an Faszien und an Gelenke heran. Atemübungen und Meditationen ergänzen den Kurs. Yang meets Yin Yoga gibt dir die Möglichkeit aktiv zu werden, dich tief zu entspannen und deinen bewegten Geist zur Ruhe zu bringen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

E 3.27A

am 30.11.2024

„Me Time“, Sandra Tange, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Sa. 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Termin, 19,50 €

Gönn dir „Me Time“: In diesem Workshop darfst du dir Zeit für dich nehmen und vom Alltag abschalten. Du darfst wieder ganz bei dir ankommen. Sanfte Yoga-Übungen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und kleine Glücksimpulse können dir helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen, deinen Blick auf Positives zu lenken und dich wieder stärken.

E 3.27B

am 14.12.2024

E 3.32

ab 02.09.2024



Schnupperkurs Zhineng Qigong, Katja Kuseler, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, 3 Termine, 18,50 € (Kleingruppe max. 9 Personen)



Qigong ist leicht zu erlernen und überall einsetzbar. Bringe deinen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht und lerne auf natürliche Weise zu entspannen. Eine regelmäßige Qigong Praxis kann den Körper stärken, die Atmung regulieren, die Körperhaltung verbessern und die Konzentrationsfähigkeit fördern. Durch Achtsamkeit, innere Beobachtung und die Schulung des Bewusstseins kann ein anderer Umgang mit mentalen und emotionalen Herausforderungen im Alltag entstehen und so zu mehr Lebensqualität und persönlichem Wachstum führen.

In diesem Schnupperkurs lernst du einen bunten Mix an sanften Bewegungsabläufen des Qigongs sowie einige Besonderheiten des Zhineng Qigong wie z.B. das Qi-Feld kennen und bekommst Impulse für ein besseres Körpergefühl.

E 3.33

ab 07.10.2024



Zhineng Qigong (für Einsteiger) Katja Kuseler, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Termine, 49,50 € (Kleingruppe max. 9 Personen)



Dozentenportrait: Katja Kuseler

Seit 2018 lebe ich mit meinem Mann, Schwiegereltern, Hund und Katze in Ellerau. Seit April 2024 bin ich zertifizierte Lehrerin für medizinisches Qigong, auch Zhineng Qigong genannt. Zhineng Qigong bedeutet wörtlich übersetzt „intelligente Energearbeit“ und ist der einzige Qigong-Stil, der medizinisch anerkannt und dessen Wirkung wissenschaftlich bestätigt wurde. Die sanften Bewegungen bringen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht und ermöglichen einen emotionalen Ausgleich. Durch den inneren Fokus und die Auseinandersetzung mit sich selbst wird durch Qigong auch ein persönliches Wachstum gefördert. Für mich ist Qigong der Schlüssel zur Regulation meiner Emotionen und zur Wahrnehmung und Achtung meiner Grenzen.



Feldenkrais, Fenja Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Do. 17.00 – 18.00 Uhr, 14 Termine, 66,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen),
91,00 € (Kleingruppe 5-8 T.)

Erhalten und erweitern Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit. Für alle, die neugierig sind, Alternativen entdecken möchten und das, was sie bereits gerne tun, mit noch mehr Freude und Leichtigkeit tun möchten. Mit der Entwicklung seiner Methode hat Dr. Moshé Feldenkrais viele wissenschaftliche Erkenntnisse für den Alltag fruchtbar gemacht.

E 3.39
ab 26.09.2024

Unsere Bewegungs- und Rückenkurse sind präventiver Art

Sport, bzw. Bewegung stärkt die Muskeln und Sehnen, was wichtig für die Selbsthaltung des gesamten aufrecht gehenden Körpergerüsts ist. In unseren Bewegungs- und Rückenkursen erlernen die Teilnehmenden Techniken und Bewegungsmuster, um Fehlhaltungen und Krankheiten vorzubeugen. Es handelt sich bei unseren Angeboten um Kurse mit lehrendem und wissenschaftlichem Charakter.



Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau,
Sportlerheim, Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, 14 Termine,

63,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)
Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs ist ein Training zur Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Gezielte und einfach umsetzbare Übungen begleiten die Stunde. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Eine umfassende und wohltuende Entspannungseinheit rundet das Training ab.

E 3.51
ab 04.09.2024



Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau,
Sportlerheim, Mi. 19.30 – 20.30 Uhr, 14 Termine,
63,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

E 3.52
ab 04.09.2024

	Homepage: http://www.scellerau.de E-Mail: info@scellerau.de	SC ELLERAU VON 1946 E.V.	Vereinsheim Dorfstr. 51 25479 Ellerau	
FLUSSBALL Kontakt: A. Rohde 0172 419 2323	BADMINTON Kontakt: H. Schmelow 04106-765606	TISCHTENNIS Kontakt: K. Schandert 04106-773117	WINTERSPORT Kontakt: W. Otto 04106-71393	

Der **SC Ellerau** verbindet in seiner sportlichen Arbeit seit jeher Tradition und Zukunft. Unsere über 700 Mitglieder (davon mehr als 300 Jugendliche) decken alle Altersbereiche ab – von 4 bis über 75 Jahre reicht die Spanne unser aktiven Sportler. Es ist für jeden etwas dabei, der sich für Ballsportarten begeistern kann:

Von Deutschlands beliebtestem Ball ("den Lederball") in einer unserer über 20 Fußball-Mannschaften über die "schnellsten Ballsportarten der Welt", Badminton und Tischtennis. Und nicht zu vergessen – unser jüngstes Kind: der Wintersport! Auch hier im hohen Norden kann man sich den Winterfreuden hingeben.

Besuchen Sie doch einfach einmal unsere Webpage oder kommen Sie einfach mal vorbei...



GESUNDHEIT – WELLNESS

E 3.53

ab 02.09.2024

Bodyworkout, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 104,00 € (Kleingruppe ab 5).

Dieses Bodyworkout bietet sich für Einsteiger und Geübte an. Nach einem Warm-up werden funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen-Übungen vor allem für den Rumpf sowie die Beine durchgeführt. Du straffst und kräftigst deine komplette Muskulatur, wahlweise mit Hanteln, Therabändern, Steps oder einfach nur dem eigenen Körpergewicht!



E 3.54

ab 02.09.2024

Just Minute - Intervalltraining, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo.19.45 – 20.45 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 104,00 € (Kleingruppe ab 5).

Intensive 45 Sekunden Intervalle treffen auf Core-, Mobility- und Athletic-Moves. Das Ganzkörper-Workout mit Fatburner-Effekt ist ein effizientes, vielseitiges Intervalltraining und für jedes Leistungsniveau anwendbar.

E 3.55

ab 10.09.2024

Power Gymnastik, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule, Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 84,50 € (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen)

E 3.56

ab 04.09.2024

Latino Dance Fitness & Aerobic im 14-tägigen Rhythmus,

Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.18.00 – 18.50 Uhr, 15 Termine, 57,00 € (ab 9 Teiln.), 82,00 € (Kleingruppe ab 5)

Latino Dance Fitness ist für alle Altersklassen mit ansteckender Musik und leicht nach zu tanzenden Schritten. Lass dich von den heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen motivieren und mitreißen. Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Bei diesem Workout wird die Fettverbrennung angeregt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und es fördert Haltung und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper!



Power Hour, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.18.50 – 19.40 Uhr, 1 Termine, 57,00 € (ab 9 Teiln.), 82,00 € (Kleingruppe ab 5)
Du möchtest wieder in Form kommen bzw. fit bleiben und Dich beim Sport so richtig auspowern? Dann ist die Power Hour genau das richtige für Dich! Ein abwechslungsreicher Mix aus Workout, Fatburner, Kickbox-Aerobic, Latino Dance Fitness oder Crosstraining wird Dich zum Schwitzen bringen und mit fetziger Musik für gute Laune sorgen.
Bitte eine Matte mitbringen.

E 3.57
ab 04.09.2024

Crosstraining, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.19.40 – 20.30 Uhr, 15 Termine, 57,00 € (ab 9 Teiln.), 82,00 € (Kleingruppe ab 5)
Crosstraining ist ein modernes, vielseitiges und ganzheitliches Fitnessstraining. In dem Workout kommen Übungen zum Einsatz, bei denen nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden. Darüber hinaus wird die Ausdauerleistung sowie die Willenskraft durch verschiedene Intervalleinheiten verbessert.
Du wirst fitter, athletischer, Muskeln werden auf- und Fettgewebe abgebaut.
Bitte eine Matte mitbringen.

E 3.58
ab 04.09.2024

KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU



KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU
ANSTALT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



Wir bieten in Kooperation mit der Volkshochschule Ellerau an:

- *Schwimmkurse für Kinder*
- *Rückenfit mit Aqua-Gymnastik und*
- *Aqua-Power-Jogging*

- Kombibecken für Springer / Schwimmer (25 x 16 m)
- Nichtschwimmer (20 x 16 m)
- Planschbecken (8,5 x 6,5 m)
- Wasserrutsche (42 m)
- Wassertemperatur 26°C
- Kiosk mit Terrasse



Kommunalbetriebe Ellerau | Berliner Damm 2 | 25479 Ellerau
Telefon (0 41 06) 6 40 02-10 | E-Mail: info@kbe-ellerau.de | www.kbe-ellerau.de



GESUNDHEIT – WELLNESS

E 3.59
ab 05.09.2024



Mobility, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teiln.), 78,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Im Vergleich zum reinen Stretching ist Mobility-Training dynamischer und ganzheitlicher. Auch der Muskulatur und den Faszien wird Beachtung geschenkt. Eine Verbesserung der aktiven Beweglichkeit, der Gelenkstellungen und der Gleitfähigkeit der Faszien sowie eine Vergrößerung des Bewegungsradius ist das Ergebnis bei regelmäßiger Anwendung



E 3.60
ab 03.09.2024



Rücken-Pilates-Mix, Tanja Gaude, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 10.00 – 11.00 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Eine schonende Rückengymnastik sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur, außerdem Pilates & Gleichgewichts Übungen.

Mitbringen: Handtuch und Socken

E 3.70
ab 09.09.2024

Die neue Rückenschule: Barbara Perschel, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 9.15-10.15 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

In diesem präventiven Kurs stärken wir die Rücken- und Gesamtmuskulatur und beugen so Erkrankungen vor. (kein Training am 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.2024)

E 3.71
ab 09.09.2024

Die neue Rückenschule: Barbara Perschel, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 10.25 -11.25 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)
(kein Training am 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.2024)

E 3.80
am 22.09.2024

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit, Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, So. 16.20 – 20.50 Uhr, 1 Termin, 35,00 € pro Person

Es werden die Grundlagen des Tango Argentino in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.





Make-up-Workshop – Schminken wie die Profis, Caren Neumann, Sa. 10.00 – 14.30 Uhr, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, 1 Termin, 34,00 €
Du erlernst ein typgerechtes Tages-Make-up in lockerer Atmosphäre. Abgestimmt auf deinen persönlichen Typ erfährst du, wie du das Beste aus dir machst, du gewinnst ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine attraktive Ausstrahlung. Dazu erarbeiten wir Schritt für Schritt professionelle Schminktechniken und du lernst die Tricks der Visagisten kennen. Gern können eigene Produkte mitgebracht werden, ansonsten ist alles vorhanden. 5 Euro Materialumlage werden im Kurs eingesammelt, Kleingruppe max. 6 Teilnehmer/innen.

E 3.02
am 14.09.2024

E 3.03
am 16.11.2024

Style Yourself – Farb- und Stilberatung für Frauen,

Caren Neumann, Fr. + Sa. 18.30 – 21.15 Uhr, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, 2 Termine, 62,50 €
Eine attraktive Ausstrahlung ist keine Frage der „Schönheit“, sondern lebt von deiner Persönlichkeit und davon, dass dein Outfit zu dir passt. Hier lernst du, welche Farben und Stile zu dir passen und dich zum „Strahlen“ bringen. Denn nur, wenn du authentisch bist, fühlst du Dich mich wohl.
1. Abend: Stilrichtungen, Figurtypen und Schnittführung,
2. Abend: individuelle Farbtypanalyse,
3. Abend: konkrete Schritte für das richtige Outfit
Zusätzlich kann jede bei der Kursleiterin eine persönliche Stil-Mappe (5 €) und ein Farbpass (je nach Ausführung 3 € bis 25 €) erwerben.

E 3.04
am
10.01.+11.01.2025



Homepage: www.tsv-ellerau.de
Email: kontakt@tsv-ellerau.de
Kontakt: Regina Stöver, 04106-769852

Der **TSV Ellerau** wurde am 3. Juni 1955 ins Leben gerufen und widmet sich gezielt der Jugendarbeit. Viele unermüdete Übungsleiter/-innen geben in ihrer Freizeit ihr Bestes, damit unsere Jugend eine Perspektive bekommt. Aber auch im Erwachsenenbereich wird so einiges geboten: Die Hauptabteilung des Vereins ist die [Handballsparte](#) mit 4 Senioren- und insgesamt 14 Jugendmannschaften. Es werden unseren fast 700 Mitgliedern auch andere Disziplinen wie [Volleyball](#), [Turnen](#) (Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen für Grundschulkinder), [Miniball](#) für Ball interessierte Kinder im Alter von 3-7 Jahre angeboten. Auch [Rückenfitness](#), [Fitness-Yoga](#) und [Gymnastik](#) für Damen und Herren erfreuen sich großer Beliebtheit. Unter Anleitung einer Tanzsport-Trainerin können [Standard-](#), [Latein-](#) und [Partytänze](#) einstudiert werden. Ganz neu wird Jugendlichen (auch für Nicht-Mitglieder) im Alter von 14-16 Jahren eine „flotte Sohle“ (Anfänger und Fortgeschrittene) mit viel Spaß beigebracht. Und nicht zu vergessen: Das [Deutsche Sportabzeichen](#) für „mehr Sport im Leben“ wird vom TSV Ellerau abgenommen. Ein persönlicher Fitness-Check! Jede/r kann es schaffen – egal in welchem Alter. Auch für Nicht-Mitglieder. Ein Besuch auf unserer Homepage lohnt sich ... und unsere Übungsleiter/-innen freuen sich über einen Besuch!



SPRACHEN

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse der VHS vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Unsere Sprachkurse haben lehrenden und wissenschaftlichen Charakter.

ENGLISCH

E 4.00

ab 02.09.2024

Englisch für Anfänger A1, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mo. 14.30 – 16.00 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.) Die Dozentin ist „native speaker“

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen oder diejenigen, die vor sehr langer Zeit schon ein wenig Englisch gelernt haben, aber noch mal fast von Anfang an beginnen möchten.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Die Dozentin ist „native speaker“.

E 4.01

ab 02.09.2024

Englisch für den Alltag (A2) für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 9.00 – 10.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.)

Für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Wir wollen in zwangloser Runde uns unterhalten, Geschichten lesen und Grammatik üben. Wir arbeiten mit einem Buch.

Neueinsteiger sind willkommen!

Frau Sohn ist „native speaker“ und unterrichtet nach dem Europäischen Referenzrahmen!



Business Englisch B1, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Di. 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 €, (5-8 Teiln.)
Für Teilnehmende mit Englisch-Vorkenntnissen. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich gerne an die Dozentin (Telefon 04106 – 7984533)
Die Dozentin ist „native speaker“.

E 4.02
ab 03.09.2024

Englisch für den Alltag B1, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 €, (5-8 Teiln.)

E 4.03
ab 05.09.2024

Sie möchten sich gern noch sicherer auf Englisch unterhalten und dabei bereits vorhandene Kenntnisse festigen und vertiefen? Come and practise your English in our evening group. We discuss general topics, listen to CDs and revise grammar.

Wir arbeiten mit einem Buch, das Buch wird beim ersten Termin mitgeteilt.
Die Dozentin ist „native speaker“.



FRANZÖSISCH

Französisch (A2), Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau VHS-Seminarraum, Mo. 16.20 – 17.50 Uhr, 7 Termine, 42,00 € (ab 9 Teiln.), 56,00 € (5-8 Teiln.)

E 4.10
ab 02.09.2024

Wir üben weiter mit dem Lehrbuch „On y va A2“ von Hueber und haben weiterhin viel Spaß beim Lernen. Vous êtes les bienvenus. A bientôt!

Französisch-Konversation B2, Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Seminarraum, 19.45 – 21.15 Uhr, 7 Termine, 42,00 € (ab 9 Teiln.), 56,00 € (5-8 Teiln.)

E 4.11
ab 02.09.2024

Nous n'utilisons pas de livre de cours mais n'oublions pas pour autant la grammaire. Nous discutons vivement et donnons notre point de vue sur les évènements actuels. Soirée culinaire prévue pour fêter l'été.

Vous êtes les bienvenus. A bientôt! Au Plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance.



SPRACHEN

SPANISCH

E 4.20

ab 11.09.2024

Spanisch A1 / A1+ mit leichten Vorkenntnissen, Neus Guim Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Termine, 36,00 € (ab 9 Teiln.), 48,00 € (5-8 Teiln.)

Bienvenidos! Machen Sie gerne Urlaub in Spanien? Oder möchten Sie einfach nur diese schöne Sprache besser beherrschen? Für Kursteilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto A1 nuevo

ITALIENISCH

E 4.31

ab 02.09.2024

Italienisch lernen einmal anders (B1), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 82,00 € (5-8 Teiln.)

Sempre avanti - unsere „Reise nach Italien“ geht immer weiter. In entspannter Atmosphäre lernen wir mit Hilfe von Kurzgeschichten und dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 3“ weitere Facetten Italiens und seiner Sprachen kennen, wobei das freie Sprechen immer weiter in den Vordergrund rückt.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die etwa acht VHS-Semestern entsprechen, sind uns herzlich willkommen.

E 4.32

ab 05.09.2024

Italienisch (A2), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 82,00 € (5-8 Teiln.)

Sempre avanti - unsere „Reise nach Italien“ geht nun schon ins sechste Semester. In entspannter Atmosphäre lernen wir mit Hilfe von Kurzgeschichten und dem Lehrbuch „Con piacere A2“ weitere Facetten Italiens und seiner Sprachen kennen, wobei das freie Sprechen immer weiter in den Vordergrund rückt.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die etwa fünf VHS-Semestern entsprechen, sind uns herzlich willkommen.





Türkisch

Türkisch für Anfänger (A1), Sabahattin Yarali, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Di. 18.00 – 19.30, 8 Termine, 45,00 € (ab 7 Teiln.), 78,50 € (4 - 6 Teilnehmer*innen)

Egal, ob Sie Ihre Reise in die Türkei planen, berufliche Vorteile suchen oder einfach Ihre kulturellen Horizonte erweitern möchten, dieser Kursus ist der ideale Weg, um in die Schönheit und Vielfalt der türkischen Sprache einzutauchen. Sie lernen nicht nur die Grundlagen der türkischen Grammatik und Aussprache, sondern tauchen auch in die reiche Kultur und Traditionen des Landes ein.

E 4.50
ab 05.11.2024



Deutsch

Deutsch für Flüchtlinge – Deutsch als Fremdsprache

Bitte wenden Sie sich an die VHS Ellerau, Tel. 04106 / 76 86 60 oder an die VHS Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193 / 755 30 00

Schulabschluss und Zertifikate

Wir bitten alle, die daran interessiert sind, sich bei den benachbarten Volkshochschulen (Norderstedt, Kaltenkirchen und Bad Segeberg) über die dort stattfindenden Kurse zu informieren. Dort können Sie sich auch über eine Prüfung zur Erlangung eines Fremdsprachen-Zertifikats, das auf Bundesebene einheitlich durchgeführt wird und staatlich anerkannt ist, erkundigen.



BERUF – EDV

Fit für den Beruf und in der EDV

Der Umgang mit modernen Informations- und Kommunikationstechniken ist fester Bestandteil unseres privaten und beruflichen Lebens. Unsere Veranstaltungen in diesem Bereich richten sich sowohl an diejenigen, die sich einen ersten Einblick in die Welt der neuen Medien verschaffen wollen, an Senioren und natürlich auch an diejenigen, die sich vertieft und ganz speziell weiterbilden möchten. Bei allen EDV-Kursen hat jede/r Teilnehmer /-in einen eigenen PC mit neuester Soft- und Hardware.

E 5.00

am 04.11.2024

Online-Banking, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.30 – 20.45 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

Sie lernen in diesem Kurs ...

- Welche Vorteile Online Banking bietet
- Wie Online Banking funktioniert und was ich dazu benötige
- Welche Sicherheitsverfahren heute üblich sind
- Welche Risiken es gibt und wie ich mich dagegen absichere
- Wie das Bezahlen mit dem Handy funktioniert

E 5.10

am 09.11.2024

Online-Banking, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 10.00 – 12.15 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

E 5.12

ab 11.09.2024

Individuelles Coaching zum Thema Digitalisierung, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum, Mi. 11.45 – 13.15 Uhr, Termin nach Absprache, 52,00 € (einzeln!)

Sie haben erste Erfahrungen mit Computer, Tablet oder Smartphone oder wollen sich ein neues Gerät anschaffen. Sie haben ganz individuelle Probleme oder Fragen, die sie gern in einem direkten Gespräch lösen möchten. Diese Veranstaltung findet in einem sehr individuellen Rahmen statt und kann einzeln gebucht werden. Damit der Kursleiter vorbereitet ist, sollte das Thema vorab bekannt sein.



MS OneNote – die kostenlose Notizen-App, organisiere Dich und arbeite digital,

Thorsten Bradt, Mo. 14.00 - 17.00 Uhr, online, ohne Gebühr

OneNote gehört zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit.

Zunächst bietet es sich an, mit diesem ganz allgemein Inhalte zu sammeln bzw. zu organisieren – im Sinne zunächst ungeordneter oder bewusst geordneter Notizen eben. Die wirkliche Stärke der App liegt jedoch darin, dass sie das Entstehen im Wortsinne sinnvoller Strukturen unterstützt – über Notizbücher werden Abschnitte mit einzelnen Seiten angelegt. Deren jeweiliger Content kann „strategisch“ verknüpft werden. Neue Ideen entstehen bei einem solchen Vorgehen quasi „nebenbei“. Das Wichtigste aber – der Ansatz kann ein individuelles und auch ein

Lernen in der Gruppe, etwa Abschnitte können in der Projektarbeit mit anderen geteilt werden, deutlich befördern. Auch unterschiedliche Formen einer künstlichen Intelligenz – wort- oder bildgebend – bzw. deren generierte Inhalte lassen sich unter OneNote konsequent einbinden, um etwa in der Vorbereitung von Referaten einen noch größeren Erfolg erzielen.

E. 5.13

am 28.10.2024



Digitales Archivieren für den persönlichen Bedarf,

Monika Zarnitz, online, Mi. 17.15 – 18.15 Uhr, 1 Termin, ohne Gebühr

Wer schon einmal den Verlust von persönlichen digitalen Daten, Bildern oder rechtlich wichtigen Informationen durch IT-Pannen oder Unglücksfälle wie z. B. einen Wohnungsbrand erlebt hat, sollte sich diesbezüglich besser aufstellen. Hilfreich ist es, sich mit dem „Personal Digital Archiving“ zu befassen. Dieses bietet Anregungen dafür, wie sich ein eigenes digitales Archiv logisch und sinnvoll aufbauen lässt. Hier wird auch gezeigt, wie man sich aus den neu organisierten Daten einen immer aktuellen „Notfall-Stick“ zusammenstellen kann.

In diesem Online-Seminar der Förder-vhs und des ZBW-Leibniz-Informationszentrums Wirtschaft werden anhand der Website meindigitalesarchiv.de Methoden und Techniken vermittelt, die dabei helfen, eigene wichtige Daten gut zu organisieren und sicherzustellen, dass diese dauerhaft zugänglich sind.

E 5.14

am 20.11.2024



JUNGE VHS



Förderunterricht Legasthenie und Dyskalkulie

Die VHS Ellerau bietet gezielten Förderunterricht für Kinder und Jugendliche mit erfolgreich erprobten Konzepten an. Die Förderung erfolgt in Kooperation mit der VHS Henstedt-Ulzburg und findet im Rathaus Ellerau, Berliner Damm 2, statt.

Beratung, Information, Anmeldung:

Ramona Bücker, Leiterin Förderzentrum, Tel.: 04193 – 7553003

E 6.00

ab 04.09.2024

Blockflötengeschichten für Anfänger, Ingeborg Maack, ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 13.45 – 14.30 Uhr, 17 Termine, einzeln € 16,00 (30 Min.), Gruppe 45 Min. 2 P.: 12,50 € p.P., 3 P.: 7,50 € p.P., 4 P.: 5,50 € p.P., 5 P.: 4,50 p.P. zzgl. Kosten für Noten



Querflöte für Anfänger, Ingeborg Maack, ab ca. 8 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 15.15 Uhr, 17 Termine, einzeln € 21,00 (45 Min.), 16,00 € (30 Min.), Gruppe 2-3 Pers. 13,50 € (45 Min.) zzgl. Kosten für Noten

E 6.03
ab 04.09.2024

Wir basteln ein Adventsgesteck, Karin Sellmann + Maren Singer, Grundschule Ellerau, Werkraum, Do. 15.45 – 17.45 Uhr, 1 Termine, 15,00 € zzgl 3,00 € Materialkosten.

E 6.31
am 28.11.2024

Weihnachten naht und wir werden gemeinsam pünktlich zum 1. Advent mit einfachen Mitteln ein schönes Adventsgesteck gestalten. (ab 6 Jahre)



Geräteturnen für Grundschul Kinder 3. und 4. Klasse, Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 14.00 – 15.00 Uhr, 15 Termine, 65,00 €

E 6.62
ab 18.09.2024

Geräteturnen für Grundschul Kinder 1. und 2. Klasse, Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 15.00 – 15.45 Uhr, 15 Termine, 49,00 €

E 6.63
ab 18.09.2024

Klavierschule Sakai Henstedt-Ulzburg



- Gruppen- und Einzelunterricht Klavier
- Früherziehung am Klavier
- Home-Recording
- Komposition

lassen Sie sich beraten...

- Keyboard
- Gitarre
- Gesang
- Schlagzeug

Kirchweg 39 • 24558 Henstedt-Ulzburg • fon: 04193 / 9682-33 • fax: 04193 / 9682-34
www.klavierschulesakai.de

E 6.72

ab 05.09.2024

Minis in Bewegung, ab 12 Monate bis 2 Jahr mit Begleitung, Kaja Jacobsen, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Do. 15.00 – 16.00 Uhr, 12 Termine, 54,00 € (ab 9 Teilnehmenden), 72,00 € (Kleingruppe ab 5 Teilnehmenden)

Wir entdecken und erobern spielerisch und zu Musik die Welt der Turnhalle. Die Bewegung und das Klettern stehen hier im Vordergrund. Schwungtuch, Bänke, Kästen sowie Krabbelgebäude laden zum Spaß haben ein und setzen der Phantasie kaum Grenzen. Die Kinder sollten laufen können.



E 6.66

ab 12.09.2024



Yoga für Kinder (4 - 6 Jahre), Andrea Morgenstern, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 16.00 – 16.45 Uhr, 12 Termine, 46,50 € (6 bis 10 Kinder)

Wir werden zum Beispiel in den Dschungel oder an den Strand reisen, Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen machen. Beim Yoga für Kinder kommt es nicht auf die perfekte Ausübung der einzelnen Stile an oder um absolute Stille.

Kinderyoga soll Spaß bringen. Die Motorik, Körperwahrnehmung und der Gleichgewichtssinn sollen gestärkt werden.

Yoga für Kinder ist ein Ausgleich zum teilweise leistungsorientierten Alltag. Der Kurs findet ohne Eltern und barfuß statt. Bitte mitzubringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung und, wenn vorhanden, gerne eine Yogamatte.



Dozentenportrait: Andrea Morgenstern

Ich bin Andrea Morgenstern und habe zwei Kinder, die inzwischen 12 und 7 Jahre alt sind. Da ich finde, dass Yoga für Kinder ein sehr schöner Ausgleich zum teilweise stressigen Alltag ist, habe ich im Februar dieses Jahres eine Ausbildung „Yoga für Kinder“ absolviert. Ich freue mich schon auf den Kurs mit Ihren Kindern.

Baby Shiatsu: Mit sanften Berührungen die Entwicklung deines Babys begleiten, Barbara Schrieber, Bürgerhaus Ellerau,

Sportlerheim, Di. 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Termine,
€ 35,00 (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen)

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Methode und bedeutet übersetzt Fingerdruck. Eltern lernen spezielle Techniken und Griffe mit denen sie ihr Baby sanft berühren. Es entsteht eine Atmosphäre der Nähe und Geborgenheit, die sich fördernd auf die Selbstregulation und positiv auf das Immunsystem des Babys auswirkt. Wir beschäftigen uns mit dem Themen Bindung, innere Mitte und Aufrichtung, Grenzen wahrnehmen und einhalten. Diese Themen setzen wir gemeinsam in die Berührung um. Eltern sind immer wieder begeistert, wie sich die Kinder unter ihrer Berührung tief entspannen. Gewusst wie! Shiatsu unterstützt Sie bei den ersten Herausforderungen wie Bauchschmerzen, Blähung und wirkt sich fördernd auf einen gesunden Schaf Ihres Kindes aus. Fragen sind jederzeit willkommen. Eine Entspannungsübung für die Eltern rundet das Programm ab. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern bis 8 Monate. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Bei Fragen können Sie gerne die Dozentin gerne anrufen: 04106 653933

E 6.70
ab 10.09.2024

E 6.71
ab 14.01.2024



ANMELDUNG VHS Ellerau

1. Kurs-Nr.	Bezeichnung des Kurses	Beginn	
2. Kurs-Nr.	Bezeichnung des Kurses	Beginn	
Familienname		Vorname	Alter
Straße		Wohnort	
Telefon tagsüber		E-Mail	

Ich erkenne die umseitig und im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen an.

Datum _____ Unterschrift _____
(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Selbstzahler

SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor

Gläubigeridentifikation: DE16ZZZ0000038578

Ich ermächtige die VHS-Ellerau, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

IBAN (22 Stellen, inkl. DE)																							
<table border="0" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">E</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">.</td> </tr> </table>		D	E		
D	E				
Kontoinhaber (falls abweichend von oben)	Kreditinstitut																						



JUNGE VHS

E 6.64

ab 18.09.2024

Kleine TURN-Tiger brauchen volle Bewegung! (ab 4 Jahren ohne Eltern) Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 16.30 – 17.15 Uhr, 15 Termine, 49,00 €

E 6.65

ab 18.09.2024

TURN-Tiger brauchen volle Bewegung! (ab 5 Jahren ohne Eltern) Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 17.15 – 18.15 Uhr, 15 Termine, 65,00 €

E 6.73

ab 18.09.2024

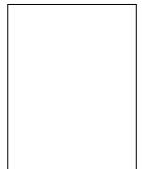
Turnmäuse (ab 2,5 Jahre bis ca. 4 Jahre mit einer Begleitperson), Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 15.45 – 16.30 Uhr, 15 Termine, 52,50 € (Gebühr pro Kind)

Bedingungen für die An-/Abmeldung

1. Anmeldungen/Abmeldungen grundsätzlich schriftlich (unter Angabe der Kurs-Nummer). Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
2. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.
3. Sie erhalten nur Nachricht, wenn Ihr Kurs belegt ist oder ausfällt. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt.**
4. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Teilnehmerentgelts auf das Konto der VHS, die den Kurs durchführt

SEPA-Lastschriftmandat

Im Falle eines erteilten SEPA-Lastschriftmandats ermächtige ich die VHS-Ellerau Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS-Ellerau auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.



**An die
Volkshochschule Ellerau**
Berliner Damm 2
25479 Ellerau

Damit Bildung
Allgemeingut
ist und bleibt.

Wir unterstützen die
Volkshochschulen in der
Region - seit vielen Jahren.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Südholstein



Mehr Natur
Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar



H.J. Mordhorst Holzhandel KG
Kieler Str. 367, 22525 Hamburg
www.parkett-hamburg.de
040 / 54 88 77 - 0



Herausgeber: Volkshochschule Ellerau
Berliner Damm 2 (im Rathaus),
25479 Ellerau
Fotos: licensed by Ingram Image, Privat,
S. 5 Quelle: ZDF & S. Baumann
Titelfoto: Shutterstock/DVV
Redaktion: Katrin Pfützner

IMPRESSUM

Satz, Layout, Druckvorbereitung,
Anzeigenverkauf, -abwicklung
und -gestaltung:
O. Hauschildt Verlag & Werbeagentur e.K.
www.hauschildt-verlag.de

Auflage: 5.000 Exemplare
Hinweis: Die Volkshochschule übernimmt
für Druckfehler keine Gewähr,
Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

www.advents-norderstedt.de

Advents Markt im Park



Eintritt
frei

An 3 Tagen

**Viele Verkaufsstände
Glühwein uvm.
Kinderkarussell**



29.11. – 1.12. 2024

Stadtpark Norderstedt

Rund ums Kulturwerk • www.advents-norderstedt.de

Freitag 14 – 21, Samstag 11 – 21, Sonntag 11 – 18 Uhr

Kunsth Handwerk im Kulturwerk: Sa 11 – 20, So 11 – 18 Uhr

Geschenkideen ☆ Kunsth Handwerk ☆ Tannenbaumverkauf ☆ Weihnachtliche Musik

Viele Stände für Ihre Weihnachtseinkäufe, süße und herzhaftes Speisen

Veranstalter:


ENGEL & VÖLKERS


**Sanitär & Heizung
Bedachungen
Bauklempnerei**


**Stadtwerke
Norderstedt**




Hauschildt
Verlag, Events &
Werbeagentur