



Volkshochschule
Ellerau

Bildung
beflügelt

PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

www.vhs-ellerau.de

Facebook Instagram



**Alles im Griff,
vor Ort mit
Kay und Clemens.**



Wir sind kein Konzern, wir sind Dein Stadtwerk. Hier arbeiten Menschen aus Deiner Nachbarschaft für dich vor Ort. So, wie Kay und Clemens. Und sie tun alles, damit Du sicher und zuverlässig versorgt bist.

WILLKOMMEN IM FRÜHJAHRSSEMESTER 2026

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

das neue Jahr hat begonnen und der Frühling steht vor der Tür – eine Zeit, in der Neues entsteht, Ideen aufblühen und frischer Schwung unseren Alltag erfüllt. Unter dem Motto „**Bildung befähigt**“ möchten wir Sie einladen, genau diesen Aufbruch für sich zu nutzen. Denn Bildung eröffnet Perspektiven, stärkt das Selbstvertrauen und lässt uns über uns hinauswachsen – ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt wir uns gerade befinden.

Die Volkshochschule ist ein Ort für alle Menschen: offen, vielfältig, günstig und leicht zu erreichen. Hier können Sie Neues entdecken, alte Interessen wiederaufleben lassen oder Fähigkeiten vertiefen, die Sie schon immer weiterentwickeln wollten. Und hier begegnen Sie Menschen mit gleichen Interessen. Unser Frühjahrssprogramm bietet Ihnen dafür eine bunte Auswahl an Kursen – von Sprachen über Kultur und Kreativität bis hin zu Gesundheit, digitaler Kompetenz und beruflicher Weiterbildung.

Neu in unserem Programm sind:

- Erste Hilfe am Säugling und Kind
- Finanzielle Bildung: „Kaufkraft retten: Inflation verstehen und Wege, sein Geld zu schützen“ und „ETFs und Bitcoin einfach erklärt“
- Rundgang in Hamburg: „Der große Brand von 1842“
- „Lust auf Meer? Kulinarische Entdeckungsreise mit Fisch & Meer“
- Grundkurs „Autogenes Training“
- Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.
- Professionell präsentieren mit Power Point & Co.

Lassen Sie sich inspirieren, überraschen, ermutigen – und befähigen. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen

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



SONDERVERANSTALTUNGEN

26-1-001
am 07.03.2026



Erste Hilfe am Säugling und Kind, Lena Fengler, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, Sa. 10.00 – 14.30 Uhr, 1 Termin, 55,00 €

26-1-002
am 25.04.2026



In diesem Kurs lernen Sie lebensrettende Maßnahmen am Säugling und Kleinkind und, was der Unterschied zu Erwachsenen ist. Wir sprechen über viele verschiedene Themen wie z.B. das Verschlucken, Pseudokrupp, Fieber, Vergiftungen und vieles mehr. In meinen Kursen vermittele ich Erste Hilfe am Säugling/ Kind verständlich und praxisnah. Zusätzlich üben wir an Puppen das praktische Handling im Notfall.



Dozentenportrait: Lena Fengler

Mein Name ist Lena Fengler und ich bin examinierte Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, was so viel bedeutet wie Kinderkrankenschwester mit einer Zusatzausbildung für Intensivpflege. Ich habe über 10 Jahre an einem großen Uniklinikum gearbeitet, zuerst auf der Neointensiv- und dann auf der Kinderintensivstation. Zusätzlich zu dieser Arbeit habe ich über 6 Jahre lang Reanimationsschulungen für meine Kolleg:innen gegeben. Als Mutter weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig Sicherheit und Handlungskompetenz im Notfall sind. Aus meiner täglichen Arbeit heraus und der Begegnung mit vielen verschiedenen Eltern entstand der Wunsch, mein Wissen weiterzugeben und Unsicherheiten zu nehmen. Meine Kurse richten sich hierbei aber nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Babysitter und alle anderen ohne medizinisches Vorwissen. Ich freue mich auf Sie.

26-1-003
am 18.02.2026

Vortrag: Fit für die Schule dank REFLEXINTEGRATION, Was sind frühkindliche Reflexe? Anja Zeilinger, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum, Mi. 18.30 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 8,50 €

Frühkindliche Reflexe und der Zusammenhang mit Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten & Entwicklungsverzögerungen: Die frühkindliche Entwicklung ist maßgeblich für die körperliche, neuronale, sensorische und sozio-emotionale Reifung des Gehirns zuständig. Bleiben bestimmte frühkindliche Reflexe bestehen, führt das zu unterschiedlichen Symptomen wie z. B.: Konzentrationsschwierigkeiten, Lernpro-

SONDERVERANSTALTUNGEN



bleme, schlechte Körperkoordination, Buchstabenverwechslung, Ad(H)S/LRS/ Dyskalkulie, Zahlenverwechslung, Unruhe & Zappeligkeit, erschwert Wahrnehmung.

Eine mögliche Ursache können frühkindliche Reflexe sein, die noch aktiv sind – obwohl sie es schon längst nicht mehr sein sollten. Die Folge: Es werden anstrengende (unbewusste) Kompen-sationsstrategien entwickelt, die wiederum in Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen oder Verhaltensauffälligkeiten münden können. In diesem Vortrag erfahren Sie, was frühkindliche Reflexe sind und wozu wir sie in unseren ersten Lebensmonaten und Jahren dringend benötigen, welche Auswirkungen sie haben, wenn Sie nicht integriert sind.

Sie lernen Anzeichen „nicht integrierter frühkindlicher Reflexe“ kennen Sie erfahren, wie man mit dem Reflexintegrations-Training diese Reflexe nachträglich integrieren kann. Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, die sich wieder mehr Leichtigkeit in Schule und Familienalltag wünschen.



Theaterstück der VHS-Theatergruppe Bühnenreif: „Final Countdown“

Das neue Stück unter der Regie von Bibi Maaß

Geplante Premiere: Sa., 31.01.2026, 19.30 Uhr, Grundschule Ellerau
Weitere Aufführungen: Fr. 06.02.2026 und Sa. 07.02.2026, Quickborn,
Artur-Grenz-Saal



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 12



GESUNDHEIT – WELLNESS

ab Seite 16



SPRACHEN

ab Seite 28



BERUF – EDV

ab Seite 32



JUNGE VHS

ab Seite 34

Semesterstart: 01.02.2026 – Semesterende: 31.07.2026



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 / 611 279
Verwaltung: Maike Harbecke, Tel.: 04106 / 611 286

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 10. Impressum: Seite 38

augenblick 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 Städetages, 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 mitzugesten.“

Kaufkraft retten: Inflation verstehen und mögliche Wege,

Ihr Geld vor Inflation zu schützen, Jürgen Handwerger,

Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 8,50 €

Die Preise steigen, die Zinsen bleiben niedrig – viele fragen sich: Wie schütze ich mein Geld vor Inflation? In diesem Vortrag lernen Sie, was Inflation und Kaufkraftverlust wirklich bedeuten und wie unser Geldsystem funktioniert. Mit diesem Verständnis erarbeiten wir gemeinsam mögliche Wege, um Ihr Vermögen vor Wertverlust zu schützen oder es im Gleichschritt mit der Inflation wachsen zu lassen.

Der Vortrag ist neutral, faktenbasiert und dient der Wissensvermittlung – keine Finanzberatung.

26-1-100

am 19.02.2026





GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

26-1-101
am 03.03.2026

NEU

ETFs einfach erklärt – clever, bequem und kostengünstig an der Börse investieren, Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau,

vhs-Seminarraum, Di. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 8,50 €

ETFs sind in aller Munde – doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Exchange Traded Funds funktionieren, welche Chancen und Risiken sie bieten und warum sie als einfache und kostengünstige Möglichkeit gelten, am Aktienmarkt teilzunehmen. Anhand bekannter Beispiele wie dem MSCI World lernen Sie die wichtigsten Eigenschaften von ETFs kennen und erhalten praktische Hinweise, wie und wo man sie erwerben kann.

Der Vortrag vermittelt Wissen und beantwortet Ihre Fragen – neutral und ohne Finanzberatung.

26-1-102
am 18.03.2026



Bitcoin erklärt – die beste Anlageklasse der letzten Jahre. Geld der Zukunft oder Umweltsünder? Jürgen Handwerger,

Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum, Mi. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 8,50 € Bitcoin fasziniert, polarisiert und wirft viele Fragen auf: Ist es digitales Gold, das Geld der Zukunft – oder ein Klimasünder? Zugleich gilt es als die renditestärkste Anlageklasse der letzten Jahre – doch viele fragen sich: Bin ich schon zu spät? In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt von Bitcoin und erfahren, wie es sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Themen wie Energieverbrauch, Chancen und Risiken sowie häufige Missverständnisse werden anschaulich erklärt. Eine offene Fragerunde lädt anschließend zum Austausch ein.

Der Vortrag bietet neutrale Wissensvermittlung, Orientierung und Austausch – keine Finanzberatung.

26-1-103
am 22.04.2026

NEU

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein



So klappt es mit der Wärmepumpe, Online-Vortrag,

Ingo Sell, Mi. 18.00 – 19.30 Uhr, ohne Gebühr

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 zukunftsträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsähnliche 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. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein



Vortrag: Wasser sparen: Wie und warum? Online-Vortrag,

Beate Oedekoven, Mi. 18.00 – 19.30, ohne Gebühr

Der Klimawandel ist auch schon in Schleswig-Holstein zu spüren. Heiße Sommertage und anhaltende Dürreperioden trocknen den Boden aus und man fragt sich: Wird auch in Zukunft ausreichend Wasser vorhanden sein? Wie ist die Situation in Schleswig-Holstein? Wer verbraucht wie viel Wasser? Was ist blaues, grünes und graues Wasser? Was ist virtuelles Wasser? Welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung? Wie kann ich helfen, die Trinkwasservorräte zu schützen?

Zum Schluss gibt es Wasserspartipps in der Ernährung und im Haushalt. Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

26-1-120

am 20.05.2026



verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Besuch der Bait-ul-Baseer-Moschee in Nahe, Danial Wadood und Hasib Ahmed Ghaman, Treffpunkt: Wakendorfer Str. 11, 23886 Nahe,

Do. 18.00 – 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 Gemeindemitglieder 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 26.03.2025 ist erforderlich!

26-1-110

am 23.04.2026

in Kooperation

mit der VHS

Henstedt-Ulzburg

und der VHS

Tangstedt

Das Café am Rande des Medienwahnsinns,

Hans-Christoph Plümer (Theologe und Philosophie-Student),

VHS-Zentrum-Henstedt-Ulzburg, Hamburger Str. 24a,

So. 15.00 – 17.00 Uhr, 4 Termine, 73,00 €

„Manchmal ertrage ich diese vielen negativen Botschaften in den Medien nicht mehr. Man ist mit seinen ganzen Gefühlen allein.“ Hier trifft man sich in freundlicher Atmosphäre zum Austausch über die Erfahrungen im Umgang mit Medien. Diese Veranstaltung ist entstanden nach der gemeinsamen „Langen Nacht der Demokratie“ der Volkshochschulen Ellerau und Henstedt-Ulzburg. Weitere Termine: 10.05., 07.06. und 28.06.2026

Anmeldung über die vhs Henstedt-Ulzburg, Kurs-Nr. AZ18.03

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 Anmeldekarre, 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 Weitermeldelisten, 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, es 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, Wohnungswchsel) 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 Sozialhilferechtige 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 Fahrt- 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 § 312a Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrnehmung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Ellerau, Berliner Damm 2, 25479 Ellerau, Fax. Nr. 04106 / 611 279, E-Mail: info@vhs-ellerau.de.

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 zurückzugewähren 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. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufsbelehrung, für uns mit deren Empfang.



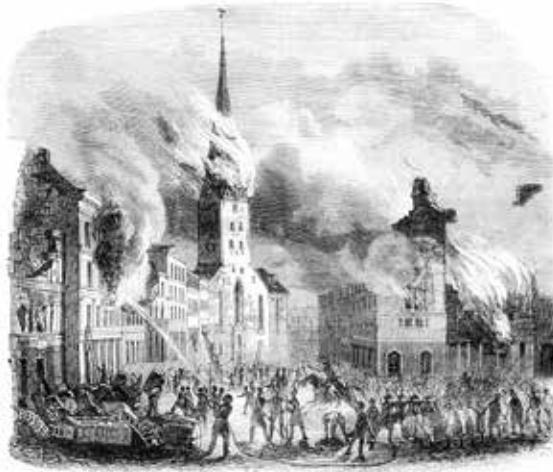
NEU

Der Große Hamburger Brand von 1842,

Burkhard Kleinke, Sa. 12.00 – 13.30 Uhr, 1 Termin, 14,00 €,

Treffpunkt: vor dem Hauseingang Deichstraße 29, Hamburg

Vom 5. bis 8. Mai 1842 wurden große Teile der Altstadt Hamburgs zerstört, darunter auch die Nikolai-Kirche und das Rathaus. 20000 Menschen wurden obdachlos und mehr als 50 Menschen starben. Maßgeblich am Wiederaufbau Hamburgs beteiligt waren der Ingenieur William Lindley und der Architekt Alexis de Chateauneuf. Das zeigt ein Rundgang von der Deichstraße bis zum Brandsende.



Besuch beim Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie,

Burkhard Kleinke, Do. 12.00 – 14.00 Uhr, 1 Termin, 14,00 €, Treffpunkt:

12:00 Uhr vor dem Eingang Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie, Bernhard-Nocht-Straße 78, Hamburg

Diese deutsche Oberseebehörde spielt eine große Rolle in der maritimen Forschung und hat ihren Sitz in zwei wichtigen Hafenstädten: Hamburg und Rostock. Das BSH ist ein bedeutender Akteur in der Überwachung und Forschung der deutschen Gewässer. Die Aufgaben des BSH umfassen unter anderem die präzise Vorhersage von Gezeiten, Wasserständen und Sturmfluten. Diese Informationen sind für die Schifffahrt, den Küstenschutz und die Gewässerbewirtschaftung von großer Bedeutung und tragen zur Sicherheit auf See und in den Häfen bei. Darüber hinaus engagiert sich das BSH auch in der Forschung zur marinen Umwelt und im internationalen Austausch über maritime Themen.

Während unseres Besuchs werden wir die Gelegenheit haben, mehr über die Tätigkeiten des BSH zu erfahren. Ein informativer Vortrag wird uns Einblicke in die Arbeitsweise der Behörde geben und die verschiedenen Aspekte ihrer Aufgaben beleuchten. Im Anschluss daran wird es Raum für Fragen geben, sodass wir direkt mit den Fachleuten ins Gespräch kommen können.

Wichtig: Bitte bringen Sie ihren Personalausweis mit.

26-1-111

am 25.04.2026

26-1-112

am 19.03.2026

NEU





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.

26-1-202

ab 05.02.2026



Chor „Musenkuss“, Axel Schaffran, Bürgerhaus Ellerau,

Do. 20.00 – 22.00 Uhr, 105,00 € (Februar bis Juli)

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 geschult. Infos: www.chor-ellerau.de

26-1-203

ab 07.02.2026

African Traditional Trommeln für Anfänger,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 10.00 – 11.00 Uhr, 18 Termine, 117,00 €

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.

26-1-204

ab 07.02.2026

African Traditional Trommeln für Fortgeschrittene,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 11.00 – 12.00 Uhr, 18 Termine, 117,00 €

26-1-205

ab 07.02.2026

African Traditional Trommeln für Fortgeschrittene,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 12.00 – 13.00 Uhr, 18 Termine, 117,00 €

KULTUR – GESTALTEN



Blockflöte, Ingeborg Maack, Grundschule Ellerau, Termin auf Anfrage, Gebühr siehe Programmberich „Junge VHS“, Seite 34

26-1-206
ab 04.02.2026

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.

26-1-207
ab 06.05.2026

Handlettering – schöne Buchstaben von A - Z, Juli Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, Sa. 11.00 – 15.00 Uhr, 1 Termin, 57,00 € inkl. Materialien in Höhe von 22 €

26-1-220
am 09.05.2026

Das kannst du auch! Handlettering ist die Kunst, Buchstaben kreativ zu gestalten. Schritt für Schritt zeige ich dir Techniken, mit denen du deinen Lieblingsspruch, ein Monogramm oder eine persönliche Grußkarte entwickelst.

Wir üben verschiedene Schriftstile, lernen Materialien kennen und gestalten dein eigenes Lettering. Schnell entstehen großartige Ergebnisse – mit viel Freude am Ausprobieren!

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen geeignet als auch für alle, die schon Erfahrung haben, wieder einsteigen möchten, weitermachen wollen oder sich einfach in geselliger Runde kreativ betätigen möchten.

Das Material wird gestellt, bitte einen Pausen-snack mitbringen



Dozentenportrait: Juli Kleinjohann

„Kreativität“ ist mein Yoga. Ich habe meine Freude daran, meine kreativen Techniken mit dir zu teilen. Seit einigen Jahren arbeite ich als Dozentin für Kreativtechniken. Mein Name ist Juli Kleinjohann, Kommunikationsdesignerin und Künstlerin aus Schenefeld. Ich arbeite in den Bereichen Handlettering, Sketching und Aquarell, und Stempel und viel mehr...

Was ist Handlettering? Das Malen zauberhaft schöner Buchstaben. Worte und Zitate, für das Auge schön in Szene gesetzt, machen aus Worten ein Bild.

Was ist Sketchen? Hier handelt es sich um eine freihändige Skizze, mit deren Hilfe sich gut kleine Bilder und visuelle Notizen gestalten lassen.

Was ist Aquarell/Watercolor? Das Auftragen von wasserbasierten Farben und/oder Farbstiften auf Papier, mit denen Bilder in wunderbarer Optik erzeugt werden.

Wir starten mit etwas Materialkunde und erarbeiten uns das jeweilige Thema.





KULTUR – GESTALTEN

26-1-221
am 07.05.2026

Instagram für Einsteiger – Von Hashtags bis Reels,
Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do.18.30 – 21.30 Uhr,
1 Termin, 17,50 €

Instagram ist zurzeit eines der beliebtesten sozialen Netzwerke. Mit Instagram kann man 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.



26-1-222
am 15.03.2026

Einfach gute Handy-(iPhone)-Fotos! Mit anschließendem Foto-Walk, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum,
So.11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 29,50 €
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 Foto-Walk 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.

26-1-225
am 25.04.2026

Tagesworkshop: Realistisches Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene, Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum,
Sa. 10.00 – 15.00 Uhr, 1 Termin, 22,00 €
Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen (Stofflichkeit), Komposition und Grundregeln der Landschaftsmalerei, etc. Ziel ist es, den Teilnehmer/innen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu verschaffen.
Bitte Bleistifte (Faber Castell Grün) (B + HB) und Zeichenpapier mitbringen.

KULTUR – GESTALTEN



Blumen in Acryl, Martina Junker, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mi. 18.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine, 82,00€

Die Natur dient uns als Vorbild für Blumenbilder in Acryltechnik. Die Künstlerin Martina Junker zeigt, dass auch kleine Blüten ein bezauberndes Bild ergeben können. Damit das auch gelingt, werden viele Anregungen und praktische Tipps gegeben, begleitet von individueller Beratung. An Hand von Blumenfotos wird ein geeigneter Ausschnitt gewählt, ein passendes Farbschema gesucht und Schritt für Schritt die Vorgehensweise besprochen. Bitte mitbringen: Acrylblock A3 oder Leinwand bis max. 40 x 50 cm, Malerkrepp leicht ablösbar, Acrylfarben (Basisfarben: Rot, Blau, Gelb, Schwarz, Weiß), Mallappen, 2 Gläser mit Schraubverschluss, Pinsel, Mischpalette oder Teller, evtl. kleine verschließbare Näpfchen.



Martina Junker

„Die Natur ist eine geheimnisvolle Energiequelle“: In meinen Bildern möchte ich das Gefühl widerspiegeln, das auf einer Wanderung durch die Natur entsteht, bei der man sich unbeschwert und frei fühlt, wie ein Kind auf Entdeckungstour.

26-1-226A
ab 11.02.2026

26-1-226B
ab 15.04.2026



Nähen für die Seele, Stefanie Lahann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Di. 18.30 – 21.00 Uhr, 15 Termine, 262,50 €

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!

26-1-227
ab 03.02.2026



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.

26-1-312
am 18.04.2026

Entdecke die Aromen Venezuelas: Arepas und eine traditionelle Vorspeise, Elevic Dietrich, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau, 1 Termin, 29,50 €
In diesem Workshop reisen wir gemeinsam zu den authentischen Aromen Venezuelas und beginnen mit dem bekanntesten Gericht: den Arepas. Diese köstlichen Maisfladen gelten als das „tägliche Brot“ der Venezolaner, sind vielseitig und perfekt zum Füllen mit einer Vielzahl von frischen und schmackhaften Zutaten.
Darüber hinaus werden wir noch die eine oder andere typische Vorspeise kennenlernen, die das gastronomische Erlebnis bereichert.



Mach dich bereit, zu kneten, zu kochen und ein Stück Venezuela zu genießen! Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett und ein Messer. Arepas begleitet man gern mit Bier oder Wein. Alkoholfreies passt auch dazu.
Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 16 €, es wird am Ende zusammen aufgeräumt und alles Benutzte sauber gemacht.
Für max. 10 Teilnehmer/innen, Teilnahme ab 18 Jahren
Anmeldung bitte bis zum 11.04.2026

GESUNDHEIT – WELLNESS



Türkische Küche, Emral Özvez, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau, Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Termin, 22,00 €

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

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 14,00 €

Anmeldungen bitte bis zum 13.03.2026

26-1-313
am 20.03.2026

Tapas, Elevic Dietrich, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau 1 Termin, 29,50 €

Tapas sind kleine Appetithäppchen bezeichnet. Sie lernen verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen Tapas bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett, Kartoffelschäler und ein Messer. Tapas begleitet man gern mit Wein oder Bier. Alkoholfreies passt auch dazu.

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 18 €, es wird am Ende zusammen aufgeräumt und alles Benutzte sauber gemacht.

Für max. 10 Teilnehmer/innen, Teilnahme ab 18 Jahren

Anmeldung bitte bis zum 005.06.2026

26-1-314
am 13.06.2026



Kochen für Männer, Stephan Knoll, Bürgerhaus Ellerau, Mo. 18.00 – 22.30 Uhr, 6 Termine, 98,00 € (für Anfänger und Fortgeschrittenen).

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. 25 €

26-1-315
ab 23.02.2026

**Service,
der elektrisiert:**

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



elektroMünster

040 - 522 55 55



GESUNDHEIT – WELLNESS

Lust auf Meer? – Kulinarische Entdeckungsreise mit Fisch & Meer, Stephan Knoll, IHK-geprüfter Fischsommelier, Bürgerhaus Ellerau, 1 Termin, Mi. 17.00 – 21.00 Uhr, 29,50 € zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 35 € (qualitativ hochwertige Fische)

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Meeresküche! In unseren neuen Kochkursen dreht sich in diesem Halbjahr alles um den feinen Geschmack des Meeres – von nordischen Wintergästen bis zu mediterranen Klassikern, von edlen Meeresfrüchten bis hin zu modernen Streetfood-Ideen. In jedem Kurs bereiten wir drei abwechslungsreiche Gerichte zu – warm und kalt, begleitet von passenden Getränken (alkoholisch und alkoholfrei). Mit frischen Zutaten, fundiertem Wissen und viel Leidenschaft zeigen wir, wie vielfältig Fischküche sein kann – einfach, raffiniert und immer genussvoll.

Erleben Sie kulinarische Abende voller Inspiration, Aromen und Meeresfrische – mit Rezepten, die Lust machen, Neues auszuprobieren und zu genießen. Freuen Sie sich auf anregende Gespräche, gemeinsames Kochen und genussvolle Stunden in entspannter Atmosphäre.

26-1-316A
am 11.02.2026

26-1-316B
am 11.03.2026

26-1-316C
am 08.04.2026

26-1-316D
am 06.05.2026

26-1-316E
am 03.06.2026

Skrei / Winterkabeljau: der edle Wanderfisch aus dem Norden – zart, aromatisch und perfekt für winterliche Genussmomente

Austern & Muscheln: sinnliche Delikatessen des Meeres – frisch, fein und überraschend vielseitig in der Zubereitung

Scholle & Maischolle: Frühjahrsgenuss aus heimischen Gewässern – leicht, regional und voller Geschmack.

Dorade (Wildfang und Aquakultur): kräftiger Geschmack, natürliche Herkunft und mediterranes Flair – entdecken Sie den Unterschied!

Snackideen & Streetfood mit Fisch: unkompliziert, trendig und voller Geschmack – Fischgenuss in moderner Form!



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.



Entspannen und neue Ausrichtung finden, Barbara Schrieber,

Grundschule Ellerau, OGS-Bewegungsraum, Mi. 18.00 – 20.00 Uhr,

7 Termine, 95,00€

Der Kurs ist an Frauen gerichtet, die Lust haben mit einer Qi-Gong-Folge in den Abend zu starten und danach noch tiefer bei einer Meditation zu entspannen.

Anschließend tauchen wir ein in das alte Wissen der sieben Chakren. Jeder der sieben Abende ist einem anderen Chakra zugeordnet und wir lernen den zugehörigen Körperbereich kennen. Wir sprechen über die dazugehörigen Funktionen und Herausforderungen.

Heilpraktikerin und Shiatsutherapeutin Barbara Schrieber leitet passende Übungen an und du lernst Druckpunkte aus dem Shiatsu kennen, die den Körperbereich unterstützen.

Den Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Ritual. Wir schöpfen Kraft und Entspannung. Es ist Raum für Austausch und Begegnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Unterlage und Decke, dicke Strümpfe

26-1-320
ab 25.02.2026



Vinyasa Flow Yoga, Lusine Martirosian, Grundschule Ellerau,

Bewegungsraum OGS, Do. 18.00 – 19.30 Uhr, 14 Termine,

91,00 € (ab 8 Teiln.), 119,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

Vinyasa Flow ist eine dynamische Praxis, bei der Atem und Bewegung zu einem harmonischen Fluss verschmelzen. Diese Yogaform stärkt den Körper, verbessert die Flexibilität und reduziert Stress, indem sie eine Balance zwischen körperlichem und emotionalem Wohlbefinden schafft.

Die Stunden sind für alle Niveaus geeignet und ermöglichen es jedem, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Die fließenden Übergänge zwischen den Asanas machen die Praxis sowohl meditativ als auch energiegeladen. Mach mit und erlebe Leichtigkeit im Körper und Klarheit im Geist!

26-1-321
ab 19.02.2026

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Lusine Martirosian,

Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 16 Termine,

72,00 € (ab 9 Teilnehmer), 96,00 € (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.

26-1-322
ab 18.02.2026



GESUNDHEIT – WELLNESS

26-1-323
ab 18.02.2026

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 9 Teilnehmer), 96,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-324
ab 16.02.2026

Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 16.00 – 17.00 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 8 Teiln.), 90,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

Hatha-Yoga ist einer der bekanntesten Yogastile. 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.

26-1-325
ab 16.02.2026

Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 17.00 – 18.00 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 8 Teiln.), 90,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)



26-1-326
ab 10.02.2025

Yoga mit Sandra, Sandra Tange, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Di. 18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine, 91,00 € (ab 9 Teilnehmer), 119,00 € (Kleingruppe)

Mit Yoga verfolgen wir u.a. die Ziele Stress vorzubeugen, abzubauen, unsere körperliche Fitness und unser Wohlbefinden zu verbessern sowie unseren inneren Frieden zu machen. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Kurze Meditationen ergänzen den Kurs.

Die Übungen können an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, eine kleine Decke, ein Getränk

Der Termin am 31.03.2026 findet auch in den Osterferien statt.

GESUNDHEIT – WELLNESS



26-1-327
ab 06.02.2026

NEU

Yoga für Hüfte und Schultern – Beweglichkeit im Alter bewahren,
Benjamin Borth, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Fr. 11.00 – 12.00 Uhr,
7 Termine, 33,00 € (ab 8 Teilnehmer), 45,00 € (Kleingruppe)

Hier stehen die Hüfte und Schultern im Mittelpunkt – zwei Bereiche, die im Alter oft an Beweglichkeit verlieren und Verspannungen oder Schmerzen bereiten können. Mit sanften, gut angeleiteten Übungen fördern wir die Gelenkbeweglichkeit, stärken die Muskulatur und lösen Verspannungen. Der Kurs richtet sich speziell an Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten – unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnessniveau. Durch achtsame Dehnungen, Atemübungen und Entspannungsphasen lernen Sie, sich wieder freier und aufrechter zu bewegen.

Ziele des Kurses: Verbesserung der Beweglichkeit von Hüfte und Schultern, Förderung von Gleichgewicht, Stabilität und Körperwahrnehmung, Linderung von Verspannungen und Schmerzen, Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens .

Freuen Sie sich auf eine wohlende Stunde in ruhiger Atmosphäre, in der Sie Ihren Körper mit Achtsamkeit und Freude bewegen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Kissen, Decke und wenn gewünscht eigene Yogamatte

Dozentenportrait: Benjamin Borth

Yoga und Hypnose sind für mich mehr als nur Methoden – sie sind Wege, um mit Leichtigkeit, Klarheit und Freude durchs Leben zu gehen. Als Yogatrainer und Hypnotherapeut begleite ich Menschen dabei, innere Ruhe zu finden, neue Kraft zu schöpfen und sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen. Es freut mich jedes Mal, zu sehen, wie sich Körper und Geist öffnen, wenn Achtsamkeit, Bewegung und Bewusstsein zusammenfließen. In meinen Kursen schaffen wir gemeinsam einen Raum voller Vertrauen, Herzlichkeit und Neugier – einen Ort, an dem Entwicklung Spaß macht. Ich freue mich darauf, meine Begeisterung und Erfahrung zu teilen und gemeinsam mit Ihnen auf Entdeckungsreise zu gehen.



Deutsches Rotes Kreuz



BETREUUNGSANGEBOTE
HAUSNOTRUF
PFLEGE ZU HAUSE
SENIORENEINRICHTUNGEN

www.drk-segeberg.de

Tel. 04106-71601



GESUNDHEIT – WELLNESS



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 Fitnesseinstiger sehr gut geeignet.



26-1-328
ab 20.01.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 16 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 120,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-329
ab 20.01.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 16 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 120,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-330
ab 21.01.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 16 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 120,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-333
ab 09.02.2026

Qigong im Frühling, Katja Kuseler, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (Kleingruppe 5 – 8 Teilnehmende)

Qigong ist leicht zu erlernen und überall einsetzbar. Bringe deinen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht, entspanne auf natürliche Weise und bekomme ein besseres Körpergefühl. In diesem Kurs bereiten wir uns energetisch auf das Frühjahr vor, lernen das Element Holz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennen und beschäftigen uns mit den Themen Wachstum und Kreativität sowie der inneren Mitte. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe zum Wechseln oder dicke Socken sowie etwas zum Trinken mitbringen.

GESUNDHEIT – WELLNESS



Grundkurs Autogenes Training, Katja Kuseler, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Mo. 19.45 – 21.00 Uhr, 8 Termine, 65,00 € (Kleingruppe 5 – 8 Teilnehmende)

26-1-334
ab 16.02.2026

NEU

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode zur Stressbewältigung. Der Entspannungszustand entsteht dabei aus sich selbst heraus (autogen). Erlerne in diesem Kurs die Grundübungen des autogenen Trainings durch eine Mischung aus theoretischer Grundlage, angeleiteten Übungen und Selbstreflexion. Entspanne deinen Körper und Geist selbstständig und verbessere dadurch dein Stressempfinden.

Die Übungen finden sitzend auf dem Stuhl und im Liegen statt. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Yoga-Matte o.ä. und eine Decke mitbringen.



Feldenkrais, Fenja Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 17.00 – 18.00 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 84,00 € (Kleingruppe 5-8 T.)

26-1-339
ab 05.02.2026

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. Moshe Feldenkrais viele wissenschaftliche Erkenntnisse für den Alltag fruchtbar gemacht.



Homepage:
<http://www.scellerau.de>
E-Mail:
info@scellerau.de

SC ELLERAU
VON 1946 E.V.

Vereinsheim
Dorfstr. 51
25479 Ellerau



FUSSBALL

Kontakt: A. Rohde
0171 419 2323

BADMINTON

Kontakt: H. Schmelow
04106-755605

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 unserer 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



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.

26-1-351 ab 04.02.2026

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 8 Teilnehmer*innen), 104,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Dieser Kursus 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.



26-1-352 ab 04.02.2026

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 19.30 – 20.30 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 8 Teilnehmer*innen), 104,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

26-1-353 ab 09.02.2026

Bodyworkout, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (Kleingruppe). 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, Thera-Bändern, Stepps oder einfach nur dem eigenen Körpergewicht!

26-1-354 ab 09.02.2026

Just Minute – Intervalltraining, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 19.45 – 20.45 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (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.

GESUNDHEIT – WELLNESS



Power Gymnastik, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule,
Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 18 Termine, 81,00 €
(ab 9 Teilnehmer*innen), 117,00 € (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen)

26-1-355
ab 10.02.2026

Sumba, Drums Alive & Step-Aerobic, Denise Kantor,
Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 18.00 – 18.50 Uhr, 15 Termine,
60,00 € (ab 9 Teiln.), 82,50 € (Kleingruppe ab 5)

26-1-356
ab 04.02.2026

Sumba 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. Drums Alive und Aerobic/Step-Aerobic macht Spaß und sind echte Allrounder. Bei diesen Workouts wird die Fettverbrennung angeregt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und es fördert Haltung und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper! Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.



KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU



KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU
ANSTALT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



Wir bieten in Kooperation mit der Volkshochschule Ellerau an:

- *Schwimmkurse für Kinder*
- *Rückenfit mit Aqua-Gymnastik*
- *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

26-1-357
ab 04.02.2026

Power Hour, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi.18.50 – 19.40 Uhr, 15 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 82,50 € (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, Drums Alive oder Crosstraining wird dich zum Schwitzen bringen und für gute Laune sorgen.



26-1-358
ab 04.02.2026

Crosstraining, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi.19.40 – 20.30 Uhr, 15 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 82,50 € (Kleingruppe ab 5) Crosstraining ist ein modernes, vielseitiges und ganzheitliches Fitnesstraining. 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.



Wassergymnastik

Die Termine für Aqua-Gymnastik und Aqua-Power-Jogging standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.
Bitte schauen Sie auf unserer Homepage oder melden sich bei uns, damit wir Sie informieren können.
Vielen Dank!

26-1-370
ab 02.02.2026

Stärkung der Rücken- und Gesamt Muskulatur, Annette Beck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 9.15-10.15 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 104,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.) Mit verschiedenen Übungen kräftigen wir Rumpf- und Beinmuskulatur, die uns stabil halten. Wir lockern und dehnen verkürzte Körperpartien, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Neben Einsatz von Klein-geräten (Bälle, Stäbe, Hanteln, Theraband oder Balancekissen) kommen Gleichgewichts-, Sturzprophylaxe- und Entspannungstraining nicht zu kurz. Schädigende Alltagshaltungen werden überdacht und neue Verhaltensmuster geübt.

GESUNDHEIT – WELLNESS



Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, Annette Beck,
Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 10.20 – 11.20 Uhr, 16 Termine,
72,00 € (ab 9 Teiln.), 104,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-371
ab 02.02.2026

Orientalischer Tanz – Lebenselixier aus dem Orient,
Margot Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 19.00 – 20.30 Uhr, 12 Termine,
78,00 € (ab 9 Teiln.), 102,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

26-1-380
ab 15.04.2026

Der Orientalische Tanz ist ein perfektes Ganzkörpertraining: Er kräftigt die Muskulatur und Beckenboden, stärkt die Knochen, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Koordinationsfähigkeit. Der OT ist für alle Altersgruppen gedacht. Es spielt keine Rolle, ob jung oder alt, dick oder dünn. Der OT ist aber mehr als nur Gymnastik oder Fitnesstraining.

Durch das Zusammenspiel von Bewegung und Musik und durch die vielen Möglichkeiten, Gefühle im Tanz auszudrücken, berührt der OT auch die Seele der Tanzenden und entfaltet so seine ganzheitliche Wirkung. Etwas mit Leib und Seele tun trifft hier im wahrsten Sinne des Wortes zu.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften und etwas zum Trinken. Bitte keine Turnschuhe! Wir benötigen den Bodenkontakt.

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit,
Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Sa. 16.30 – 21.00 Uhr,
1 Termin, 35,00 € pro Person

26-1-381
am 25.04.2026

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.



Homepage: www.tsv-ellerau.de

Email: kontakt@tsv-ellerau.de

Telefon: 04106 - 76 13 94

Der **TSV Ellerau** wurde am 3. Juni 1955 ins Leben gerufen und widmet sich gezielt der Jugendarbeit. Viele unermüdliche 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 Seniorenbund 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

26-1-400
ab 11.02.2026

Let's Talk: Englisch B1/B2, N.N., Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 96,00 (5 – 8 Teiln.) Would you like to feel more confident when speaking English? This conversation course offers you the chance to improve your speaking skills in a relaxed and encouraging atmosphere. Perfect for anyone at B1/B2 level who wants to speak more fluently and naturally.





■ FRANZÖSISCH

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

26-1-410
ab 13.04.2026

Französisch-Konversation B2, Marie-Christine Kröger,
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Seminarraum, 19.45 – 21.15, 7 Termine,
42,00 € (ab 9 Teiln.), 56,00 € (5-8 Teiln.)
Nous n'utilisons pas de livre de cours mais n'oublions pas pour tant la
grammaire. Nous discutons vivement et donnons notre point de vue sur les
événements actuels. Soirée culinaire prévue pour fêter l'été.
Vous êtes les bienvenus. A bientôt! Au plaisir de vous revoir ou de faire
votre connaissance.

26-1-411
ab 13.04.2026



■ SPANISCHE

Spanisch-Konversationskurs mit integrierter Grammatik (A2–B1), Neus Guim Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 18.00 –
19.30 Uhr, 8 Termine, 52,00 € (ab 9 Teiln.), 68,00 € (5-8 Teilnehmer*innen)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf den
Niveaustufen A2 bis B1, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern
möchten. Im Mittelpunkt steht die Konversation – denn das Sprechen ist ein
zentraler Bestandteil des Fremdsprachenerwerbs.
Gleichzeitig werden wichtige Grammatikstrukturen wiederholt und gefestigt,
um eine korrekte und sichere Kommunikation zu ermöglichen. Ziel ist eine
ausgewogene Förderung aller sprachlichen Kompetenzen mit besonderem
Fokus auf die mündliche Kommunikation im Alltag.

26-1-420
ab 04.02.2026



SPRACHEN

ITALIENISCH

26-1-431

ab 09.02.2026

Italienisch lernen einmal anders (B1), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.00 – 19.30, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teilnehmer*innen)

Sempre avanti - unsere „Reise nach Italien“ geht immer weiter. Wir festigen das Niveau B1 mit dem Lehrbuch „Dieci lezioni di italiano“, wobei das freie Sprechen immer weiter in den Vordergrund rückt.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf ungefähr B1-Niveau sind uns herzlich willkommen.

26-1-432

ab 05.02.2026

Italienisch (A2), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 17.00 – 18.30, 12 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 96,00 € (5-8 Teilnehmer*innen)

Sempre avanti - unsere „Reise nach Italien“ geht nun schon ins achte Semester. In entspannter Atmosphäre lernen wir weitere Facetten Italiens und seiner Sprachen kennen, wobei das freie Sprechen immer weiter in den Vordergrund rückt. Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die etwa neun VHS-Semestern entsprechen, sind uns herzlich willkommen.

26-1-433

ab 05.02.2026

NEU

Italienisch Schnupperkurs A1.1, Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 19.15 – 20.15, 6 Termine, 27,00 € (ab 9 Teiln.), 39,00 € (5-8 Teilnehmer*innen)

Für alle Liebhaber Italiens und der italienischen Sprache: In diesem Kurs erhalten Sie in ruhigem Lerntempo erste Einblicke in die italienische Sprache und Kultur.



Deutsch

Deutsch für Flüchtlinge – Deutsch als Fremdsprache

Bitte wenden Sie sich an die VHS Ellerau, Tel. 04106 / 611286 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 Volks hochschulen (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 Bundes ebene einheitlich durchgeführt wird und staatlich anerkannt ist, erkundigen.

14. Markt im Park



trends
auf 12.500 m²



An drei
Tagen

Eintritt
3,- €



Wohnen • Einrichten • Garten • Kunsthandwerk • Mode • Technik

29. – 31. Mai 2026

Stadtpark Norderstedt

an der Seepromenade

Fr 12 – 18 Uhr

Sa+So 10 – 18 Uhr

www.trends-norderstedt.de

Vielfältige Gastronomie
mit schönen Gastgärten

Hamburger Abendblatt

Veranstalter:

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Grossmann & Berger
Immobilien

 **Stadtwerke**
Norderstedt


Hauschildt
Verlag, Events & Werbeagentur



BERUF – EDV

Fit für den Beruf und in der 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.

26-1-500

ab 18.03.2026

Professionell präsentieren mit PowerPoint und Co.,

Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum,
Mi. 18.30 – 20.00 Uhr, 6 Termine, 84,00 €

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Präsentationen wirkungsvoll und überzeugend gestalten. PowerPoint ist dabei das wichtigste von mehreren Werkzeugen, die wir gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie Inhalte strukturiert aufbereiten, visuell ansprechend darstellen und souverän vor Publikum präsentieren – ob im beruflichen Kontext, bei Vereinsarbeit oder privaten Anlässen. Ein besonderer Fokus liegt auf der gezielten Vorbereitung und dem effektiven Üben. Grundkenntnisse im Umgang mit einem Windows-PC werden vorausgesetzt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC (Windows)

26-1-513

ab 04.02.2026

Individuelles Coaching zum Thema Digitalisierung,

Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum, Mi. 11.45 – 13.15 Uhr,
Termin nach Absprache, 52,00 € (einzelnl!)

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.



Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co., AI Facts – Einfache Prompting-Techniken für Chatbots,

Thorsten H. Bradt, online-Seminar, Fr. 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, 21,50 €
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.

Hinweis: Die Teilnehmenden 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 Teilnehmende ohne Vorwissen



KI-Assistenzen für den Büroalltag,

Thorsten H. Bradt, online-Seminar, Do. 18.00 – 19.30 Uhr,
1 Termin, 21,50 €

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.

26-1-501
am 03.03.2026

26-1-502
am 05.03.2026



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

26-1-600
ab 04.02.2026

Blockflötengeschichten für Anfänger (Sopran), Ingeborg Maack, ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 13.45 – 14.30 Uhr, 18 Termine
Einzeln € 16,00 (30 Min.), Gruppe 45 Min. 2 P.: 12,50 € p.P., 3 P.: 8,50 € p.P., 4 P.: 6,25 € p.P., 5 P.: 5,00 p.P. zzgl. Kosten für Noten
(kein Unterricht am 11.03.2026)

26-1-602
ab 04.02.2026

Altblockflöte für Anfänger, Ingeborg Maack, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 15.15 Uhr, 18 Termine
Du kannst schon gut die Sopranblockflöte spielen und möchtest nun die große Altblockflöte lernen, dann melde dich bei uns an.
Einzeln € 16,00 (30 Min.), Gruppe 45 Min. 2 P.: 12,50 € p.P., 3 P.: 8,50 € p.P., 4 P.: 6,25 € p.P., 5 P.: 5,00 p.P. zzgl. Kosten für Noten
(kein Unterricht am 11.03.2026)





Schwimmkurs: Wir machen das Seepferdchen! Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 18.15 – 19.00 Uhr, 10 Termine, 140,00 € Entspannt und spielerisch lernen wir das Schwimmen. Ziel ist das Schwimmbadge „Seepferdchen“.

Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt, Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Schwimmbads. In der Gebühr ist der Eintritt ins Schwimmbad enthalten 1,50 € pro Termin)
Teilnahme ab 6 Jahren, max. 10 Kinder pro Kurs

26-1-660A
ab 18.05.2026

26-1-660B
ab 01.06.2026

26-1-660C
ab 17.08.2026



Schwimmkurs: Wir machen das Seepferdchen! Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. 11.15 – 12.00, Di. – Fr. 10.15 – 11.00 Uhr, 10 Termine, 140,00 €

In der Gebühr ist der Eintritt ins Schwimmbad enthalten 1,50 € pro Termin)
Teilnahme ab 6 Jahren, max. 10 Kinder pro Kurs

26-1-660D
ab 06.07.2026

26-1-660E
ab 20.07.2026

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



JUNGE VHS

Turnen für Kinder

Spaß an der Bewegung? Dann könnte das Kinderturnen genau das Richtige für euch sein. Beim Kinderturnen stehen neben der Ausbildung der motorischen Fähigkeiten vor allem der Spaß und die Bewegung im Vordergrund.

Die motorischen Anforderungen werden beim Kinderturnen an die jeweiligen Altersgruppen angepasst und es wird ein an die Bedürfnisse der Kinder orientiertes Bewegungsangebot realisiert. Hierbei wird berücksichtigt, dass es ein sportartübergreifendes Angebot gibt und nicht nur das Geräteturnen im Fokus steht.

Ziel ist es ebenfalls einen Erfahrungsraum für eine gesunde Rücksichtnahme aufeinander und dem Umgang miteinander zu gestalten.

Die Gruppen finden ohne Begleitung statt..

26-1-661

ab 04.02.2026

Turnen für Grundschulkinder (3. + 4. Klasse),

Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 14.00 – 15.00 Uhr, 17 Termine, 65,00 €

26-1-662

ab 04.02.2026

Turnen für Grundschulkinder (1. + 2. Klasse),

Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 15.00 – 16.45 Uhr, 17 Termine, 49,00 €

26-1-663

ab 04.02.2026

Turnen für Kinder ab 4 Jahren,

Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 16.00 – 17.00 Uhr, 17 Termine, 65,00 €

26-1-670

ab 24.02.2026

Babytreff: Uns geht's gut – Shiatsu berührt,

Barbara Schrieber, Di. 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Termine, € 35,00 (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Dieser Kurs ist an Eltern gerichtet, die Lust haben, achtsame Berührungen kennen zu lernen, um Entspannung und Wohlbefinden gemeinsam mit ihrem Baby zu genießen. In der achtsamen Begegnung und dem Erlernen von gezielten „Glücksgriffen“ aus dem Shiatsu stärkst du die Körperwahrnehmung deines Babys und förderst die gesunde Entwicklung. Ziel ist es das Erlernte jederzeit in den Alltag zu Hause einzubauen. Es entsteht eine Atmosphäre der Nähe und Geborgenheit, die sichfördernd auf die Selbstregulation und positiv auf das Immunsystem des Babys auswirkt. Die liebevolle Berührung stärkt dein Baby mit der Fülle von Reizen umzugehen und auch wieder in die eigene Ruhe zu finden.

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 tief entspannen. Gewusst wie! Shiatsu unterstützt dein Baby bei den ersten Herausforderungen wie Bauchschmerzen, Blähung und wirkt sichfördernd auf einen gesunden Schlaf aus.

Fragen sind jederzeit willkommen. Eine Entspannungsübung für die Eltern rundet das

Programm ab, denn du bist der Anker für dein Baby.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern bis 8 Monate. Bei Fragen gerne melden! Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**26-1-666**
ab 05.02.2026**Yoga für Kinder (ab 6 Jahren)**, Maike Harbecke, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 16.00 – 16.45 Uhr, 11 Termine, 44,00 € (6 bis 10 Kinder)

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.

Wir lernen verschiedene Entspannungs-, Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen kennen.

Der Kurs findet ohne Eltern und barfuß statt. Bitte mitbringen: Trinkflasche und bequeme Kleidung.

**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: DE16ZZZ00000038578

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

IBAN (22 Stellen, inkl. DE)

D E

Kontoinhaber (falls abweichend von oben)

Kreditinstitut



JUNGE VHS

26-1-672
ab 16.04.2026



Minis in Bewegung, ab 12 Monate bis 3 Jahre mit Begleitung,
Kaja Jacobsen, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Do.15.00 – 16.00
Uhr, 10 Termine, 45,00 € (ab 9 Teilnehmenden), 60,00 € (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.



IMPRESSUM

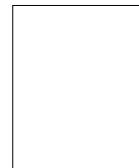
Herausgeber: Volkshochschule Ellerau
Berliner Damm 2 (im Rathaus),
25479 Ellerau
Fotos: licensed by Ingram Image, Privat,
Titelfoto: Shutterstock
Redaktion: Katrin Pfützner

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

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

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

Das läuft 2026

NORDERSTEDTS MAGAZIN
für Interviews, Events und Kulturtipps

Willkommen bei Norderstedts
neuem Stadtmagazin!

Wir bringen euch die besten Events,
spannende Interview, Kulturtipps
und aktuelle Stadt-News.

Alles kostenlos in Print + online.

Ab Januar an über 70 Auslagestellen
in und um Norderstedt

online: https://hauschildt-verlag.de/verlag_daslaeuft-magazin/



24/7 Notruf-Service:
0175 16 77 301

**Weil Zuhause
einfach immer
funktionieren
muss.**



Neubau &
Sanierung



Zuverlässige
Wartung



Reparatur &
Kundendienst

Ein Anruf – wir kümmern uns.
Persönlich. Fair. Vor Ort.

040 / 609 292 333



Jetzt Termin sichern

Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung
in den Bereichen Heiztechnik und Sanitär
& kontaktieren Sie uns über den QR-Code.



Heizung // Sanitär
jens hattendorf

Ihr Rundum-Service für Zuhause
Ob tropfender Wasserhahn, verstopftes Rohr
oder Heizung, die nicht warm wird – wir sind
für Sie da. Schnell, zuverlässig und regional.