



Volkshochschule
Ellerau



Lange Nacht der Demokratie

02.10.2025 – NÄHERE INFOS AUF S. 5



PROGRAMM HERBST 2025



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 HERBSTSEMESTER 2025

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

Sie halten das VHS-Programm für die zweite Jahreshälfte 2025 in den Händen, das wieder ein umfangreiches und vielfältiges Angebot für Sie bereit hält.

Auf eine Veranstaltung möchte ich Sie besonders hinweisen und Sie dazu einladen, daran teilzunehmen: die **„Lange Nacht der Demokratie“ am Donnerstag, 2. Oktober, von 17 bis 20 Uhr, im Rathaus Henstedt-Ulzburg**. Unsere VHS Ellerau organisiert gemeinsam mit der VHS Henstedt-Ulzburg für beide Gemeinden einen Abend der Begegnung und Inspiration zum Nachdenken, Diskutieren und Informieren. In der Nacht vor dem Tag der Deutschen Einheit wird bei der „Langen Nacht der Demokratie“ landesweit zum 2. Mal in vielen Kommunen in unterschiedlichen Formaten über Demokratie diskutiert, philosophiert, gestritten und auch geslammt, gelacht und gefeiert.

Die „Lange Nacht der Demokratie“ wird koordiniert vom Landesbeauftragten für politische Bildung und dem Landesverband der Volkshochschulen. Die Sparkassen Schleswig-Holsteins fördern das Projekt. Es soll zum Mitmachen für die Demokratie begeistert werden. Denn unsere Demokratie ist kein Selbstverständnis. Sie lebt von Beteiligung, Dialog und dem gemeinsamen Engagement für eine offene, gerechte und vielfältige Gesellschaft. Gerade in Zeiten, in denen populistische Strömungen, Fake News und gesellschaftliche Spaltungen zunehmen, ist es wichtiger denn je, unsere demokratischen Grundwerte zu stärken und zu verteidigen.

Mit großer Freude begrüße ich daher die Veranstaltung der beiden Volkshochschulen. Auf dem Programm steht ein Auftritt unserer VHS-Trommelgruppe „Jenungba“, Poetry Slam, ein World Café zum Thema „Demokratie stärken“, Vorträge, eine Ausstellung, und es gibt natürlich auch kleine Speisen und Getränke. Der Eintritt ist frei. Das Team der Volkshochschule und ich freuen uns, Sie zu sehen! Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 5.

Des Weiteren möchte ich Ihnen auch neue Angebote im Programm empfehlen: die kreativen Workshops „Letter-Klecksographie“ und „Blumen in Acryl“ sowie drei Kochabende, die Sie die Welt des Fische Kochens entdecken lassen. Viel Spaß!

Mit herzlichen Grüßen
Ralf Martens
Bürgermeister Ellerau



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



25-2-004

07.11.2025 –

09.11.2025

„Energie statt Stress“ – Seminar zur präventiven Gesundheitsförderung für Frauen im Hotel „Haus am Meer“ in Hohwacht:

Yoga, Pilates und Entspannung direkt am Ostseestrand mit Heilpraktikerin und Pilates- und Yoga-Trainerin Delia Heck Heck p.P. im DZ 375,00 €, EZ-Aufschlag 60,00 €

Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele: Tauche ein in ein Wochenende der Ruhe und Entspannung direkt am schönen Ostseestrand, lasse den Alltag hinter dir, tanke Energie bei Yoga- und Pilates-Einheiten und entspanne bei wohlthuenden Wellness-Anwendungen.

Das Hotel „Haus am Meer“ liegt direkt an der Ostsee, es hat schöne, frisch renovierte Zimmer und einen direkten Strandzugang. Auf 180 Quadratmetern erwarten die Gäste eine Finnische Sauna, eine Dampfsauna, ein Sanarium, bequeme Infrarotessel sowie ein Loungebereich mit einem spektakulären Blick über die Ostsee.

Das Angebot beinhaltet neben den Trainingseinheiten zwei Übernachtungen mit Frühstück, zwei Abendessen und die Nutzung des Wellness-Bereiches.



25-2-106

am 16.10.2025



Vortrag: Fit für die Schule dank REFLEXINTEGRATION,

Was sind frühkindliche Reflexe? Anja Zeilinger, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 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, Lernprobleme, schlechte Körperkoordination, Buchstabenverwechslung, Ad(H)S/ LRS/ Dyskalkulie, Zahlenverwechslung, Unruhe & Zappeligkeit, erschwerte 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) Kompensationsstrategien 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.

Lange Nacht der DEMOKRATIE

IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

www.lndd.sh

2. OKTOBER

Am 2. Oktober 2025 findet landesweit die 2. Lange Nacht der Demokratie statt. Auch die Gemeinden Henstedt-Ulzburg und Ellerau sind dieses Mal dabei und organisieren gemeinsam mit ihren beiden Volkshochschulen einen erlebnisreichen und spannenden Abend. Unter dem Titel

Echt statt Echo - Demokratie im Dialog

sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen, sich im Rathaus Henstedt-Ulzburg zusammenzufinden und sich über das Thema "Stärkung der Demokratie" auszutauschen.

Geboten werden:

- Trommelpercussion
- PoetrySlam mit den preisgekrönten Slammer*innen Selina Seemann, Björn Katzur und Jann Watjes
- Vortrag Regionales Beratungsteam gegen Rechtsextremismus
- World-Café zum Thema "Demokratie stärken"
- Ausstellung & "regionaler Markt der Möglichkeiten"
- Kleine Speisen und Getränke

Wann: 02.10.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Wo: Rathaus Henstedt-Ulzburg

Eintritt frei

Näheres zum Programm wird rechtzeitig vorher in der Presse bekanntgegeben.

VHS ELLERAU: INHALT + KONTAKT



GESELLSCHAFT / POLITIK / UMWELT

ab Seite 7



KULTUR – GESTALTEN – MUSIK

ab Seite 10



GESUNDHEIT – WELLNESS

ab Seite 16



SPRACHEN

ab Seite 28



BERUF – EDV

ab Seite 32



JUNGE VHS

ab Seite 34

Semesterstart: 01.09.2025 – Semesterende: 31.01.2026

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 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: Sonnenstrom von Balkon, Dach und Terrasse,

Online-Vortrag, Veronica Restrepo Lopez, Mo. 06.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, ohne Gebühr

Auch im kleinen Maßstab kann Sonnenstrom erzeugt und damit Geld gespart werden – mit Steckersolargeräten können Eigentümer/innen und Mieter/innen einen ersten Einstieg in die erneuerbaren Energien finden. Die PV-Kleinstanlagen lassen sich nicht nur vom Dach, sondern auch vom Balkon, der Terrasse oder der Hauswand betreiben.

Wir besprechen, was bei der Planung und Inbetriebnahme von Steckersolargeräten zu berücksichtigen ist und informieren über Kosten, Nutzen sowie über die technischen Voraussetzungen und rechtlichen Aspekte.

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

25-2-100

am 06.10.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein





GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

25-2-101

am 11.11.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Vortrag: Aus dem Meer auf den Teller – Nahrungsquelle Meer, Online-Vortrag, Di. 11.11.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, ohne Gebühr
Die Meere stellen eine wichtige Nahrungsquelle für den Menschen dar. Fische, Muscheln und Krebstiere finden sich regelmäßig auf unseren Tellern wieder, doch wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus?
In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die derzeitige Nutzung von Lebensmitteln aus dem Meer, die Problematik der Überfischung und die Herausforderungen der nachhaltigen Bewirtschaftung. Außerdem klären wir auf, welche ernährungsphysiologischen Vorteile und Risiken Lebensmittel aus dem Meer mit sich bringen und was uns Label auf Verpackungen verraten. Abschließend werfen wir einen Blick in die Zukunft: Was könnten alternative Meereslebensmittel wie Algen, Seegurken und Quallen für unsere Ernährung bedeuten?

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



25-2-102

am 15.10.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Vortrag: Elektronische Patientenakte (ePA), Katrin Reinhardt, Online-Vortrag, Mi. 15.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr, ohne Gebühr
Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle Gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach:

Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher? Wie funktioniert die ePA?

- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung? Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus? Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie Datenschutz, technische Barrieren und den Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

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





25-2-105
am 25.09.2025



Vortrag: Bitcoin – Was ist das eigentlich? Ein Einstieg,

Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum,

Do. 18.30 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 7,50 €

Bitcoin, Inflation, Krypto – Begriffe, die Sie bestimmt immer wieder hören und lesen. Aber was ist Bitcoin eigentlich? Ist es wirklich das digitale Gold? Und wie unterscheidet sich Bitcoin von den anderen Kryptowährungen? Verursacht Bitcoin wirklich so viel CO₂? Bin ich zu spät für Bitcoin? Ich möchte Ihnen einen Einstieg in die faszinierende Welt von Bitcoin geben. Ich habe durch das Eintauchen in das Thema Bitcoin viele Aha-Momente erlebt und ich möchte viele der Fragen beantworten und auf Ihre Fragen in einer abschließenden Diskussionsrunde eingehen.

Dieser Vortrag soll ein Einstieg sein; in ein komplexes Thema, das die Tür in viele Bereiche öffnen kann. Es ist keine Finanzberatung, sondern Wissensvermittlung und hoffentlich auch Austausch; ein paar unabhängige Tipps inklusive, wie man sich dem Thema nähern oder noch tiefer eintauchen kann.



Rundgang durch Hamburg-Sasel, Burkhard Kleinke,

Sa. 14.30 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 14,00 €, Treffpunkt: Julius Gilcher

Gedenktafel, Kreuzung Kunaustraße/ Gilcherweg, Hamburg

Sasel ist ein Stadtteil von Hamburg und gehört zum Bezirk Wandsbek. Früher gehörte Sasel zu Stormarn. Es ist eine grüne Oase im Hamburger Nordosten, im Alstertal. Seinen dörflichen Charakter hat der Stadtteil behalten. 1296 wurde Sasel erstmals urkundlich erwähnt. In einem kompakten Rundgang durch den Saseler Ortskern erfahren wir u.a. Interessantes über die Siedlungsbewegung um Julius Gilcher, die gelebte Stadteilkultur in einem „Kuhstall“, das „Rathaus“, die Vicelinkirche und die Schubertlinde. Der Rundgang endet am Ehrenmal im Saseler Park.

25-2-104
am 11.10.2025



*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



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.

25-2-202

ab 04.09.2025

Chor „Musenkuss“, Axel Schaffran, Bürgerhaus Ellerau,

Do. 20.00 – 22.00 Uhr, 105,00 €

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

25-2-203

ab 13.09.2025

African Traditional Trommeln für Anfänger,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 10.00 – 11.00 Uhr, 25 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.



25-2-204

ab 13.09.2025

African Traditional Trommeln für Fortgeschrittene,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

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

25-2-205

ab 13.09.2025

African Traditional Trommeln für Fortgeschrittene,

Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 12.00 – 13.00 Uhr, 15 Termine, 97,50 €



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

25-2-206
ab 10.09.2025

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

25-2-207
ab 17.09.2025

Letter-Klecksographie: Schrift trifft Farbe – Kreativität trifft Zufall

Juli Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 15.00 Uhr, 1 Termin, 60 € inkl. Materialien in Höhe von 25 €

25-2-220
am 11.10.2025



Lust auf ein besonderes Kreativ-Erlebnis? In diesem Workshop verbinden wir Handlettering, Aquarell, Collage und kleine Experimente zu ganz persönlichen Kunstwerken. Hier darf gekleckst, geschrieben, geschnitten, geklebt und gespielt werden – immer mit dem Ziel: entspannt, frei und mit Freude kreativ zu sein.

Der Workshop ist für jedes Level geeignet: Einführung in die Welt der Letter-Klecksographie, Handlettering-Impulse & kleine Schriften-Experimente, Tinte, Wasser, Kleckse & spannende Effekte, Arbeiten mit Aquarelltechnik & Collage, Gestaltung deines eigenen kleinen Kunstprojekts

Du entdeckst, wie Schrift und Farbe gemeinsam etwas ganz Neues entstehen lassen, kreative Techniken, die auch ohne Vorkenntnisse sofort Spaß machen. Ob florale Motive, Tiere oder Alltagsgegenstände – alles ist möglich!

Du möchtest dich selbst kreativ überraschen oder etwas Besonderes verschenken? Ich freue mich sehr auf dich und deine Lust, Neues auszuprobieren! Du musst nichts mitbringen, es ist für alles gesorgt: Alle notwendigen Materialien stelle ich für dich bereit und sie bleiben natürlich bei dir. Materialkosten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Verbindliche Anmeldung und kostenloser Rücktritt bis 14 Tage vor Termin. Spätere Anmeldungen können auf Anfrage berücksichtigt werden





KULTUR – GESTALTEN

25-2-221

am 06.11.2025



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 zur Zeit 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.

25-2-222

am 23.01.2026

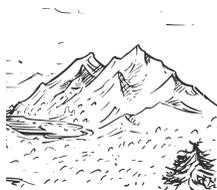
Der Kameraführerschein – weg von der Programmatematik,

Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Fr.18.30 – 21.30 Uhr,
1 Termin, 17,50 €

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras und Systemkameras stehen im Mittelpunkt. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, erlernen wir anhand von Beispielen das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeiten. Zusätzlich klären wir wichtige Grundlagen wie z.B. ISO-Zahl, Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Weißabgleich, Fokus, Zeit- und Blendenautomatik und die beliebten Motivprogramme. Bitte eigene Kamera mit Bedienungsanleitung mitbringen. Dieser Tages-Workshop richtet sich an Neulinge in der Fotografie oder an Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

25-2-225

am 20.09.2025



Tagesworkshop: Realistisches Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene,

Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum,
Sa. 10.00 – 16.00 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.

25-2-227

ab 09.09.2025

Nähen für die Seele,

Stefanie Lahann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum,
Di. 18.30 – 21.00 Uhr, 11 Termine, 192,50 €

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!



Blumen in Acryl, Martina Junker, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum,
Sa. 10.30 – 16.30 Uhr, 1 Termin, 55,00€

Die Natur dient uns als Vorbild für schöne Blumenbilder in Acryl. Auch kleine Blüten können ein bezauberndes Bild ergeben. In diesem Kurs malen Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Blumenbilder in Acryltechnik. Ein Motiv wird nach einem geeigneten Blumenfoto gesucht, es wird ein Ausschnitt gewählt, eventuell werden Farben verändert. Wir mischen die Farbtöne, bauen das Bild auf und arbeiten Details aus.

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, evt. kleine verschließbare Näpfchen.

Dozentenportrait: Martina Junker

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. Plötzlich sieht man wieder die kleinen, eher unscheinbaren Dinge, in denen so viel Schönheit steckt und empfindet Freude daran.

Nach der Ausbildung zur Modegraphikerin an der Meisterschule für Mode München, arbeitete ich mehrere Jahre als Graphikerin in verschiedenen Werbeagenturen. Danach forderten vier Kinder meine ganze Aufmerksamkeit und Kreativität. Jetzt lebe ich mit meinem Mann in Quickborn, in der Nähe von Hamburg, die Kinder sind groß und flügge und ich habe wieder Zeit, mich dem Malen zu widmen.

25-2-226A
am 13.09.2025



25-2-226B
am 08.11.2025



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 / 611 279, E-Mail: info@vhs-ellerau.de.

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. Verpfichtungen 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.

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.



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**



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.

25-2-313

am 27.09.2025



Entdecke die Aromen Venezuelas: Arepas und eine traditionelle Vorspeise,

Elevic Dietrich, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 24,50 €

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 19.09.2025





Entdecken Sie die faszinierende Welt des Fische Kochens:

Unser Kochkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, in die vielfältige und schmackhafte Welt der Fische und Meeresfrüchte einzutauchen. Jeder Kurs ist in drei spannende Module unterteilt, die sowohl Wissen als auch praktische Fähigkeiten vermitteln – ideal für alle, die gerne kochen, Neues ausprobieren und ihre Küche bereichern möchten.

Theoretischer Einblick: Erfahren Sie alles Wichtige über die verschiedenen Fischarten, von Zuchtlachsen bis zu Wildfischen. Lernen Sie die Unterschiede kennen, erhalten Sie Einblicke in nachhaltige Fischerei, Zuchtmethoden und die aktuellen Markttrends. So wissen Sie genau, woher Ihr Fisch kommt und wie er produziert wird.

Praktische Techniken: Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie wichtige Zubereitungsmethoden, vom Filetieren bis zum perfekten Garen. Probieren Sie die Techniken direkt aus und entwickeln Sie ein Gespür für die richtige Handhabung der Meeresfrüchte.

Gemeinsames Kochen und Genießen: Am Ende zaubern wir gemeinsam köstliche Fischgerichte, die Sie anschließend in geselliger Runde mit passenden Getränken – ob mit oder ohne Alkohol – genießen können. Lassen Sie sich inspirieren, neue Techniken zu erlernen und Ihre Lieblingsgerichte selbst zuzubereiten. Dieser Kurs ist nicht nur lehrreich, sondern auch ein Genuss für alle Sinne! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Welt des Fischkochens einzutauchen!



Lachs und lachsartige Fische,

Stephan Knoll, IHK-geprüfter Fischsommelier, Bürgerhaus Ellerau,
1 Termin, Mittwoch, 17.00 – 21.00 Uhr, 28,50 €
zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 €

25-2-316A
am 17.09.2025



Plattfische wie Scholle, Flunder, Steinbutt und Seezunge,

Stephan Knoll, IHK-geprüfter Fischsommelier, Bürgerhaus Ellerau,
1 Termin, Mittwoch, 17.00 – 21.00 Uhr, 28,50 €
zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 €

25-2-316B
am 15.10.2025



Austern, Garnelen und andere Krustentiere,

Stephan Knoll, IHK-geprüfter Fischsommelier, Bürgerhaus Ellerau,
1 Termin, Mittwoch, 17.00 – 21.00 Uhr, 28,50 €
zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 20 €

25-2-316C
am 12.11.2025





GESUNDHEIT – WELLNESS

25-2-312
am 21.11.2025

Türkische Küche, Emral Özvez, Seniorenbegegnungsstätte, Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Termin, 18,00 € plus Lebensmittelumlage ca. 12 €, 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 14.11.2025



25-2-314
am 15.11.2025

Tapas, Elevic Dietrich, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 24,50 € 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. 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 07.11.2025

25-2-315
ab 03.11.2025

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



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, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, 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 Shiatsu-therapeutin 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

25-2-302
ab 05.11.2025

**Service,
der elektrisiert:**



elektroMünster

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

040 - 522 55 55



GESUNDHEIT – WELLNESS

25-2-321

ab 11.09.2025

Vinyasa Flow Yoga, Lusine Martirosian, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 18.00 – 19.30 Uhr, 13 Termine, 84,50 € (ab 8 Teiln.), 110,50 € (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!

25-2-322

ab 10.09.2025

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 9 Teilnehmer), 78,00 € (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.

25-2-323

ab 10.09.2025

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 9 Teilnehmer), 78,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)



25-2-324

ab 08.09.2025

Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 16.00 – 17.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 8 Teiln.), 78,00 € (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.



Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Mo. 17.00 – 18.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 8 Teiln.),
78,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

25-2-325
ab 08.09.2025



Yoga mit Sandra, Sandra Tange, Grundschule Ellerau,
Bewegungsraum OGS, Di. 18.30 – 19.45 Uhr, 6 Termine
33,00 € (ab 9 Teilnehmer), 45,00 € (Kleingruppe)

25-2-326
ab 09.09.2025

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

Yoga mit Sandra, Sandra Tange, Grundschule Ellerau,
Bewegungsraum OGS, Di. 18.30 – 19.45 Uhr, 6 Termine
33,00 € (ab 9 Teilnehmer), 45,00 € (Kleingruppe)

25-2-327
ab 04.11.2025



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 Fitnessneinsteiger sehr gut geeignet.

25-2-328
ab 09.09.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 8 Termine, 38,00 € (ab 9 Teiln.), 60,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-2-329
ab 09.09.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 8 Termine, 38,00 € (ab 9 Teiln.), 60,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-2-330
ab 10.09.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 8 Termine, 38,00 € (ab 9 Teiln.), 60,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-2-331
ab 11.09.2025

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.)

25-2-332
ab 11.09.2025

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.)



25-2-333
ab 08.09.2025
(nicht am 22. +
29.09.2025)

Qigong für Herbst und Winter, 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 die Herbst- und Winterzeit vor und beschäftigen uns mit den Themen Loslassen, Abgrenzung und der inneren Mitte.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe zum Wechseln oder dicke Socken sowie etwas zum Trinken 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.)

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.

25-2-339
ab 11.09.2025

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, Grundschule Ellerau,
Bewegungsraum OGS, Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 8 Teilnehmer*innen), 97,50 € (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.

25-2-351
ab 10.09.2025

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Grundschule Ellerau,
Bewegungsraum OGS, Mi. 19.30 – 20.30 Uhr, 15 Termine,
67,50 € (ab 8 Teilnehmer*innen), 97,50 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

25-2-352
ab 10.09.2025



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: E. 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

25-2-353

ab 08.09.2025

Bodyworkout, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 9 Teiln.), 97,50 € (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, Therabändern, Steps oder einfach nur dem eigenen Körpergewicht!

25-2-354

ab 08.09.2025

Just Minute – Intervalltraining, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo.19.45 – 20.45 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 9 Teiln.), 97,50 € (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.

25-2-355

ab 16.09.2025

Power Gymnastik, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule, Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)



25-2-356

ab 10.09.2025

Latino Dance Fitness & Aerobic/Ste-Aerobic im 14-tägigen Rhythmus,

Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi.18.00 – 18.50 Uhr, 14 Termine, 53,50 € (ab 9 Teiln.), 76,50 € (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. Step-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!

25-2-357

ab 10.09.2025

Power Hour, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi.18.50 – 19.40 Uhr, 14 Termine, 53,50 € (ab 9 Teiln.), 76,50 € (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.



Crosstraining, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Mi. 19.40 – 20.30 Uhr, 14 Termine, 53,50 € (ab 9 Teiln.),
76,50 € (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.

25-2-358
ab 10.09.2025

Mobility, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Do. 10.00 – 11.00 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.),
91,00 € (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

25-2-359
ab 11.09.2025

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

25-2-360

ab 11.09.2025

Bauch – Beine – Po, Isabelle della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 11.00 – 12.00 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe)

Neben allgemeinen Aufwärm- und Dehnungsübungen liegt der Schwerpunkt in gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur im Bereich Bauch - Beine - Po. Geeignet für alle Altersgruppen.

25-2-361

ab 09.09.2025

Rücken-Pilates-Mix, Tanja Gaude, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 9.00 – 10.00 Uhr, 13 Termine, 58,50 € (ab 9 Teiln.), 84,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Eine schonende Rückengymnastik sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur, außerdem Pilates & Gleichgewichts Übungen.
Mitbringen: Handtuch und Socken

25-2-370

ab 22.09.2025



Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, 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 Kleingeräten (Bälle, Stäbe, Hanteln, Theraband oder Balancekissen) kommen Gleichgewichts-, Sturzprophylaxe- und Entspannungstraining nicht zu kurz. Schädigende Alltagshaltungen werden überdacht und neue Verhaltensmuster geübt.

25-2-371

ab 22.09.2025

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.)

25-2-380

ab 17.09.2025



Orientalischer Tanz – Lebenselixier aus dem Orient,

Margot Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 19.00 – 20.30 Uhr, 9 Termine, 58,50 € (ab 9 Teiln.), 76,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Der Orientalische Tanz (OT) ist ein ur-weiblicher Tanz, der Lebensfreude und Lebenskraft ausdrückt. Neben der Glitzerwelt des daraus entstandenen Show-Tanzes hat man die gesundheitlichen Aspekte und Vorzüge dieser uralten Tanzform längst erkannt.

Der Orientalische Tanz ist ein perfektes Ganzkörpertraining: 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.





Dozentenportrait: Margot Wagner

Ich, Margot Wagner habe das erste Mal in den 90er Jahren in der Türkei eine Bauchtänzerin gesehen und ich war sofort von dem Tanz fasziniert. In meiner Heimatstadt Kaltenkirchen wurde damals bei der VHS ein Kurs mit dem Orientalischen Tanz angeboten, aber ich traute mich da noch nicht, weil ich der Meinung war, dass ich den Tanz nicht erlernen könnte.

10 Jahre lang hatte mich der Tanz mit seinen fließenden und weichen Bewegungen und der wunderschönen Musik nicht losgelassen und somit meldete ich mich dann doch bei einem Kursus an.

Von der ersten Stunde an bin ich doch dabei geblieben und mittlerweile tanze ich seit 23 Jahren und unterrichte seit 20 Jahren. In dieser Zeit nahm an vielen Workshops und Kursen bei bekannten orientalischen Tänzern und Tänzerinnen teil.



Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit,

Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Sa. 10.00 – 15.00 Uhr,
1 Termin, 35,00 € pro Person

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.

25-2-381
am 20.09.2025



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 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

25-2-400
ab 10.09.2025



Let's Talk: Englisch B1/B2, Iryna Danko, Rathaus Ellerau, Schulungsraum, 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.





Dozentenportrait: Iryna Danko

Ich bin Iryna Danko, Sprachliebhaberin, Polyglottin und leidenschaftliche Lehrerin. Schon seit meiner Kindheit faszinieren mich Sprachen – heute unterrichte ich mit Begeisterung Englisch und Russisch. Ich liebe englische Literatur, Kultur, Geschichte und Humor und freue mich darauf, meine Leidenschaft mit Ihnen zu teilen.

Ich bringe ein abgeschlossenes Philologie-Studium mit Auszeichnung sowie internationale Cambridge-Zertifikate (u. a. CELTA, TKT, CAE) mit und habe über zehn Jahre Unterrichtserfahrung. Russisch ist eine meiner Muttersprachen – seit 2024 leite ich auch Anfängerkurse in dieser Sprache.

In meinem Unterricht lege ich Wert auf Praxisnähe, Motivation und eine angenehme Lernatmosphäre. Ich freue mich darauf, Sie in unseren Kursen kennenzulernen.



FRANZÖSISCH



Französisch (A2), Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau
VHS-Seminarraum, Mo. 16.20 – 17.50 Uhr, 6 Termine,
36,00 € (ab 9 Teiln.), 48,00 € (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!

25-2-410
ab 22.09.2025

Französisch-Konversation B2, Marie-Christine Kröger,
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Seminarraum, 19.45 – 21.15 Uhr,
6 Termine (nach Absprache), 36,00 € (ab 9 Teiln.), 48,00 € (5-8 Teiln.)

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 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.

25-2-411
ab 22.09.2025



SPRACHEN

SPANISCH

25-2-420

ab 10.09.2025



Spanisch-Konversationskurs mit integrierter Grammatik

(A2–B1), Neus Guim Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 96,00 € (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.



25-2-421

ab 15.09.2025



Literatura y conversación (Niveau B2 – C1)

Neus Guim Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mo. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teilnehmer*innen)

Angesprochen sind alle, die gerne spanischsprachige Literatur lesen und darüber sprechen möchten. Vor jedem Termin lesen die Teilnehmenden einige Seiten des Buches, die wir dann gemeinsam im Unterricht besprechen. Dabei werden auch der historische und soziale Kontext analysiert, sodass der Kurs durch diese Themen erweitert werden kann. Das Hauptziel ist es, auf Spanisch zu sprechen und gute Literatur gemeinsam zu genießen. Das erste Buch, das wir lesen werden, ist "Diario de un killer sentimental" von dem Schriftsteller Luis Sepúlveda.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Spanischkenntnissen (B2–C1)



ITALIENISCH

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

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.

25-2-431
ab 06.10.2025

Italienisch (A2), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 17.00 – 18.30 Uhr, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (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. Unterstützt werden wir durch das Lehrbuch „Allegro nuovo A2“.

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

25-2-432
ab 11.09.2025

Russisch

Russisch für Anfänger*innen (A1.1), Iryna Danko, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 16.30 – 18.00 Uhr, 12 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 96,00 € (5 – 8 Teiln.)

Sie interessieren sich für die russische Sprache und Kultur? In diesem Anfängerkurs lernen Sie das kyrillische Alphabet, erste Redewendungen und die Grundlagen für einfache Gespräche. Ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude am gemeinsamen Entdecken – Schritt für Schritt und in angenehmem Tempo.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Otlitschno! aktuell A1 / Отлично!“.

25-2-460
ab 10.09.2025



Deutsch

Deutsch für Flüchtlinge – Deutsch als Fremdsprache

Bitte wenden Sie sich an die VHS Ellerau, Tel. 04106 / 611 279 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

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.

25-2-500

am 09.01.2026



Content Marketing mit Canva, Thorsten H. Bradt,
Online-Seminar, Fr. 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, 19,50 €

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Funktionalität, mit der sich im Rahmen insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen.

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

Wir lernen Praxisbeispiele, Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen, Produktion von Inhalten für Social Media, „Let’s play“ – ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“, KI-gestützte Erstellung von Bildern, Grafiken und Videosequenzen

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

**25-2-501**

am 20.11.2025

**Künstliche Intelligenz im Büromanagement,**

Online-Seminar, Do. 10.30 – 12.00 Uhr, 1 Termin, 19,00 €

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren.

KI unterstützt Anwenderinnen und Anwender gerade auch bei anspruchsvolleren Tätigkeiten – so bei der Formulierung einer kundenorientierten Korrespondenz oder bei komplexeren kaufmännischen Berechnungen. KI-Technologien bewirken im Idealfall nicht nur eine erhöhte individuelle oder kollaborative Produktivität, sondern zudem eine gesteigerte Qualität von Arbeitsergebnissen.

Highlights: kostenlose und kostenpflichtige KI-Alternativen, zuverlässige Termin- und sonstige Planungen, Optimierung des sprachlichen Ausdrucks, anspruchsvollere kaufmännische Berechnungen, Permanente Einbindung von KI in Workflows.

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

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.

25-2-513

ab 10.09.2025



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 Bücken, Leiterin Förderzentrum, Tel.: 04193 – 7553003

25-2-600

ab 10.09.2025

Blockflötengeschichten mit Vorkenntnissen, Ingeborg Maack, du kannst die Töne e, g – d, ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 14.30 Uhr, 16 Termine
Einzel € 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

25-2-601

ab 10.09.2025

Blockflötengeschichten für Anfänger (Sopran), Ingeborg Maack, ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 15.15 Uhr, 16 Termine
Einzel € 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

25-2-602

ab 10.09.2025

Altblockflöte für Anfänger, Ingeborg Maack, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 15.15 – 16.00 Uhr, 16 Termine
Du kannst schon gut die Sopranblockflöte spielen und möchtest nun die große Altblockflöte lernen, dann melde dich bei uns an.
Einzel € 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



Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler),

Helmut Lange, online, Do. 16.00 – 18.00 Uhr, 1 Termin, 20,00 €
 Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
 Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

25-2-620
 am 13.11.2025



Wir bauen eine LED-Tischlampe mit Batterie, Harald Gietz,

Bürgerhaus Ellerau, SMC Albatros, Fr. 16.00 – 17.30 Uhr,
 6 Termine, 60,00 €
 Das Projekt ist für Mädchen und Jungen im Alter von 11 bis 15 Jahren geeignet. Wir arbeiten mit Holz und lernen Sägen, Bohren, Schleifen. Außerdem werden wir schrauben und löten. Also von allen handwerklichen Fähigkeiten etwas. Und am Schluss nimmt jede/r seine eigene Lampe mit nach Hause.
 Die Jugendlichen sollten werkstattdaugliche Kleidung anziehen.

25-2-630
 ab 12.09.2025



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

25-2-640

am 20.10.2025



MS OneNote – die coole Notiz-App: organisiere dich digital und kreativ,

Thorsten H. Bradt, online, Mo. 14.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, ohne Gebühr
OneNote ist eine der beliebtesten Apps für digitale Notizen. Hier kannst du alles sammeln und sortieren – egal ob es sich um spontane Ideen, Gedanken oder wichtige Infos für die Schule handelt. Das richtig Coole an der App: Du kannst Notizbücher mit verschiedenen Abschnitten und Seiten anlegen und diese clever miteinander verknüpfen. So entstehen ganz von selbst sinnvolle Strukturen, und neue Ideen kommen oft wie von allein. Noch besser: Du kannst OneNote sowohl für dich selbst nutzen als auch gemeinsam mit anderen, etwa für Gruppenprojekte. Und das Beste: Auch Inhalte, die von Künstlicher Intelligenz erstellt wurden, wie Texte oder Bilder, lassen sich super einbinden, damit dein nächstes Referat ein echter Erfolg wird.

Das lernst du in diesem vhs-Digitalkurs: Wie funktioniert die Benutzeroberfläche? So erstellst du Notizbücher, Abschnitte und Seiten, Strukturieren deiner Notizen für verschiedene Fächer, OneNote und MS Office – so arbeiten sie zusammen.

Ein Beispiel-Projekt – das perfekte Referat Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen u. a.

Diese Veranstaltung ist so gestaltet, dass ihr alle aktiv mitmachen könnt. Es gibt viele Möglichkeiten, euch mit den anderen Teilnehmenden und dem Referenten auszutauschen.

Zielgruppe: 11- bis 16-jährige Schüler*innen



Turnkurse für Kinder: Unsere langjährige Übungsleiterin für Kinderturnen hat das Kinderturnen aufgegeben und konzentriert sich nun auf Kurse für Erwachsene. Trotz intensiver Suche – Aufrufe, Inserate, direkte Anfragen – haben wir leider niemanden gefunden, der ihre Kurse fortführen wird. Wir sind weiterhin auf der Suche und hoffen, im kommenden Semester wieder Kinderturnkurse anbieten zu können.

Wer Interesse hat, kann sich gerne bei uns melden!

25-2-666

ab 18.09.2025

Yoga für Kinder (ab 6 Jahren), Andrea Morgenstern,
Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 16.00 – 16.45 Uhr,
10 Termine, 40,00 € (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 mitbringen: Trinkflasche und bequeme Kleidung.



25-2-672

ab 11.09.2025

Minis in Bewegung, ab 12 Monate bis 2 Jahre mit Begleitung,
Kaja Jacobsen, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Do.15.00 – 16.00
Uhr, 11 Termine, 49,50 € (ab 9 Teilnehmenden), 66,00 € (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.

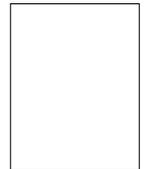


Bedingungen für die An-/Abmeldung

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

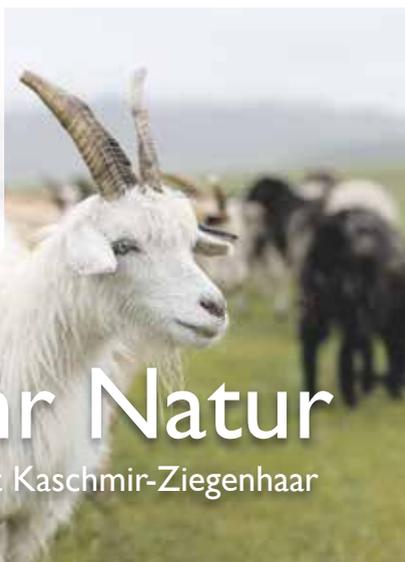
Damit Bildung
Allgemeingut
ist und bleibt.

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,
Titelfoto: Shutterstock
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.

Advents Markt im Park



Eintritt
frei

An 3 Tagen

*Viele Verkaufsstände
Glühwein uvm.
Kinderkarussell*



28.–30. Nov. 2025
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 ☆ Weihnachtsdekoideen ☆ Weihnachtliche Musik
Viele Stände für Ihre Weihnachtseinkäufe, süße und herzhaftes Speisen

**Stadtwerke
Norderstedt**

www.advents-norderstedt.de



Veranstalter:

