

Ehrenamt:
für dich,
für alle.

Infos auf Seite 11



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 2026

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

mit unserem neuen Semesterprogramm möchten wir Sie wieder einladen, Neues zu entdecken, Wissen zu erweitern und miteinander ins Gespräch zu kommen. Besonders freuen wir uns in diesem Semester über zwei Schwerpunktthemen, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Mittelpunkt stellen.

Unser Programmheft-Titel weist auf den „**Ehrenamt macht glücklich!**“ hin, eine Veranstaltung zum Thema Demokratie aus der Reihe **Mitreden. Mitmachen. Mit dir.**, die von den Sparkassen Schleswig-Holsteins unterstützt und gefördert ist. In unserem Workshop geht es darum, wie bereichernd freiwilliges Engagement sein kann – für die Menschen, die sich einsetzen, ebenso wie für unsere Gesellschaft, deren tragende Säule das Ehrenamt ist. Ehrenamt und Demokratie bedingen sich gegenseitig, denn freiwilliges Engagement ist das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft. Es knüpft ein Band des Miteinanders, das unsere Gesellschaft verbindet und stärker macht. Auch in Ellerau sind viele Menschen in unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich tätig.

Ein weiteres Highlight ein Thema zur Nachhaltigkeit: unsere **Kleidertauschbörse**, die wir gemeinsam mit dem BUND Quickborn veranstalten. Der kostenlose Kleidertauschmarkt verbindet Nachhaltigkeit mit Gemeinschaft und lädt dazu ein, Kleidung weiterzugeben, Neues zu entdecken und Ressourcen zu schonen.

Weitere neue Angebote sind Workshops zur finanziellen Bildung, eine Workshop-Reihe „Yoga für mehr Balance, Ruhe und Regeneration“, ein Workshop zum bewussten Atem und ein französischer Kochabend. Auch für die Kinder gibt es tolle Angebote: Afrikanisches Trommeln und verschiedene Kreativkurse passend zu den Jahreszeiten Herbst und Winter.

Wir freuen uns auf Sie!

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

26-2-004

06.11.2026 –
08.11.2026



„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

p.P.im DZ 395,00 €, 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 wohltuenden 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 Infrarotsessel 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.

26-2-001

am 07.11.2026

Erste Hilfe am Säugling und Kind, Lena Fengler,

Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, Sa. 10.00 – 14.30 Uhr, 1 Termin, 55,00 €

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.

26-2-003

am 04.11.2026



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, 10,00 €

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.:

Konzentrationschwierigkeiten, 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.



Kleidertausch-Börse,

Ulrike Werner, Bürgerhaus Ellerau, Sa. 14.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei
Der Schrank ist voll, aber man hat doch nichts anzuziehen?

Hier kommt die Lösung:

Max. 10 Teile von neuer/neuwertiger oder gebrauchter (nicht verschlissener) Kleidung aller Art (auch Schals/Tücher, Schuhe und Accessoires) für Jugendliche und Erwachsene dürfen pro Teilnehmer*in abgegeben werden. So viele Teile wie man mitbringt, dürfen auch wieder mitgenommen werden. Man ist seine Stücke los und geht mit neuen nach Hause.

Am Eingang werden die Kleidungsstücke auf Tauglichkeit gesichtet und werden dann nach Größe und Art sortiert im Tauschraum freigegeben.

Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Wir freuen uns auf euch!

Parkmöglichkeiten in der Straße ‚Am Freibad‘. Bei Fragen, gerne anrufen!
In Zusammenarbeit mit dem BUND Quickborn.

26-2-002
am 14.11.2026



*Ihr
sympathisches
Team aus Ellerau.*



A. Lättsch

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 15



SPRACHEN

ab Seite 28



BERUF – EDV

ab Seite 32



JUNGE VHS

ab Seite 34

Semesterstart: 17.08.2026 – Semesterende: 31.01.2027

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

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.“

Bitcoin – Was ist das eigentlich?

Für Einsteiger so einfach wie möglich erklärt

Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum,
Mi. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 10,00 €

Bitcoin ist in aller Munde – doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und ohne Vorkenntnisse, wie Bitcoin funktioniert und warum es entstanden ist. Wir klären, was Blockchain und Mining bedeuten, warum die Anzahl auf 21 Millionen begrenzt ist und ob das jemand ändern könnte, was Bitcoin von anderen Kryptowährungen unterscheidet – und ob ein Einstieg heute überhaupt noch sinnvoll sein kann. Ziel ist Orientierung, damit Sie sich Ihre eigene Meinung bilden können. Neutrale Wissensvermittlung, keine Finanzberatung.

26-2-100

am 02.12.2026





26-2-101
am 09.01.2027



Bitcoin Praxis-Workshop zum Umsetzen: Sicher kaufen und selbst verwahren

Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum,
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr, 1 Termin, 27,00 €

Sie wissen, was Bitcoin ist – jetzt geht es ans Umsetzen. In diesem Praxis-Workshop gehen wir Schritt für Schritt durch: Welche Apps und Börsen eignen sich für den Kauf? Wie richte ich ein Konto ein und tätige meinen ersten Kauf? Was ist eine Cold Wallet, wie funktioniert sie, und wie verwahre ich meine Seed Phrase sicher vor Verlust und Diebstahl? Bitte Smartphone (geladen) mitbringen; eine Hardware Wallet ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Vorkenntnisse werden empfohlen (z.B. aus dem Einsteigervortrag).

Neutrale Wissensvermittlung, keine Finanzberatung.



26-2-102
am 10.11.2026

ETFs einfach erklärt – Grundlagen für den Einstieg,

Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum,
Di. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 10,00 €

Bevor man in ETFs investiert, lohnt ein Blick aufs große Ganze: Was heißt investieren überhaupt? Welche Anlageformen gibt es – vom Sparbuch über Immobilien bis zu Aktien – und worin unterscheiden sie sich? Warum verliert Geld auf dem Konto an Wert, und wie lässt sich die Inflation austricksen?

In diesem Vortrag legen wir die Grundlagen für eigenverantwortliches Investieren und zeigen, warum ETFs für viele Menschen ein einfacher und kostengünstiger Einstieg an der Börse sein können.

Neutrale Wissensvermittlung, keine Finanzberatung.

26-2-103
am 13.01.2027

ETFs – Welche Strategie passt zu mir?

So wähle ich den richtigen ETF aus,

Jürgen Handwerger, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum,
Mi. 19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 10,00 €

Sie kennen die Grundlagen – jetzt geht es an die Auswahl. In diesem Aufbaukurs erfahren Sie, welche ETF-Strategien es gibt und welche zu welchem Anlegertyp passen. Wir klären Begriffe wie thesaurierend oder ausschüttend, Replikationsmethode und TER. Wir schauen uns an, wie man ein breit gestreutes Depot ganz einfach aufbaut und vergleicht MSCI World, Schwellenländer-ETFs und Themen-ETFs miteinander. Außerdem: Welche Broker eignen sich, und worauf sollte man beim Vergleich achten? Vorkenntnisse aus dem Einsteigervortrag oder vergleichbares Grundwissen werden empfohlen.

Neutrale Wissensvermittlung, keine Finanzberatung.



Jürgen Handwerger



Elektronische Patientenakte (ePA): Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle? Online-Vortrag,

Katrin Reinhardt, Do. 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 Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

26-2-104

am 08.10.2026

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Ernährung in den Wechseljahren, Online-Vortrag,

N.N., Mi. 17.00 – 18.30, ohne Gebühr

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können.

Nicht nur in den Wechseljahren können ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Krankheiten senken. Umstritten sind dagegen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen während der Menopause. Erfahren Sie, wann und warum hier Vorsicht geboten ist.

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

26-2-105

am 04.11.2026

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein



Kleiner Sasel-Rundgang, Burkhard Kleinke,

Sa. 14.30 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 14,00 €,

Treffpunkt: Julius Gilcher Gedenktafel, Kreuzung Kunaustraße/Gilcherweg, 22393 Hamburg

Der Hamburger Stadtteil Sasel 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.

26-2-111

am 26.09.2026

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.

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.



26-2-110

am 24.09.2026



Ehrenamt macht glücklich!

**Wie freiwilliges Engagement das Leben bereichert
und wie ein gelungenes Ehrenamt aussieht**

Silke Maddey, Bürgerhaus Ellerau, Do. 16.00 – 19.00 Uhr, ohne Gebühr

Wer sagt, dass das Ehrenamt glücklich macht?
Wie macht das Ehrenamt glücklich?
Was macht das Ehrenamt erfolgreich?
Welche Einsatzgebiete gibt es?
Wie finde ich die Einsatzgebiete?
Wir tauschen uns über Erfahrungen mit dem Ehrenamt aus.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich für ehrenamtliches Engagement interessieren. Die Referentin Silke Maddey hat Informationen für ein gelungenes Ehrenamt zusammengetragen. Silke Maddey ist seit ihrem 13. Lebensjahr in verschiedenen Vereinen und Initiativen ehrenamtlich aktiv. Ihre Schwerpunkte liegen im sozialen Engagement, in der Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit, in der Spendengewinnung sowie in der Unterstützung von Nachbarschaftsinitiativen. Als Sozialpädagogin kennt sie zudem die Schnittstellen zwischen haupt- und ehrenamtlicher Arbeit.



Silke Maddey

*Die Volkshochschulen laden mit der Reihe **Mitreden. Mitmachen. Mit dir.** alle ein, Demokratie kurzweilig zu erleben. Verschiedene Veranstaltungen bringen Menschen miteinander ins Gespräch.*

Schleswig-Holsteins Sparkassen unterstützen dieses Projekt mit großer Überzeugung, um Mitsprache, Mitgestaltung sowie Verständnis und Verantwortung für Demokratie in der Gesellschaft zu stärken.

Ehrenamt und Demokratie bedingen sich gegenseitig: Freiwilliges Engagement ist das praktische Fundament unserer demokratischen Gesellschaft, da es Gemeinsinn und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördert.

Auch in Ellerau engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich – auf unterschiedlichen Ebenen, ob Feuerwehr, Politik, Freizeit und Gesellschaft.



**Mitreden.
Mitmachen.
Mit dir.**

Kostenlose Veranstaltungen
der Volkshochschulen
rund um die Demokratie.

Gleich mitmachen: an deiner vhs!

vhs Die Volkshochschulen
in Schleswig-Holstein

Mit freundlicher
Unterstützung
der Sparkassen

Sparkasse

vhs



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.

26-2-202

ab 20.08.2026

Chor „Musenkuss“, Axel Schaffran, Bürgerhaus Ellerau,

Do. 20.00 – 22.00 Uhr, 105,00 € (August bis Januar)

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.

Männerstimmen sind jederzeit willkommen, für Frauen gibt es eine Warteliste.

Infos: www.chor-ellerau.de

26-2-203

ab 15.08.2026

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah,

Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 11.00 – 12.00 Uhr, 17 Termine, 110,50 €

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.



26-2-204

ab 15.08.2026

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah,

Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Sa. 12.00 – 13.00 Uhr, 17 Termine, 110,50 €



Theatergruppe „Bühnenreif“, Bibi Maaß, Grundschule Ellerau,
Mi. 19.30 – 21.00 Uhr, Termine und Gebühr noch nicht bekannt
Theater ermöglicht und fördert die Entwicklung der Persönlichkeit. Es geht
neben der Aufführung auch um die Stärkung von sozialen und personalen
Kompetenzen.

26-2-207
noch offen

Magische Weihnachts- und Winterkarten gestalten,

Juli Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr,
1 Termin, 65,00 € inkl. Materialien in Höhe von 25,00 €
Gemeinsam begeben wir uns auf eine kreative Reise, um einzigartige Weih-
nachts- oder Winterkarten zu gestalten, die Herzen erwärmen und Freude
verbreiten. Der Workshop richtet sich an alle, die kreativ werden möch-
ten – ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude, Inspiration und entspannter
Weihnachtsstimmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Workshops mit Probier-Charakter für jedes Level:
Einführung in die Kunst des Karten-Designs, Techniken des Handletterings,
Sketchnotes (Bilder) für Weihnachten, Stempel, einfache Maltechniken für
Weihnachtsmotive, kleines Projekt zum Anwenden und mit nach Hause
nehmen.

Du erfährst und entdeckst deine kreative Seite und lernst verschiedene
Techniken, um individuelle Weihnachtskarten zu gestalten.
Alle notwendigen Materialien werden besorgt und bleiben bei den Teilneh-
menden.

26-2-220
am 28.11.2026



Mixed-Media in Acryl, Elfi Saupe, Seniorenbegegnungsstätte Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €

Acrylbilder lassen sich in der Mixed-Media Technik gut verändern und be-
arbeiten. Entweder man arbeitet die in
Acryl gemalte Basis mit ein, oder man
übermalt gewisse Partien im Bild und
gestaltet so ein neues Sujet.

Wichtig für dieses Malen ist Spaß am
Experimentieren und der Komposition
eines Bildes. Zum Überarbeiten des
Bildes eignen sich Ölkreiden sehr gut,
da sie deckend sind.

Materialliste: entweder alte, gemalte
Werke in Acryltechnik auf Leinwand
gemalt, die neu gestaltet werden,
oder: Malpappen, weiß grundiert oder
Leinwände.

Farben: Grundfarbenset (rot, blau,
gelb, weiß) in Acryl sowie ein Ölmal-
kreiden Sortiment. Pinsel für Acrylmal-
erei, Lappen, Wasserbehälter, bei Bedarf
auch Spachtel, Palette für Farbe.

Im Tagesworkshop werden die Teilneh-
mer individuell betreut. Vorkenntnisse
sind nicht erforderlich.

26-2-221
am 07.11.2026





26-2-222

ab 19.11.2026

KULTUR – GESTALTEN

Grundlagenkurs Fotografie, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, vhs-Seminarraum, 5 Termine, siehe unten im Text, 95,00 € (ab 8 Teiln.), 152,00 (Kleingruppe)

Die Kamera sicher nutzen, Motive gekonnt ins Bild setzen und mit Licht und Bildaufbau beeindruckende Fotos gestalten. In unserem Fotokurs für Einsteigerinnen und Einsteiger lernen Sie, Motive gezielt ins Bild zu setzen und mit Licht, Blende und Verschlusszeit beeindruckende Fotos zu gestalten. Dieser Grundlagenkurs Fotografie richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an alle, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Sie entdecken die Funktionen von Kameras und setzen das Gelernte direkt in praktischen Übungen und kleinen Fotoausflügen um. Dabei üben Sie Bildaufbau, Perspektive, Lichtführung und kreative Fotomotive. In der gemeinsamen Bildbesprechung erhalten Sie wertvolle Tipps zur Fotogestaltung, Bildoptimierung und Fototechnik und profitieren vom Austausch innerhalb der Gruppe.

Voraussetzungen: Eigene digitale Spiegelreflex-, System- oder Bridge-Kamera (mit Bedienungsanleitung), grundlegende PC-Kenntnisse.

Do. 19.11.26, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa. 21.11.26, 11.00 – 17.00 Uhr,

Do. 26.11.26, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa. 28.11.26, 11.00 – 17.00 Uhr,

Do., 03.12.26, 18.30 – 21.30 Uhr



26-2-227

ab 18.08.2026

Nähen für die Seele, Stefanie Lahann, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, Di. 18.30 – 21.00 Uhr, 14 Termine, 245,00 €

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

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende!



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.

Türkische Küche, Emral Özvez, Seniorenbegegnungsstätte,
Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 €

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. 15,00 €
Anmeldungen bitte bis zum 30.10.2026

26-2-313

am 06.11.2026



Tapas – kleine Köstlichkeiten zum Spätsommer, Elevic Dietrich,
Seniorenbegegnungsstätte, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 30,00 €

Tapas, als kleine Appetithäppchen bezeichnet, sind in aller Munde. Sie lernen verschiedene sommerliche Rezepte kennen. Tapas begleitet man gern mit Wein oder Bier. Alkoholfreies passt auch dazu.

Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett und ein Messer. Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20 Euro (Es wird am Tag des Kurses durch alle Teilnehmer geteilt)

Für max. 10 Teilnehmer/innen.

Anmeldung bitte bis zum 18.09.2026 . Teilnahme ab 18 Jahren

26-2-314

am 26.09.2026



GESUNDHEIT – WELLNESS

26-2-315

am 14.11.2026

Tapas – Vorspeisen-Vielfalt zum Teilen, Elevic Dietrich,

Seniorenbegegnungsstätte, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 30,00 €

Tapas, die kleinen Appetithäppchen, sind typisch für Spanien. Vor allem die außerordentliche Vielfalt dieser geschmackvollen Vorspeisen macht diese Küche so spannend. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen Tapas bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Eine gute Möglichkeit, Ihre Gäste auf einer großen Party zu verwöhnen, ohne in Stress zu geraten.

Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett und ein Messer. Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20 Euro (Es wird am Tag des Kurses durch alle Teilnehmer geteilt)

Für max. 10 Teilnehmer/innen.

Anmeldung bitte bis zum 06.11.2026 .Teilnahme ab 18 Jahren



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.

26-2-320

ab 21.08.2026



Yin Yoga: beweglich und entspannt ins Wochenende,

Benjamin Borth, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Fr. 9.45 – 10.45 Uhr, 16 Termine, 85,00 € (ab 8 Teilnehmer), 106,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

Starte ruhig und achtsam in den Freitagmorgen. In diesem Kurs erwarten dich sanfte Bewegungen, wohlthuende Dehnungen und viele entspannende Übungen aus dem Yin Yoga.

Im Mittelpunkt stehen typische Beschwerden und Verspannungen, die im Alltag entstehen – sei es durch einseitige Belastung, langes Sitzen oder körperliche Arbeit. Die Übungen werden langsam und ohne Leistungsdruck ausgeführt, sodass jede*r im eigenen Tempo mitmachen kann.

Durch längeres Halten der Positionen (im Sitzen oder Liegen) können sich Muskeln und Faszien lösen, die Beweglichkeit wird verbessert und der

Körper kann sich nachhaltig entspannen. Kleine Atemübungen und ruhige Momente helfen zusätzlich, den Kopf frei zu bekommen.

Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger ohne Yoga-Erfahrung und alle, die sich mehr Beweglichkeit und Entspannung wünschen. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Gönn dir einen achtsamen Start in den Tag – und gehe entspannt ins Wochenende.



GESUNDHEIT – WELLNESS



Vinyasa Flow Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine, 96,00 € (ab 8 Teiln.), 122,50 € (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!

26-2-321
ab 17.09.2026



Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Benjahmin Borth, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 16 Termine, 84,00 € (ab 8 Teiln.), 106,00 € (Kleingruppe 5 - 7 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.

26-2-322
ab 19.08.2026

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit! Benjamin Borth, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 16 Termine, 84,00 € (ab 8 Teiln.), 106,00 € (Kleingruppe 5 - 7 Teiln.)

26-2-323
ab 19.08.2026

Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 16.00 – 17.00 Uhr, 12 Termine, 64,00 € (ab 8 Teiln.), 88,00 € (Kleingruppe 5 7 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.

26-2-324
ab 14.09.2026

Hatha Yoga, Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 17.00 – 18.00 Uhr, 12 Termine, 64,00 € (ab 8 Teiln.), 88,00 € (Kleingruppe 5 – 7 Teiln.)

26-2-325
ab 14.09.2026

**Service,
der elektrisiert:**



elektroMünster

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

040 - 522 55 55

elektro**Münster** e.K. · Ulzburger Straße 404 · 22844 Norderstedt · info@elektro-muenster.de



WORKSHOP-REIHE

Yoga für mehr Balance, Ruhe und Regeneration

Im Alltag funktionieren wir oft nur noch: Termine, Verantwortung, ständige Reize und wenig echte Erholung. Diese Workshop-Reihe lädt dich ein, wieder bewusster bei dir selbst anzukommen. Die drei Workshops verbinden eine sanfte und alltagstaugliche Yogapraxis, Atemtechniken, tiefe Entspannung und Regeneration – in einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre. Die Workshops bestehen aus Praxis- und Theorieteilen und bieten Raum für einen Austausch.

Die Workshops sind besonders geeignet für Menschen ab etwa 40 Jahren – mit oder ohne Yoga-Erfahrung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, Getränk, wenn vorhanden einen Yogablock und ein Meditationskissen sowie einen Teebecher



26-2-326A
am 26.09.2026



In meiner Mitte: Yoga für Erdung, Energie und innere Stabilität,

Sandra Tange, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Sa. 14.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Manchmal verlieren wir im Alltag den Kontakt zu unserer eigenen Mitte. Dieser Workshop schenkt dir Zeit zum Durchatmen, Ankommen und Auftanken. Dich erwartet ein wohltuender Yoga-Flow mit Balancehaltungen, Übungen zur Stärkung von Hüften und Beinen sowie Atemtechniken für mehr Ruhe und Stabilität. Durch bewusste Entschleunigung und eine geführte Entspannung darf neue Kraft entstehen.

Im Theorie-Teil beschäftigen wir uns damit, warum Stress, Reizüberflutung und dauernde Anspannung uns aus dem Gleichgewicht bringen – und was uns im Alltag wieder stabilisieren kann.

Ein Workshop für mehr Erdung, innere Ruhe und neue Energie.



Vom Funktionieren ins Spüren: Mein Nervensystem in Balance,

Sandra Tange, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Sa. 14.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Viele Menschen leben dauerhaft in Anspannung, ohne es wirklich wahrzunehmen. Dieser Workshop hilft dir dabei, die Signale deines Körpers wieder bewusster zu spüren und dein Nervensystem sanft zu regulieren.

Ruhige Yoga-Sequenzen, bewusstes Atmen, entspannende Pranayama-Techniken und Übungen zur Körperwahrnehmung unterstützen dich dabei, Spannungen loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Eine Tiefenentspannung bzw. Yoga Nidra rundet den Nachmittag ab.

Im Theorieteil erfährst du verständlich und alltagsnah, wie unser Nervensystem auf Dauerstress reagiert, welche Rolle Schlaf und Erschöpfung spielen und wie Atem, Bewegung und Ruhe auf unser Wohlbefinden wirken können.

Ein Workshop zum Runterfahren, Spüren und Auftanken.

26-2-326B

am 14.11.2026



Winterruhe: Meine Zeit zum Loslassen und Auftanken,

Sandra Tange, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Sa. 14.00 – 17.00 Uhr, 1 Termin, 21,00 €

Die Winterzeit lädt uns ein, langsamer zu werden und Kräfte zu sammeln. Dieser Workshop schenkt dir einen geschützten Raum für Ruhe, Rückzug und Regeneration.

Sanfte Bewegungen, Yin Yoga, Herz- und Hüftöffner sowie Atemübungen begleiten dich durch einen entschleunigten Nachmittag. Tiefe Entspannung und bewusste Stille helfen dabei, körperlich und mental loszulassen.

Im Theorieteil widmen wir uns der Frage, warum Regeneration so wichtig für unsere Gesundheit ist und weshalb Ruhe keine Schwäche, sondern eine wertvolle Ressource sein kann.

Ein nährender Jahresabschluss voller Wärme, Ruhe und Entspannung.

26-2-326C

am 19.12.2026





GESUNDHEIT – WELLNESS

26-2-327

ab 21.08.2026

Yoga für Hüfte und Schultern –

Beweglichkeit im Alter bewahren, Benjamin Borth,

Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Fr. 11.00 – 12.00 Uhr,

16 Termine, 84,00 € (ab 8 Teilnehmer), 106,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

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.

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



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 Fitnesseinsteiger sehr gut geeignet.

26-2-328

ab 01.09.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 11 Termine, 59,00 € (ab 8 Teiln.), 82,50 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.)

26-2-329

ab 01.09.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 11 Termine, 59,00 € (ab 8 Teiln.), 82,50 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.)

26-2-330

ab 02.09.2026

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 11 Termine, 59,00 € (ab 8 Teiln.), 82,50 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.)



Der bewusste Atem – Breathwork-Kurs für Gesundheit, Vitalität und innere Balance, Malte Becker, Grundschule Ellerau, OGS-Bewegungsraum, Mo. 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine, 64,00 € (ab 8 Teiln.), 88,00 € (Kleingruppe (5 – 7 Teiln.)

Wir atmen etwa 20.000-mal am Tag – und schenken diesem lebenswichtigen Vorgang kaum Beachtung. Dabei ist der Atem eines der wirksamsten Werkzeuge, die wir haben: Er beruhigt das Nervensystem, weckt Energie, unterstützt Heilungsprozesse und steigert körperliche Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen und erfahren ganz praktisch, wie Sie diese gezielt für Ihr Wohlbefinden einsetzen können. Jede Einheit verbindet kurze Hintergrundinformationen mit angeleiteter Atempraxis – verständlich, direkt anwendbar und ohne Vorkenntnisse.

Die Themenschwerpunkte des Kurses:

Entspannung – Atemübungen zur Aktivierung des Parasympathikus, für mehr Ruhe und besseren Schlaf

Energetisierung – Techniken zur Aktivierung und Belebung, für mehr Klarheit und Vitalität im Alltag

Transformation – tiefere Atemarbeit zur emotionalen Regulation und Selbstwahrnehmung

Gesundes Atmen – funktionale Atemmuster verstehen, u. a. hilfreich bei Atemwegserkrankungen wie COPD

Atmen für Sport & Leistung – Techniken aus dem Hochleistungsreich (u. a. Wim-Hof-Methode) für Ausdauer, Kraft und Regeneration

Mitbringen bitte: Eine Matte, je nach Wohlbefinden eine Decke oder warme Kleidung, etwas zu trinken, zu schreiben (für Notizen)



26-2-331
ab 31.08.2026



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

Gefördert durch:



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

Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein

Anerkannte Kurse finden auf:
bildungsurlaub.sh-kursportal.de





GESUNDHEIT – WELLNESS

26-2-332

ab 19.08.2026



Mehr Beweglichkeit am Abend, Ulrike Werner,
Bürgerhaus Ellerau, Mi. 19.00 – 20.00 Uhr, 4 Termine,
21,50 € (ab 8 Teiln.), 29,00 € (Kleingruppe 5 – 7 Teiln.)

Der Nacken ist steif, die Hocke fällt schwer, beim Sachen Aufheben vom Boden zwackt es in der Wade – die Beweglichkeit unseres Körpers nimmt aufgrund unserer zivilen Lebensweise immer mehr ab. Nach einer Aufwärmphase und kleinen Kraftübungen geht es uns in dem Kurs hauptsächlich um das Dehnen der Muskeln. Die Beweglichkeit wird verbessert und somit zu einem besseren Körpergefühl beigetragen. Der Kurs richtet sich an Jugendliche, Erwachsene und Ältere.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und (rutschfeste) Socken, Decke und ein Handtuch (50 x 100 cm), ein Getränk



26-2-333

ab 16.09.2026

Im Gleichgewicht mit Qigong, Katja Kuseler,

Grundschule Ellerau, OGS-Bewegungsraum,
Mi. 20.00 – 21.15 Uhr, 11 Termine, 100,00 € (Kleingruppe 5 – 8)

Bringe mit Qigong deinen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht, entspanne auf natürliche Weise und bekomme ein besseres Körpergefühl. Wir starten jeden Abend mit einer kleinen Achtsamkeitsübung zum Ankommen, bevor es anschließend mit der Qigong Praxis passend zum Herbst und Winter weitergeht. Mit einer Entspannungsübung oder geführten Meditation lassen wir den Abend ausklingen, so dass du etwas innere Ruhe und Gelassenheit mit nach Hause nehmen kannst.

Bringe bitte eine Unterlage, Decke und kleines Kissen mit. Außerdem benötigst du bequeme Kleidung und Schuhe zum Wechseln oder dicke Socken sowie etwas zum Trinken.

26-2-339

ab 20.08.2026

Feldenkrais, Fenja Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Do. 17.00 – 18.00 Uhr, 12 Termine, 64,00 € (ab 8 Teilnehmer*innen),
80,00 € (Kleingruppe 5-7 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.



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,

Kleine Turnhalle, Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, 16 Termine,
85,00 € (ab 8 Teilnehmer*innen), 117,00 € (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.

26-2-351

ab 19.08.2026

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Grundschule Ellerau,

Kleine Turnhalle, Mi. 19.30 – 20.30 Uhr, 16 Termine,
85,00 € (ab 8 Teilnehmende), 117,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

26-2-352

ab 19.08.2026





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

SC ELLERAU

VON 1946 E.V.

Vereinsheim
Dorfstr. 51
25479 Ellerau



FUßBALL	Kontakt: A. Rohde 0172 419 2323	BADMINTON	Kontakt: H. Schmela 04126-759606	TISCHTENNIS	Kontakt: K. Schandert 04106-773117	WINTERSPORT	Kontakt: W. Otto 04106-71393
---------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-------------	---------------------------------------	-------------	---------------------------------

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

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

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



GESUNDHEIT – WELLNESS

26-2-353

ab 17.08.2026

Bodyworkout, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 17 Termine, 91,00 € (ab 8 Teiln.), 12,00 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.).

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!

26-2-354

ab 17.08.2026

Just Minute - Intervalltraining, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo.19.45 – 20.45 Uhr, 17 Termine, 91,00 € (ab 8 Teiln.), 125,00 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.).

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.

26-2-355

ab 25.08.2026

Power Gymnastik, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule, Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 17 Termine, 91,00 € (ab 8 Teiln.), 125,00 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.).



26-2-356

ab 19.08.2026

Sumba, Drums Alive & Step-Aerobic, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi.18.00 – 18.50 Uhr, 15 Termine, 66,50 € (ab 8 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe ab 5)

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.

Der Kurs findet am 14.10. und 21.10.2026 in den Herbstferien statt.

Kein Training am: 23.09., 04.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2026



Power Hour, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Mi.18.50 – 19.40 Uhr, 15 Termine, 66,50 € (ab 8 Teiln.),
91,00 € (Kleingruppe ab 5)

Du möchtest wieder in Form kommen bzw. fit bleiben und Dich beim Sport so richtig auspowern? Dann ist die Power Hour genau das richtige für Dich! Ein abwechslungsreicher Mix aus Workout, Fatburner, Kickbox-Aerobic, Sumba, Drums Alive oder Crosstraining wird Dich zum Schwitzen bringen und für gute Laune sorgen.

Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Der Kurs findet am 14.10.2026 und 21.10.2026 in den Herbstferien statt.

Kein Training am: 23.09., 04.11., 25.11., 02.12.und 09.12.2026

26-2-357

ab 19.08.2026

**Seit mehr als 10 Jahren
Ihr Spezialist aus der Region**



STE
SOLARTEAM
ENERGIESYSTEME

**Photovoltaik +
Speichertechnik**

**Alles aus
einer Hand**

*Von der Planung
über die Montage
bis zum ersten
selbst erzeugten
Strom.*

041 91 / 99 12 840

Norderstraße 2 - 24632 Lentföhrden
info@ste-solar.de - www.ste-solar.de



GESUNDHEIT – WELLNESS

26-2-358

ab 19.08.2026

Crosstraining, Denise Kantor, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim,
Mi. 19.40 – 20.30 Uhr, 15 Termine, 66,50 € (ab 8 Teiln.),
91,00 € (Kleingruppe ab 5)

Crosstraining ist ein modernes, vielseitiges und ganzheitliches Fitnessstraining. In dem Workout kommen Übungen zum Einsatz, bei denen nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden.

Darüber hinaus wird die Ausdauerleistung sowie die Willenskraft durch verschiedene Intervalleinheiten verbessert.

Du wirst fitter, athletischer, Muskeln werden auf- und Fettgewebe abgebaut. Bitte feste Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Der Kurs findet am 14.10.2026 und 21.10.2026 in den Herbstferien statt.
Kein Training am: 23.09., 04.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2026



26-2-370

ab 17.08.2026

Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, Annette Beck,
Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 9.15-10.15 Uhr, 17 Termine,
91,00 € (ab 8 Teiln.), 125,00 € (Kleingruppe 5-7 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.

26-2-371

ab 17.08.2026

Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, Annette Beck,
Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 10.20 – 11.20 Uhr, 17 Termine,
91,00 € (ab 8 Teiln.), 125,00 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.)



Orientalischer Tanz – Lebenselixier aus dem Orient,

Margot Wagner, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 19.00 – 20.15 Uhr, 10 Termine, 67,00 € (ab 8 Teiln.), 83,50 € (Kleingruppe 5-7 Teiln.)

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. zBitte keine Turnschuhe! Wir benötigen den Bodenkontakt.

26-2-380

ab 16.09.2026



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 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- 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

26-2-400

ab 07.09.2026

Let's Talk English, N.N., Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum,
Mo. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine, 80,00 € (ab 8 Teiln.),
110,00 (Kleingruppe 5 – 7 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/B1, Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau
VHS-Seminarraum, Mo. 16.20 – 17.50, 6 Termine,
48,00 € (ab 8 Teiln.), 66,00 € (5-7 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!

26-2-410
ab 24.08.2026

Französisch-Konversation B2/C1, Marie-Christine Kröger,
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Seminarraum, 19.45 – 21.15, 6 Termine,
48,00 € (ab 8 Teiln.), 66,00 € (5-7 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.

26-2-411
ab 24.08.2026

Französischer Kochabend, Marie-Christine Kröger,
Bürgerhaus Ellerau, 2 Termine, Vorbesprechung und Kochabend,
27,00 € (ab 8 Teiln.), 37,00 € (5-7 Teiln.)

Nous cuisinons des plats français ensemble – für Anfänger und Fortgeschrittene der französischen Sprache: Am ersten Abend treffen wir uns und sprechen über typische französische Gerichte, suchen Rezepte aus und besprechen den Ablauf.

Am folgenden Donnerstag kochen und essen wir dann gemeinsam.

Tout le monde est le bienvenu!

Do. 10.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr (Vorbesprechung),

Do. 17.09.2026, 18.30 – 22.00 Uhr (Kochen und genießen)

26-2-412
ab 10.09.2026



SPANISCH

Spanisch-Konversationskurs Niveau B2–C1, Neus Guim Llobet,
Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 17.30 – 19.00 Uhr, 15 Termine,
120,00 € (ab 8 Teiln.), 150,00 € (Kleingruppe 5 – 7 Teiln.)

In diesem Kurs diskutieren wir aktuelle gesellschaftliche Themen, lesen Literatur und vertiefen bei Bedarf grammatische Inhalte. Besonderer Wert wird daraufgelegt, flüssig und sicher zu sprechen, während wir gemeinsam weiterlernen. Der Kurs ist offen für neue Ideen und Impulse mit dem Ziel, die spanische Sprache aktiv zu verbessern und zu praktizieren.

26-2-421
ab 20.08.2026



SPRACHEN

ITALIENISCH

26-2-431

ab 17.08.2026

Italienisch lernen einmal anders, Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.00 – 19.30, 12 Termine, 96,00 € (ab 8 Teiln.), 120,00 € (5-7 Teiln.)

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.

26-2-432

ab 17.09.2026

Italienisch B1, Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 17.00 – 18.30, 8 Termine, 64,00 € (ab 8 Teiln.), 88,00 € (5-7 Teiln.)

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 „Dieci B1“
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.



Deutsch

Deutsch als Fremdsprache

Bitte wenden Sie sich an die VHS Ellerau, Tel. 04106 / 76 86 60 oder an die VHS Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193 / 611 286

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.

Advents Markt im Park



An 3 Tagen

*Viele Verkaufsstände
Glühwein uvm.
Kinderkarussell*



27.–29. Nov. 2026 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:





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.

26-2-500

ab 29.09.2026

AI Facts – Prompting, das wirkt.

Elf erprobte Tipps für bessere KI-Ergebnisse,

Thorsten Bradt, RathauOnline, Di. 18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termine, 21,50 €
Effektives Prompting entscheidet darüber, ob generative KI-Modelle ihr Potenzial entfalten oder hinter den Erwartungen zurückbleiben. Oft reichen kleine Anpassungen in Struktur, Sprache oder Kontext, um die Qualität von KI-Antworten deutlich zu steigern. Der Kurs stellt elf bewährte Prompting-Tipps vor, die sich unmittelbar auf typische Arbeitsaufgaben übertragen lassen und zu klareren, relevanteren Ergebnissen führen.





Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie KI-Modelle gezielt gelenkt, Ergebnisse präzisiert und Fehlannahmen reduziert werden können. Die vorgestellten Tipps sind bewusst kompakt gehalten und lassen sich ohne technisches Vorwissen anwenden. Damit wird ein solides Handwerkszeug für den produktiven, souveränen und effizienten Umgang mit generativer KI im Arbeitsalltag vermittelt.

Für Anwender ohne Vorkenntnisse und mit Basiskenntnissen.



Individuelles Coaching zum Thema Digitalisierung.

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

26-2-513

ab 19.08.2026

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.



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:

SH



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



JUNGE VHS



Förderunterricht Legasthenie und Dyskalkulie

Gezielten Förderunterricht bei Legasthenie und Dyskalkulie bietet die Volkshochschule Diensten-Ulzburg an.

Beratung, Information, Anmeldung:

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

26-2-600

ab 20.08.2026



Afrikanisches Trommeln für Kinder im Grundschulalter, (ab 7 Jahre), Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau, Musikpavillon,

Do. 15.00 – 15.45 Uhr, 17 Termine, 85,00 €

Kaum ein anderes Instrument spricht Kinder so an wie die Trommel. Beim Trommeln fühlen Kinder sich lebendig, sie spüren die Kraft des eigenen Rhythmus' und können ihre Gefühle unmittelbar zum Ausdruck bringen. In der Gruppe erleben sie Gemeinschaft und Zugehörigkeit als positive, ermutigende Erfahrung. Trommeln fördert das Rhythmusgefühl und die Konzentrationsfähigkeit. Es weckt schöpferische Energien und stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder. Von einfachen Rhythmen und Spieltechniken ausgehend werden sie schnell in ein gemeinsames, abwechslungsreiches Trommeln geführt und erleben so viel Spaß und Freude. Es sind keinerlei Voraussetzungen notwendig.

Trommeln (Djemben) werden den Kindern zur Verfügung gestellt. Kleingruppe (max. 8 Kinder)



26-2-630

am 13.09.2026



Herbstzauber – Basteln für Kinder (6 – 10 Jahre),

Yulia Sommer, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, So. 10.00 – 12.00 Uhr, 1 Termin, 17,00 € (inkl. Materialien)

Kinder gestalten kreative Herbstideen mit bunten Blättern, Naturmaterialien und Recyclingmaterialien. Es entstehen kleine Kunstwerke rund um die goldene Jahreszeit, die jedes Kind mit nach Hause nimmt.



Halloween-Spezial – Basteln für Kinder (6 – 10 Jahre),

Yulia Sommer, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, So. 10.00 – 12.00 Uhr,
1 Termin, 17,00 € (inkl. Materialien)

Kinder gestalten gruselige und lustige Halloween-Dekorationen wie Masken, Kürbisse und kleine Figuren. Mit einfachen Bastel- und Upcycling-Materialien entstehen kreative Werke zum Mitnehmen und Dekorieren.

26-2-631

am 27.09.2026



Winterzauber – Basteln für Kinder (6 – 10 Jahre),

Yulia Sommer, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, So. 10.00 – 12.00 Uhr,
1 Termin, 17,00 € (inkl. Materialien)

Kinder gestalten winterliche und weihnachtliche Bastelarbeiten wie Dekorationen, kleine Geschenke und stimmungsvolle Motive aus Papier und Upcycling-Materialien. Im Mittelpunkt stehen Kreativität und Vorfreude auf die Winterzeit.

26-2-632

am 15.11.2026



Malkurs für Kinder von 7 - 10 Jahren, Yulia Sommer,

Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, Sa. 10.00 – 12.00 Uhr,
4 Termine, 68,00 € (inkl. Materialien)

Freies, prozessorientiertes Malen ohne Leistungsdruck: Die Kinder experimentieren mit Acryl, Gouache, Aquarell, Pastell und Kreiden und entdecken spielerisch ihre eigene Kreativität.

Im Mittelpunkt stehen Ausdruck, Wahrnehmung und Freude am Gestalten.

26-2-633

ab 19.09.2026



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



26-2-634

ab 21.11.2026



Modedesign – Nähen, Sticken & Stricken Basics,

Yulia Sommer, Bürgerhaus Ellerau, vhs-Raum, Sa. 10.00 – 12.00 Uhr, 4 Termine, 68,00 € (inkl. Materialien)

In diesem Kurs entwickeln die Kinder eigene Modeideen und setzen sie Schritt für Schritt um – von der ersten Idee über die Skizze bis zum fertigen Kleidungsstück. Erste eigene Teile wie T-Shirt, Schürze oder einfaches Kleid werden praktisch umgesetzt. Grundlagen des Nähens, Stickens und Strickens werden dabei vermittelt und direkt angewendet.



Kinderturnen (ohne Begleitung)

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.

26-2-661

ab 26.08.2026

Turnen für Grundschulkinder, Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 14.00 – 15.00 Uhr, 14 Termine, 74,00 €

26-2-662

ab 26.08.2026

Turnen für Kinder ab 4 Jahren (ohne Begleitung), Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 15.00 – 16.45 Uhr, 14 Termine, 56,00 €

26-2-663

ab 26.08.2026

Turnen für Kinder ab 5 Jahren (ohne Begleitung), Andrea Jara Schubert, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 16.45 – 17.45 Uhr, 14 Termine, 74,00 €

26-2-666

ab 29.10.2026

Yoga für Kinder (ab 6 Jahren),

Maike Harbecke, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 16.00 – 16.45 Uhr, 7 Termine, 35,00 € (max. 10 Kinder)

Beim Yoga für Kinder geht es nicht um die perfekte Ausübung der einzelnen Stile 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.



A newborn baby is lying on its back on a white surface. A person's hands are visible, gently holding the baby's arms and torso. The baby has a calm expression and is looking towards the camera.

IBAN (22 Stellen, inkl. DE)																											
D	E			.						.										.							
Kontoinhaber (falls abweichend von oben)													Kreditinstitut														



JUNGE VHS

26-2-672

ab 20.08.2026



Minis in Bewegung, ab 12 Monate bis 2 Jahre mit Begleitung,

Kaja Jacobsen, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,

Do. 15.00 – 16.00 Uhr, 12 Termine,

64,00 € (ab 8 Teilnehmenden), 88,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

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.

(Kein Turnen am 17. + 24.09.2026 und in den Herbstferien)



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

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.

Bedingungen für die An-/Abmeldung

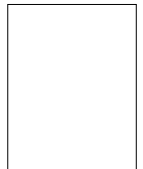
1. Anmeldungen/Abmeldungen grundsätzlich schriftlich
(unter Angabe der Kurs-Nummer).
Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
2. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden,
soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.
3. Sie erhalten nur Nachricht, wenn Ihr Kurs belegt ist
oder ausfällt. **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
ermächte 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 Belastungsda-
tum, 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.

**Je Quartal an über 70 Auslagestellen
in und um Norderstedt**



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



**Inklusive Energieberater
und individueller Hilfe
bei dem Förderantrag**

**Weil Zuhause
einfach immer
funktionieren
muss.**



Moderne
Technik



Intelligentes
Monitoring



Persönlicher
Service

Und wenn doch mal etwas ist:
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.

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