

vhs



Volkshochschule
Ellerau



Gemeinsam
und in Vielfalt
lernen

PROGRAMM FRÜHJAHR 2025



Wandel,
vor Ort mit
Ron.



Ron gibt seine ganze Energie, damit sich in Quickborn etwas wandelt:
Von erneuerbarer Energie bis zur E-Mobilität.

WILLKOMMEN IM FRÜHJAHRSSEMESTER 2025

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

ein neues Jahr bringt neue Chancen und Möglichkeiten – auch für uns als Volkshochschule, gemeinsam mit Ihnen zu lernen und zu wachsen. Unser Frühjahrsprogramm steht unter dem Motto „Gemeinsam und in Vielfalt lernen“, und genau das ist es, was unsere Volkshochschule ausmacht: der Austausch von Wissen, Erfahrungen und Perspektiven aus verschiedensten Lebensbereichen. Wir laden Sie dazu ein, sich gemeinsam mit anderen weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu entdecken. Denn Lernen ist nicht nur eine individuelle Reise, sondern auch eine, die wir oft am besten im Austausch mit anderen gehen.

In einer zunehmend vernetzten und globalisierten Welt wird der Dialog zwischen unterschiedlichen Menschen und Kulturen immer wichtiger. Unsere Volkshochschule ist ein Raum, in dem nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern auch Begegnungen stattfinden, die den Horizont erweitern. Hier begegnen sich Menschen aus verschiedenen Generationen, Kulturen und Berufsgruppen – und jeder bringt etwas Einzigartiges ein.

Unsere Kurse bieten Raum für Austausch und Inspiration, sei es in kreativen Workshops, praxisorientierten Kursen oder interessanten Fachvorträgen. In einer Atmosphäre der Offenheit und des Miteinanders möchten wir Ihnen ermöglichen, neue Fähigkeiten zu erlangen, Wissen zu vertiefen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Ob beruflich oder privat – gemeinsam lernen stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit und fördert das Verständnis füreinander.

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

Ihr VHS-Team
Katrin Pfützner + Maike Harbecke



Elektro-Bollmann

...im Steindamm die Nr. 1

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

☎ 04106 / 641300

🌐 www.elektro-bollmann.de

✉ info@elektro-bollmann.de

📍 Elektro-Bollmann GmbH

Steindamm 1-3

25479 Ellerau



NEUE ANGEBOTE UND

25-1-004

28.02. – 02.03.2025

„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 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.



NEUE ANGEBOTE:



Führungen in Hamburg:

Zu Besuch beim Center for Free-Electron-Laser Science (CFEL) und Rundgang durch den Hamburger Stadtteil Hohenfelde

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 9



Vorträge: Zu den Themen „Feuchtigkeit und Schimmelpilz im Haus“, „Nahrungsergänzungsmittel“ und „Vorsorgevollmacht“

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 7+8



Vortrag: Fit für die Schule dank REFLEXINTEGRATION,

Was sind frühkindliche Reflexe?

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 5



„Howdy & Hallo“ – Englisch für unterwegs und Schreibkurs Englisch „Everyone’s a poet“ – Englisch mit einer echten Texanerin

Weitere Informationen auf Seite 28 + 29



Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler:

Mindmapping – Ideen finden und umsetzen, Mi. 23.04.2025,

weitere Informationen im Programmbereich „Junge VHS“ auf Seite 35



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, allgemeine Lernprobleme, schlechte Körperkoordination, Buchstabenverwechslung, Ad(H)S/ LRS/ Dyskalkulie, Zahlenverwechslung, Unruhe & Zappeligkeit, erschwerte Wahrnehmung, Schwimmen lernen fällt schwer, Einnässen nach dem Alter von 5 J.
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.

25-1-106
am 20.02.2025



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.



**Ihr
sympathisches
Team aus Ellerau.**

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

VHS ELLERAU: INHALT + KONTAKT



GESELLSCHAFT / POLITIK / UMWELT

ab Seite 7



KULTUR – GESTALTEN – MUSIK

ab Seite 10



GESUNDHEIT – WELLNESS

ab Seite 17



SPRACHEN

ab Seite 28



BERUF – EDV

ab Seite 32



JUNGE VHS

ab Seite 34

Semesterstart: 01.02.2025 – Semesterende: 31.07.2025

VHS-Geschäftsstelle:

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



Leitung:

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

Verwaltung:

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

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindungen:

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

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

Teilnahmebedingungen und Widerrufsbelehrung auf Seite 16. Impressum: Seite 39

augen**blick**ellerau

Brillen und Kontaktlinsen · Inh. D. Samrei

augenblick ellerau

Berliner Damm 17

25479 Ellerau

Tel. 04106-640090



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Vortrag: Feuchtigkeit und Schimmelpilz, Online-Vortrag, Ingo Sell, Mo. 31.03.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, ohne Gebühr

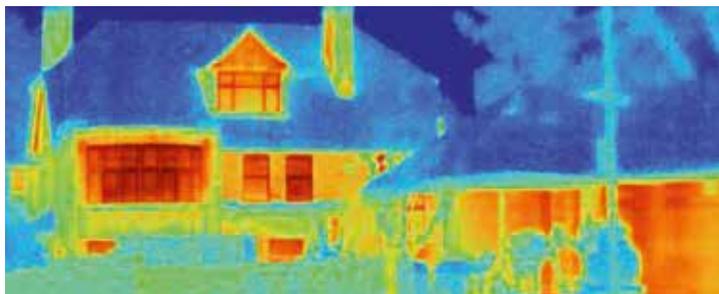
Schimmel im Haus gefährdet die Gesundheit und ist ein Ärgernis. Die Ursachen für Schimmelbefall sind sehr unterschiedlich: Manchmal liegt es am falschen Heizen und Lüften, in anderen Fällen an schlechter Isolierung oder baulichen Fehlern. Wie man Schimmel verhindert und wie man ihn im Ernstfall wieder loswerden kann, beschreibt der Energieberater in diesem Vortrag.

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

25-1-100
am 31.03.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein





GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

25-1-101

am 10.04.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit durch Pillen und Pulver?, Online-Vortrag, Do. 10.04.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, ohne Gebühr
Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen Klartext Nahrungsergänzung wird vorgestellt.
Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.
Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

25-1-102

am 13.03.2025



verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Vortrag: Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie!
Katrin Reinhardt, Online-Vortrag, Do. 13.03.2025, 10.00 – 11.30 Uhr, ohne Gebühr

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln?

Wir zeigen, was im Einzelnen zu beachten ist und wo die Stolpersteine liegen.

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

25-1-103

am 03.04.2025

in Kooperation
mit der VHS
Henstedt-Ulzburg

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

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

Unser Besuch beinhaltet die Rezitation des Koran mit deutscher Übersetzung, ein Video über die Aktivitäten der Ahmadiyya-Gemeinde sowie einen Rundgang durch die Gebetsräume, der Bücherei und der Eventhalle. Eine Islam-Ausstellung informiert über Entstehung, Gründung und die heutige Bedeutung des Islam. Abgerundet wird der Besuch mit einem kleinen Abendbuffet und Raum für Ihre Fragen – auch an den Imam.
Eine Anmeldung bis zum 26.03.2025 ist erforderlich!



Zu Besuch beim Center for Free-Electron-Laser Science (CFEL), Burkhard Kleinke, Mi. 13.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 14,00 €, Treffpunkt: CFEL, Seiteneingang, Luruper Chaussee 149, 22761 Hamburg
Das CFEL liegt auf dem Forschungscampus Bahrenfeld. Das Zentrum wurde gemeinsam von der Max-Planck-Gesellschaft (MPG), dem Deutschen-Elektronen-Synchrotron (DESY) und der Universität Hamburg gegründet und soll die Wissenschaft mit Lichtquellen und Lasern der nächsten Generation in ihrer Forschung voranbringen. Die dortigen Wissenschaftler/innen ermöglichen den Besucher/innen einen Blick in ihre Labore mit spannenden aktuellen Versuchsaufbauten.

25-1-104
am 04.06.2025



Rundgang durch den Hamburger Stadtteil Hohenfelde, Burkhard Kleinke, Sa. 12.00 – 14.00 Uhr, 14,00 €, Treffpunkt: vor dem Eingang U-Bahnhof Lübecker Straße, Hamburg
Der Stadtteil Hohenfelde liegt an der Außenalster im Bezirk Hamburg-Nord. Hier findet man noble Villenstraßen und Straßenzüge mit sozialem Wohnungsbau. Mit 1,1 Quadratkilometern ist Hohenfelde ein kleiner Stadtteil Hamburg. Wir starten am U-Bahnhof Lübecker Straße und kommen u.a. am Marienkrankenhaus und an der Alsterschwimmhalle vorbei. Wir werden Bauten von Fritz Schumacher sehen sowie Konsulate. Auch an eine berühmte Ohnsorg-Schauspielerin wird hier erinnert. Der Rundgang endet am U-Bahnhof Umlandstraße.

25-1-105
am 21.06.2025



Gerhard Streck GmbH



Seit 1976

- Zimmerei & Holzbau
- Dachsanierung
- Dacheindeckung

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



KULTUR – GESTALTEN

Kultur macht stark

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

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

25-1-202

ab 06.02.2025

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

25-1-203

ab 01.02.2025

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 11.00 – 12.00 Uhr, 20 Termine, 130,00 €

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

25-1-204

ab 01.02.2025

African Traditional Trommeln, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 13.00 – 14.00 Uhr, 20 Termine, 130,00 €

25-1-205

ab 05.02.2025

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



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

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

25-1-207
ab 02.04.2025

Erschaffe Einzigartiges mit Gouache: Einsteigerkurs mit Wow-Effekt! Juli Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum,

Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 37,00 €

Lust auf kreative Farbabenteuer? Erlebe die faszinierende Welt der Gouache-Farben und entdecke, wie du kraftvolle und lebendige Kunstwerke erschaffen kannst. In diesem Workshop gestaltest du einfache, ausdrucksstarke Motive, die deine Kreativität wecken und dir die Grundlagen der Gouache-Technik näherbringen. Ob du deinen eigenen Stil finden oder einfach neue Maltechniken ausprobieren möchtest – hier bist du genau richtig! Der Kurs ist für alle, die Freude am kreativen Gestalten haben und die Gouache-Technik kennenlernen oder vertiefen möchten. Ob Einsteiger oder erfahrener Hobbykünstler – jeder ist willkommen!

Mal-Untergrund und Papier besorgt die Dozentin und sie bringt noch ein paar zusätzliche Materialien mit

Bitte selbst mitbringen: Schmincke Akademie Gouache Kartonset 5x20ml (100 weiß deckend, 205 primär gelb, 315 primär magenta, 410 primär cyan, 700 schwarz), Pinsel für Gouache geeignet (Rundpinsel 2, 4, 6 und Flachpinsel 8, 12), Palette oder Teller in Weiß, 2 Behälter für Wasser, Farbtuch oder Küchenpapierrolle, ggf. Bleistift

Materialkosten 15,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten.

Max. 10 Teilnehmende, eine verbindliche Anmeldung ist notwendig. Ein kostenloser Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Spätere Anmeldungen können auf Anfrage berücksichtigt werden.

25-1-220
am 29.03.2025





KULTUR – GESTALTEN

25-1-221
am 04.03.2025

Der Kameraführerschein – weg von der Programmautomatik, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Di.18.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, 16,50 €

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras und Systemkameras stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, erlernen wir an Hand 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 Kurs richtet sich an Neulinge in der Fotografie oder an Teilnehmer, die ihrer Grundkenntnisse auffrischen möchten.



25-1-222
am 10.05.2025



Einfach gute Handy-(iPhone)-Fotos! Mit anschließendem Fotowalk, Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, Sa. 10.00 – 15.00, 1 Termin, 29,50 €

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist heutzutage eine absolute Selbstverständlichkeit. Aber wie gelangen wirklich gute Bilder? In diesem Kurs besprechen wir die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten unseres Smartphones, lernen sinnvolle Apps und Zubehör kennen und erhalten Tipps für die Nachbearbeitung und Speicherung unserer Aufnahmen. Bei dem gemeinsamen Fotowalk erproben wir das vorher Erlernte. Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Smartphone (mit aktivem Mobilfunktarif). Der Kursinhalt wird an Hand eines iPhones vermittelt. Bitte eigenes Smartphone, mit Anleitung und evtl. Powerbank mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Neugierige der Smartphone-Fotografie.





25-1-223

ab 08.03.2025

und 09.03.2025



Ausdrucksmalen, Vera Hekele, Atelier von Vera Hekele, Hartenholm, Sa. + So. 11.00 – 14.00 Uhr, 2 Termine, 50,00 €

Das Ausdrucksmalen ist eine kreative Form der Selbstfürsorge. Es geht dabei immer um unsere eigene Wertschätzung und die Freude am eigenen Tun. Wir lassen unsere künstlerischen Wertvorstellungen mal beiseite.

Nichts muss, alles kann. Einfach malen ohne Angst haben zu müssen etwas falsch zu machen, ohne Bewertung, ohne Leistungsdruck, und einfach dem Bauchgefühl folgen. Eine künstlerische Begabung oder künstlerische Erfahrungen spielen hier keine Rolle. Das Malen geschieht einfach und wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise. Sie können sich ausprobieren und der eigenen Kreativität freien Raum geben.

Leuchtende Farben und großformatige Papiere warten auf Sie. Sie können verschiedene Malwerkzeuge ausprobieren oder auch mit den bloßen Händen malen.

Bei diesem schöpferischen Prozess begleite und unterstütze ich Sie gerne. Bringen Sie bequeme Mal Kleidung mit, die auch ein paar Spritzer Farbe vertragen kann.



Dozentenportrait: Vera Hekele

Ich bin Vera Hekele und das „Kreativ sein“ ist für mich wie ein Lebenselixier. Gemalt habe ich schon immer. Einige Richtungen in der künstlerischen Tätigkeit habe ich dann doch bewusst eingeschlagen, um auch mein berufliches Können (als Krankenschwester, Pädagogin und Trauerbegleiterin) mit der Kunst zu verbinden.

Das Ausdrucksmalen ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, Menschen in ihren individuellen kreativen Möglichkeiten zu begleiten.

Das Herstellen von Collagen ist ebenso eine kreative Technik, bei der mit einfachen Mitteln recht schnell ein Ergebnis erscheint. Niemand muss im Vorwege malen können! Es geht immer um den eigenen individuellen Ausdruck, der sich zeigen darf. Das schätze ich sehr, und macht richtig viel Spaß. Ich bin mit meinem eigenen Atelier selbstständig.





KULTUR – GESTALTEN

25-1-224

am 05.04.2025
und 06.04.2025



Collagen erstellen – Painting with Papers, Vera Hekele, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 14.00 Uhr, So. 11.00 – 15.00 Uhr, 2 Termine, 60,00 €

Das Herstellen einer Collage ist ein sehr kreativer Prozess, der viel Spielraum für Experimente und persönlichen Ausdruck lässt. Es gibt unbegrenzte Möglichkeiten Materialien zu kombinieren, zu verwerfen und Neues zu kreieren, und dem eigenen künstlerischen Ausdruck zu folgen.

Wir werden unsere Collagematerialien selber herstellen, das ist eine wunderbare Möglichkeit, uns intensiv mit den Materialien auseinander zu setzen. Die Collagen bekommen dadurch eine persönliche und bedeutungsvolle Geschichte. Wir arbeiten mit kleinen Formaten in Serie, die Ergebnisse sind dann sehr schnell sichtbar.

Wir können einfach loslegen und unserer Kreativität freien Lauf lassen.

Stellen Sie Ihre eigenen kleinen Kunstwerke her.

Materialliste: Farben aller Art (Acryl-, Aquarell-, Fineliner, Kohle, Pastellkreide, Ölkreide, verschiedene Pinsel, festes Malpapier



25-1-225

am 14.06.2025

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.

25-1-227

ab 04.02.2025



Nähen für die Seele am Dienstag, Stefanie Lahann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Di. 18.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, 175,00 €

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

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende!

25-1-228

ab 05.02.2025

Nähen für die Seele am Mittwoch, Stefanie Lahann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mi. 18.30 – 21.00 Uhr, 10 Termine, 175,00 €

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

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende!



Heizung // Sanitär

Jens Hattendorf

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

**24/7
Notdienst**

0175 16 77 301

 **Notdienst**

 **Wartung**

 **Heizung**

 **Sanitär**

 **Kundendienst**



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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

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

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

Zahlung

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

VR Bank Zweigstelle Ellerau

IBAN: DE18 2219 1405 0054 0004 00

BIC: GENODEF1PIN

Sparkasse Südholstein Geschäftsstelle Ellerau

IBAN: DE55 2305 1030 0008 3555 54

BIC: NOLADE21SHO

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

Rücktritt

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

Reisen und Exkursion

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

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren

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

Erstattung / Ermäßigung

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

Haftung

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

Satzung und Entgeltordnung

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

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

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

Widerrufsbelehrung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

Widerrufsfolgen

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



GESUNDHEIT – WELLNESS

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten. Unsere Angebote haben wissenschaftlichen bzw. lehrendem Charakter.

Tapas y bebidas, Elevic Dietrich, Seniorenbegegnungsstätte, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 24,50 €

Tapas, als kleine Appetithäppchen bezeichnet, sind in aller Munde. Sie lernen verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen Tapas bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Tapas begleitet man gern mit Wein oder Bier. Alkoholfreies passt auch dazu. Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit, genauso wie ein Schneidebrett und ein Messer. Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 16 Euro (Es wird am Tag des Kurses durch alle Teilnehmer geteilt) Für max. 10 Teilnehmer/innen.

Anmeldung bitte bis zum 21.03.2025. Teilnahme ab 18 Jahren

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

25-1-314A
am 29.03.2025

25-1-314B
am 10.05.2025

25-1-315
ab 17.02.2025





GESUNDHEIT – WELLNESS



Entspannungskurse – Yoga, Pilates, Feldenkrais –

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

25-1-320

ab 06.02.2025

Hatha Yoga - Körper und Geist im Einklang,

Lusine Martirosian, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 17.30 - 19.00 Uhr, 16 Termine, 104,00 € (ab 8 Teiln.), 136,00 € (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.

25-1-321

ab 06.02.2025

Vinyasa Flow Yoga,

Lusine Martirosian, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do.19.00 - 20.00 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 8 Teiln.), 104,00 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)
Vinyasa Flow ist eine dynamische Praxis, bei der Atem und Bewegung zu einem harmonischen Fluss verschmelzen. Diese Yogaform stärkt den Körper, verbessert die Flexibilität und reduziert Stress, indem sie eine Balance zwischen körperlichem und emotionalem Wohlbefinden schafft. Die Stunden sind für alle Niveaus geeignet und ermöglichen es jedem, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Die fließenden Übergänge zwischen den Asanas machen die Praxis sowohl meditativ als auch energiegeladen. Mach mit und erlebe Leichtigkeit im Körper und Klarheit im Geist!



25-1-322

ab 05.02.2025

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit!

Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 18 Termine, 81,00 € (ab 9 Teilnehmer), 108,00 € (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.

25-1-323

ab 05.02.2025

Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit!

Lusine Martirosian, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 18 Termine, 81,00 € (ab 9 Teilnehmer), 108,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

GESUNDHEIT – WELLNESS



Hatha Yoga mit Sandra, Sandra Tange, Bürgerhaus Ellerau, , Sportlerheim, Mo. 17.00 – 18.30 Uhr, 17 Termine, 110,50 € (ab 9 Teiln.), 144,50 € (Kleingruppe ab 5 Teiln.)

Mit Hatha 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

25-1-325
ab 03.02.2025



Yoga, Sandra Tange, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Di. 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Termine, 78,00 € (ab 9 Teiln.), 102,00 € (Kleingruppe)

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

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

25-1-326
ab 04.02.2025



**Service,
der elektrisiert:**

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



elektroMünster

040 - 522 55 55

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



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.

25-1-328

ab 04.02.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 14 Termine, 66,50 € (ab 9 Teiln.), 105,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-1-329

ab 04.02.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 14 Termine, 66,50 € (ab 9 Teiln.), 105,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-1-330

ab 05.02.2025

Pilates, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 14 Termine, 66,50 € (ab 9 Teiln.), 105,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-1-331

ab 13.02.2025

Pilates, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 18.15 – 19.15 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe)

25-1-332

ab 13.02.2025

Pilates, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 19.15 – 20.15 Uhr, 14 Termine, 63,00 € (ab 9 Teiln.), 91,00 € (Kleingruppe)



25-1-333

ab 03.02.2025

Qigong und die 5 Elemente der TCM, Katja Kuseler, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, 9 Termine, 58,50 € (Kleingruppe max. 9 Personen)

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. Lerne dabei das Konzept der 5 Elemente aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit dazu passenden Qigong Übungen kennen.

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.

25-1-339
ab 20.03.2025

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.



Schnupper-Kurs: „Senioren-Stuhlgymnastik für Einsteiger“,
Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, Fr. 11.15 - 12.00 Uhr, 4 Termine,
13,00 € (ab 9 Teiln.), 18,00 € (5 – 8 Teiln.)

Es ist nie zu spät – in lockerer Atmosphäre und mit einfachen, gezielten Übungen am und auf dem Stuhl steigern wir Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Socken, Handtuch.

25-1-350
ab 07.03.2025



Deutsches Rotes Kreuz



BETREUUNGSANGEBOTE
HAUSNOTRUF
PFLEGE ZU HAUSE
SENIORENEINRICHTUNGEN

www.drk-segeberg.de

Tel. 04106-71601



GESUNDHEIT – WELLNESS

25-1-351
ab 05.02.2025

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, 20 Termine, 90,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 130,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)
Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs ist ein Training zur Stärkung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Gezielte und einfach umsetzbare Übungen begleiten die Stunde. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Eine umfassende und wohltuende Entspannungseinheit rundet das Training ab.



25-1-352
ab 05.02.2025

Rückentraining & Bauchfit, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 19.30 – 20.30 Uhr, 20 Termine, 90,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 130,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

25-1-353
ab 03.02.2025

Bodyworkout, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 21 Termine, 94,50 € (ab 9 Teiln.), 136,50 € (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!

25-1-354
ab 03.02.2025

Just Minute – Intervalltraining, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 19.45 – 20.45 Uhr, 21 Termine, 94,50 € (ab 9 Teiln.), 136,50 € (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.

25-1-355
ab 04.02.2025

Power Gymnastik, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule, Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 20 Termine, 90,00 € (ab 9 Teilnehmer*innen), 130,00 € (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer*innen)



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

Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.18.00 – 18.50 Uhr,
20 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 109,00 € (Kleingruppe ab 5)

Latino Dance Fitness ist für alle Altersklassen mit ansteckender Musik und leicht nachzutanzenden Schritten. Lass Dich von den heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen motivieren und mitreißen. Aerobic/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!

25-1-356
ab 05.02.2025

Power Hour, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.18.50 – 19.40 Uhr, 20 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 109,00 € (Kleingruppe ab 5)
Du möchtest wieder in Form kommen bzw. fit bleiben und Dich beim Sport so richtig auspowern? Dann ist die Power Hour genau das richtige für Dich! Ein abwechslungsreicher Mix aus Workout, Fatburner, Kickbox-Aerobic, Latino Dance Fitness oder Crosstraining wird Dich zum Schwitzen bringen und mit fetziger Musik für gute Laune sorgen. Bitte eine Matte mitbringen.

25-1-357
ab 05.02.2025

Crosstraining, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi.19.40 – 20.30 Uhr, 20 Termine, 76,00 € (ab 9 Teiln.), 109,00 € (Kleingruppe ab 5)
Crosstraining ist ein modernes, vielseitiges und ganzheitliches Fitnessstraining. In dem Workout kommen Übungen zum Einsatz, bei denen nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden. Darüber hinaus wird die Ausdauerleistung sowie die Willenskraft durch verschiedene Intervalleinheiten verbessert. Du wirst fitter, athletischer, Muskeln werden auf- und Fettgewebe abgebaut. Bitte eine Matte mitbringen.

25-1-358
ab 05.02.2025



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 04106-785606	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

25-1-359A
ab 06.03.2025

Mobility, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Termine, 45,00 € (ab 9 Teiln.), 65,00 € (Kleingruppe)

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

25-1-359B
ab 06.03.2025

Bauch – Beine – Po, Isabelle della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 11.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine, 45,00 € (ab 9 Teiln.), 65,00 € (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.

25-1-360
ab 28.01.2025

Rücken-Pilates-Mix, Tanja Gaude, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Termine, 45,00 € (ab 9 Teiln.), 65,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

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

Mitbringen: Handtuch und Socken

Wassergymnastik



25-1-361
ab 06.05.2025

Aqua-Gymnastik am Vormittag, Tanja Gaude, Freibad Ellerau, Di. 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Termine, 89,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin)

Gymnastik im Wasser. Hier wird alles schonend bewegt und gekräftigt. Ausdauernde Übungen mit präventivem Charakter, die die feine Muskulatur stärken. Für alle, die Spaß und Freude an der Bewegung und am Wasser haben.

25-1-362
ab 02.05.2025

Schnupper-Kurs: Aqua-Fitness für Einsteiger, Christiane Moriconi, Freibad Ellerau, Fr. 10.00 - 10.30 Uhr, 4 Termine, 21,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin)

Ein bisschen bewegt ist auch bewegt: Mit Spaß und leichten, abwechslungsreichen Übungen steigern wir gelenkschonend Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



Rückenfit mit Aqua-Gymnastik, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Mi. 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Termine, 73,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin),
Gymnastik im stehiefen Wasser: Stärken Sie Ihren Rücken und erhalten oder verbessern Sie Ihre Beweglichkeit

25-1-363
ab 07.05.2025

Aqua-Power-Jogging, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Do. 18.30 – 19.15 Uhr, 11 Termine, 67,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin)
Verschiedene Laufarten im Tiefwasser, dazu Trainingsübungen, die den kompletten Körper fordern und die Koordinationsübungen verbessern. Zugleich verbrennen Sie viele Kalorien und tun Ihrem Herzkreislauf-System etwas Gutes.

25-1-364
ab 08.05.2025

Spaß + Bewegung im Wasser Menschen mit leichten Behinderungen, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Do. 19.15 - 20.00 Uhr, 11 Termine, 125,00 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin)
Gemeinsam haben wir mit leichten und sanften Bewegungen Spaß im stehiefen Wasser, denn im Wasser fällt alles leichter. Es geht um etwas Ausdauer und etwas Koordination. Voraussetzung ist, dass man selbstständig oder mit etwas Unterstützung ins stehiefe Wasser kommt. Die Gruppe wird von zwei qualifizierten Trainerinnen angeleitet. Gebühr inkl. Eintritt ins Freibad (pro Termin 2,80 Euro)

25-1-365
ab 08.05.2025

KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU



KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU
ANSTALT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



Wir bieten in Kooperation mit der Volkshochschule Ellerau an:

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

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



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



GESUNDHEIT – WELLNESS

25-1-370

ab 10.02.2025



Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, Annette Beck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 9.15-10.15 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (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.

25-1-371

ab 10.02.2025

Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur, Annette Beck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 10.25 – 11.25 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)



Moin liebe Interessierte an „Stärkung der Rücken- und Gesamtmuskulatur“, einige kennen mich bereits, durch meine Vertretung in diesem Kurs im letzten Jahr, andere über ihre Kinder oder Enkelkinder. Ich habe die Mäuse- und Tiger-Turnkurse fast drei Jahrzehnte geleitet.

Mit Blick auf mein Lebensalter wurde mir klar, dass ich nach meiner Kinder-Turn Zeit, dem Sport treu bleiben möchte. Schließlich ist Sport die beste Methode, dem Altern entgegen zu wirken (Wer rastet, der rostet). Und ich wollte weiterhin Sport mit einer Gruppe machen. Meine Fortbildungen hatten ab da die Inhalte: Gesundheitssport für Erwachsene. Seit Ende des Jahres und nach 50 Lehrinhalten und Prüfung habe ich die B-Lizenz „Sport in Prävention für Erwachsene“. Ich erfülle damit das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit, und jetzt kann es richtig los gehen: Pro Woche erwartet Sie und Euch eine bewegte Stunde mit Gleichgesinnten.

Ich freu mich auf Sie / Euch. Bis bald, Ihre / Eure Annette Beck

25-1-380

am 05.04.2025



Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit,

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

Es werden die Grundlagen des Tango Argentino in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos.

Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

25-1-381

am 14.06.2025

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit,

Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Sa. 16.30 – 21.00 Uhr, 1 Termin, 35,00 € pro Person



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

25-1-302
am 01.03.2025

25-1-303
am 17.05.2025

Style Yourself – Farb- und Stilberatung für Frauen, Caren Neumann, Fr. 18.00 – 21.00 Uhr und Sa. 10.30 – 16.00 Uhr, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, 3 Termine, Kleingruppe ab 4 Teilnehmende, 82,00 €
Eine attraktive Ausstrahlung ist keine Frage der „Schönheit“, sondern lebt von meiner Persönlichkeit und davon, dass mein Outfit zu mir passt. Hier erarbeiten wir in kleiner Gruppe, welche Farben Dir stehen und welcher Stil zu Dir passt. Wir arbeiten gemeinsam daran, Dich zum „Strahlen“ zu bringen und trotzdem authentisch zu sein. So gewinnst Du Selbstbewusstsein und fühlst Dich wohl.
1. Abend: Individuelle Farbtypanalyse und Figurtypen
2. Tag: Stilrichtungen, Schnittführung und Konkrete Schritte für das richtige Outfit
Zusätzlich kann jeder bei der Kursleiterin eine persönliche Stil-Mappe (5 €) und einen Farbpass (je nach Ausführung 3 € bis 20 €) erwerben.

25-1-304
am 27.06.2025
+ 28.06.2025



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

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



SPRACHEN

In der Welt zu Hause

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

ENGLISCH

25-1-400

ab 04.02.2025

Howdy & Hallo: Englisch für Unterwegs von einer echten

Texanerin (A1/A2-Niveau), Joan King, Rathaus Ellerau,

VHS-Seminarraum, Di. 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine,

65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5 – 8 Teiln.)

Lieben Sie Reisen? Englisch bringt Sie überall hin! Wir üben Vokabeln und Grammatik auf unserer fiktiven Beispielreise in den Wilden Westen. Unser Englisch hilft uns dabei durch: Reiseplanung, Flug-, Zug- und Hotelbuchung, Flughäfen und Bahnhöfe, Besichtigungstouren, Bars und Restaurants, Einkaufsbummel, Zugüberfälle ... Dabei lernen wir auch den Wilden Westen kennen: Cowboys und Indianer, Wildblumen und Rodeos. Haben Sie Freunde, mit denen man Pferde stehlen kann? Melden Sie sie gleich mit an!





Schreibkurs Englisch (A2): Everyone's a poet,

Joan King, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 16.30 – 18.00 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 (5 – 8 Teiln.)

Haben Sie Grundkenntnisse in Englisch? Schreiben Sie schöne, lustige und geistreiche Gedichte! Dieser Kurs führt uns durch angeleitete Übungen dazu, unser Englisch in Verse zu gießen. Durch Lesen, Besprechen und Schreiben kurzer Gedichte gewinnen wir Selbstvertrauen dazu, uns in flüssigem Englisch auszudrücken. Dabei versuchen wir uns an vielen unterschiedlichen Formen der Poesie, wie Magnetgedichten, Calligrammen, Haikus, Listengedichten, Akrosticha, Cinquains.

Indem wir so Poesie erforschen, erweitern wir unser englisches Vokabular und verbessern unsere Grammatikkenntnisse. Mit Ausdrücken und Vokabeln auf A2-Niveau sammeln wir Vertrauen in unser geschriebenes Englisch ohne Angst vor dem Zwang zum perfekten Wort. Wir schreiben, schreiben, schreiben, bis wir jeweils eine kleine Sammlung von mindestens zehn eigenen Gedichten mit nach Hause nehmen können.

*Everyone is a poet
You may just not yet know it
Put your pen to the paper
Sooner rather than later
And the words that you sow
Into poems will grow*



25-1-401

ab 06.02.2025

Englisch auf B2 Niveau, Joan King, Rathaus Ellerau,

VHS-Seminarraum, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 (5 – 8 Teiln.)

Do you enjoy English music, movies or books? Would you like to improve your spoken English? This is the course for you! Covering a wide range of English media, activities, games and discussions that will enable you to: extend your vocabulary, brush up your grammar, deepen your understanding of the English language.

In diesem Kurs wollen wir unser aktiv gesprochenes Englisch verbessern, uns nützliche Ausdrücke und Redewendungen aneignen, vor allem aber die Sicherheit und das Selbstvertrauen gewinnen, einfach zu sprechen!

Wir üben, uns frei zu unterhalten, fehlende Vokabeln zu umschreiben oder zu erfragen, Lob und Kritik anzubringen, einen Standpunkt darzulegen und zu begründen, uns zu Problemen und Konflikten zu äußern.

Vor allem aber üben wir, uns nicht von der Suche nach der perfekten Vokabel oder der Angst vor einer falschen Präposition lähmen zu lassen, sondern zu sprechen, sprechen, sprechen!

25-1-402

ab 06.02.2025

Dozentenportrait: Joan King

Mein Name ist Joan Marie King, ich komme aus Texas und lebe jetzt mit meiner Familie in Ellerau. Ich habe einen B.Sc. in Pädagogik und Mathematik und einen Master in Informatik. Bereits während meines Studiums konnte ich an meiner Uni Kurse in Englisch, Mathematik und Informatik geben. In den Sommerferien habe ich in Jugend-Technikcamps Programmieren, Roboter- und Videospieldesign unterrichtet. In meiner Freizeit schreibe ich, tanze und spiele Brettspiele.





SPRACHEN

FRANZÖSISCH

25-1-410

ab 28.04.2025

Französisch (A2), Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau
VHS-Seminarraum, Mo. 16.20 – 17.50, 8 Termine, 48,00 € (ab 9 Teiln.),
64,00 € (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!

25-1-411

ab 28.04.2025

Französisch-Konversation B2, Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus
Ellerau, VHS-Seminarraum, 19.45 – 21.15, 8 Termine (nach Absprache),
48,00 € (ab 9 Teiln.), 64,00 € (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.

SPANISCH

25-1-420

ab 05.02.2025

Spanisch A1 / A1+ mit leichten Vorkenntnissen, Neus Guim
Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 18.00 – 19.30 Uhr,
10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.)

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



ITALIENISCH

25-1-431

ab 03.02.2025

Italienisch lernen einmal anders (B1), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.00 – 19.30, 12 Termine, 72,00 € (ab 9 Teiln.), 98,00 € (5-8 Teiln.)

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

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



Italienisch (A2), Christiane Moriconi, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 17.00 – 18.30, 15 Termine, 90,00 € (ab 9 Teiln.), 122,50 € (5-8 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 „Allegro nuovo A2“.

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

25-1-432
ab 23.01.2025



Türkisch

Türkisch für Anfänger (A1), Sabahattin Yarali, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 18.00 – 19.30, 10 Termine, 55,00 € (ab 9 Teiln.), 85,00 € (KLeingruppe)

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

25-1-450
ab 06.02.2025

Deutsch

Deutsch für Flüchtlinge – Deutsch als Fremdsprache

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

Schulabschluss und Zertifikate

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



BERUF – EDV

Fit für den Beruf und in der EDV

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.

25-1-513

ab 05.02.2025

Individuelles Coaching zum Thema Digitalisierung,

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

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

25-1-500

ab 08.05.2025

Einführung in Excel – mit Muße! Peter Schnoor, online-Seminar,

Do. 17.00 -19.15 Uhr, 2 Termine, 46,00 €

Benutzen Sie das Programm Excel für Ihre persönlichen Berechnungen: Planen und kontrollieren Sie damit zum Beispiel Ihre Einnahmen und Ausgaben! Mit Excel-Tabellen erfahren Sie schnell, was am Monatsende an Geld übrigbleibt oder wie teuer der geplante Urlaub ausfallen wird. Natürlich können Sie auch viele weitere Daten erfassen und diese sinnvoll für sich nutzen. Wir lassen uns ausreichend Zeit, in das Kalkulationsprogramm einzusteigen. Für Fragen gibt es jederzeit Raum.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse



Excel für Fortgeschrittene, Peter Schnoor, online-Seminar,
Do. 17.00 – 19.15 Uhr, 2 Termine, 46,00 €

Egal, ob Sie Excel beruflich oder privat nutzen: Das Programm ist ideal für Tabellen und Berechnungen jeglicher Art. Lernen Sie in diesem Kurs weitergehende Möglichkeiten der Nutzung.

Inhalte des Kurses: Filter erstellen, Tabellenfunktionen nutzen, Datenanalyse betreiben, Pivot-Tabellen anlegen.

Angesprochen sind Kursteilnehmer*innen, die diese Funktionen beruflich nutzen wollen bzw. müssen oder sich privat fortbilden möchten.

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

25-1-501

ab 24.07.2025



MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails,

Thorsten H. Bradt, online, Mi. 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Termin, 33,50 €

Innerhalb von Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz aus. Form und Inhalt besitzen hier den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008 geregelt, letztere kann durch eine zielführende Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts – unter Verwendung des Word-Editors – optimiert werden.

Als Standard kommen regelmäßig MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen diese sich funktional. Als mittlerweile äußerst effektiv erweist sich die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI) zur inhaltlichen Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails. Im Sinne einer zuverlässigen virtuellen Schreibassistenten lassen sich mit ihr Ideen finden sowie zuverlässige Korrekturen durchführen.

25-1-502

ab 12.03.2025

Word mit ChatGPT – Effizientes Schreiben und Gestalten,

Mats Kähler, online, Fr. 17.00 – 18.30 Uhr, 1 Termin, 21,50 €

Schreiben Sie Dokumente schneller, einfacher und kreativer als je zuvor! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Microsoft Word in Kombination mit ChatGPT verwenden können, um Texte effizient zu verfassen, zu überarbeiten und zu gestalten. Ob für Beruf, Studium oder den privaten Bereich – mit ChatGPT erhalten Sie wertvolle Unterstützung bei der Texterstellung, der Strukturierung und der sprachlichen Feinjustierung. Lernen Sie, wie Sie durch den Einsatz von KI Ihre Schreibprozesse optimieren und dabei noch bessere Ergebnisse erzielen können. Bitte mitbringen: eigenes Android-Gerät (Android Smartphone und/oder Tablet)

25-1-503

ab 12.03.2025



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 Bücker, Leiterin Förderzentrum, Tel.: 04193 – 7553003

25-1-600

ab 05.02.2025

Blockflötengeschichten für Anfänger (Sopran), Ingeborg Maack,

ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 13.45 – 14.30 Uhr,

21 Termine (nicht am 26.03.2025)

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

25-1-601

ab 05.02.2025

Altblockflöte für Anfänger, Ingeborg Maack, ab 5 Jahren, Grundschule

Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 15.15 Uhr, 21 Termine (nicht am 26.03.2025)

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



Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler: Mindmapping – Ideen finden und umsetzen, Thorsten H. Bradt, online,

Mi. 10.30 – 12.00 Uhr, 1 Termin, ohne Gebühr
 Sei kreativ und „forme“ eigene Inhalte! Mindmaps sind Gedankenkarten. Sie entstehen auf den Grundlagen von bereits Erlerntem und spontan neu Erdachtem. Ihre Form folgt einem bestimmten Muster – im Mittelpunkt weisen sie stets einen sogenannten Knotenpunkt, an sich fortlaufend Zweige anschließen, auf. Letztere umfassen inhaltlich entweder abgeleitete oder zunächst in keinerlei Zusammenhang zum Thema stehende Ideen. Mindmaps eignen sich hervorragend, um mit ihnen strukturierter zu lernen oder auch Hausaufgaben bzw. -arbeiten und Referate vorzubereiten. Auch unter dem Motto „Menschliche Kreativität versus künstliche Intelligenz“.

25-1-640

am 23.04.2025



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

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

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

Entspannt und spielerisch lernen wir das Schwimmen. Ziel ist das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“.



25-1-660A

ab 05.05.2025

25-1-660B

ab 19.05.2025

25-1-660C

ab 02.06.2025

25-1-660D

ab 30.06.2025

25-1-660E

ab 14.07.2025

25-1-660F

ab 28.07.2025

25-1-660G

ab 11.08.2025

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

25-1-662

ab 05.02.2025

Geräteturnen für Grundschul Kinder 3. und 4. Klasse,

Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 14.00 – 15.00 Uhr, 17 Termine, 74,00 €

25-1-663

ab 05.02.2025

Geräteturnen für Grundschul Kinder 1. und 2. Klasse,

Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 15.00 – 15.45 Uhr, 17 Termine, 56,00 €

25-1-664

ab 05.02.2025

Kleine TURN-Tiger brauchen volle Bewegung! (ab 4 Jahren ohne

Eltern) Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 16.30 – 17.15 Uhr, 17 Termine, 56,00 €

25-1-665

ab 05.02.2025

TURN-Tiger brauchen volle Bewegung! (ab 5 Jahren ohne Eltern)

Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,
Mi. 17.15 – 18.15 Uhr, 17 Termine, 74,00 €

Aufruf



*Liebe aktive Eltern, pädagogische Fachkräfte, Sportfachkräfte, ehemalige Übungsleiter*innen und weitere interessierte Personen, könnten Sie sich vorstellen, am Mittwochnachmittag in der Zeit von 14.00 – 18.00 Uhr eine oder mehrere Gruppen Eltern-Kind-Turnen und/oder Kinderturnen in unserer Gemeinde zu geben?*

Ich, Annette Beck, bin vor fast drei Jahrzehnten über die Hospitation zum Kinderturnen gekommen. Die damalige Trainerin hörte aus zeitlichen Gründen auf. Die Kinder wollten weiter turnen und so begann ich mich darauf vorzubereiten.

*Sowohl die Theorie, als auch die Praxis bei der ich viel Kreativität einbringen konnte, haben mich bestärkt, im Laufe der Jahre und einige Fachseminare später, u.a. die Übungsleiterin C- und B-Lizenz im Kinderturnen zu erwerben. Besonders wichtig sind / waren mir die Kinder. Es ist sehr schön an ihrer Weiterentwicklung teil zu haben, fast jede Woche, teilweise über 10 Jahre lang. **DANKE für diese wundervolle gemeinsame Zeit!***

Dieses Semester ist mein letztes mit Kindern. In Zukunft werde ich Präventions-Sportkurse für Erwachsene auch bei der VHS Ellerau anbieten.

Mein großer Wunsch ist es, einen Nachfolger / Nachfolgerin für die Kinder zu finden, hoffentlich gelingt das mit Hilfe dieses Aufrufes.

Herzliche Grüße,

Eure Annette mit der Turn-Maus und dem Turntiger

25-1-666

ab 13.03.2025

Yoga für Kinder (ab 6 Jahren), Andrea Morgenstern,

Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 16.00 – 16.45 Uhr,
6 Termine, 23,50 € (6 bis 10 Kinder)



Wir werden zum Beispiel in den Dschungel oder an den Strand reisen, Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen machen. Beim Yoga für Kinder kommt es nicht auf die perfekte Ausübung der einzelnen Stile an oder um absolute Stille. Kinderyoga soll Spaß bringen. Die Motorik, Körperwahrnehmung und der Gleichgewichtssinn sollen gestärkt werden. Yoga für Kinder ist ein Ausgleich zum teilweise leistungsorientierten Alltag. Der Kurs findet ohne Eltern und barfuß statt.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und bequeme Kleidung.



JUNGE VHS

25-1-672

ab 06.02.2025

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, 54,00 € (ab 9 Teilnehmenden),
72,00 € (Kleingruppe ab 5 Teilnehmenden)

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

25-1-673

ab 05.02.2025

Turnmäuse (ab 2,5 Jahre bis ca. 4 Jahre mit einer Begleitperson),

Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle,

Mi. 15.45 – 16.30 Uhr, 17 Termine, 59,50 € (Gebühr pro Kind)
Wir erobern mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma, ...) die Turnhalle. Rauf und runter, schaukeln und schwingen, rutschen, rollen und klettern. Es gibt immer neue (Geräte-) Möglichkeiten zur Bewegung. Spielerisch verbessern wir Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Wir machen unsere Kinder stark! Im Kreis werden wir gemeinsam kleine Mitmachspiele zur Begrüßung, zum Kennenlernen, zur Erwärmung und zum Verabschieden machen.

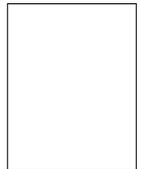
Bedingungen

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

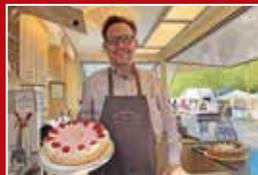
Auflage: 5.000 Exemplare
Hinweis: Die Volkshochschule übernimmt
für Druckfehler keine Gewähr,
Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

13. Markt im Park



trends

auf 12.500 m²



An drei
Tagen

Eintritt
3,- €



Wohnen • Einrichten • Garten • Kunsthandwerk • Mode • Technik

23. – 25. Mai 2025

Stadtpark Norderstedt

an der Seepromenade

Fr 12 – 18 Uhr

Sa+So 10 – 18 Uhr

www.trends-norderstedt.de

Vielfältige Gastronomie
mit schönen Gastgärten

Hamburger Abendblatt

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Grossmann & Berger
Immobilien

Stadtwerke
Norderstedt

Veranstalter:

Hauschildt
Verlag, Events &
Werbeagentur