



Volkshochschule  
Ellerau



Perspektive  
Europa:  
miteinander  
voneinander  
lernen

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2024





Ihr sicherer Versorger –  
immer für Sie vor Ort

**Stadtwerke  
Quickborn**



Wärme



ENERGIE MIT DEM QUENTCHEN MEHR



# VHS ELLERAU: INHALT + KONTAKT



**GESELLSCHAFT / POLITIK / UMWELT**

ab Seite 6



**KULTUR – GESTALTEN – MUSIK**

ab Seite 10



**GESUNDHEIT – WELLNESS**

ab Seite 18



**SPRACHEN**

ab Seite 28



**BERUF – EDV**

ab Seite 32



**JUNGE VHS**

ab Seite 34

**Semesterstart: 01.02.2024 – Semesterende: 20.07.2024**

**VHS-Geschäftsstelle:**

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



# NEUE ANGEBOTE UND



Liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule, willkommen in 2024! Sie halten ein interessantes Programm in den Händen, mit besonderen Einzelveranstaltungen, die Ihnen auf dieser Doppelseite vorgestellt werden und die wir Ihnen sehr empfehlen. Angesichts der Herausforderungen in Europa und der Krisen in der Welt, haben wir uns für das Titelthema „Europa: miteinander voneinander lernen“ entschieden. Volkshochschulen sind ein Ort des Miteinanders und Zusammenkommens für jeden – egal welcher Bildungsstand, welche Nationalität oder Religion. Hier wird Gemeinsamkeit gelebt.

Freuen Sie sich auf einen bunten Abend zum Thema „Europa“, auf Veranstaltungen zum „Aktionsmonat Naturerlebnis“ im Mai, auf eine Koch-Ferienaktion im April und mehr.

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

Ihr VHS-Team

Katrin Pfützer + Maike Harbecke



## Theaterstück der VHS-Theatergruppe Bühnenreif:

„**Wunschlos unglücklich**“ – unter der Regie von Bibi Maaß

Das neue Stück der VHS-Theatergruppe „Bühnenreif“ spielt in einem mietbaren Konferenzraum (Coworking Space). Mit einer Prise Nonsens fängt die VHS-Truppe die Absurdität unserer Zeit ein.

Geplante Premiere: Fr. 26.01.2024, Grundschule Ellerau, Beginn: 19.30 Uhr

Weitere Aufführung: Sa. 27.01.2024, Grundschule Ellerau, Beginn: 19.30 Uhr

## NEUE ANGEBOTE:



### Europa - Begegnung von Menschen über Grenzen hinweg

**Gemeinsam stark:** ein Abend rund um die Europäische Union für Jung und Alt mit Informationen, Austausch, Essen und Trinken sowie einem gemeinsamen Kinoerlebnis,

Freitag, 24.05.2024, ab 18.00 Uhr, Bürgerhaus Ellerau, ohne Gebühr

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 8



### Aktionsmonat Naturerlebnis im Mai 2024:

**Wo entspringt eigentlich die Alster?**

Freitag, 03.05.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

**Waldbaden** – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen,

Dienstag, 14.05.2024, 14.00 – 15.30 Uhr

**Vielseitiger Holunderstrauch:** kreative Aktion mit Holunderholz,

Sonntag, 26.05.2024, 13.30 – 16.30 Uhr

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



### Ferien-Kochaktion:

„**Küchenpartie mit peb**“ – das **INFORM-Projekt**

Jung und Alt können hier nicht nur ihr Wissen, sondern auch gemeinsame Geschichten, persönliche Erfahrungen und Erinnerungen miteinander teilen.

Dienstag, 16.04.2024 bis Freitag, 19.04.2024,

jeweils von 9.30 - 13.30 Uhr, ohne Gebühr

Weitere Informationen im Programmbereich „Gesundheit“ auf Seite 19



## „Body and brain“ – Kurse für Kinder & Senioren

Ein spielerisches Bewegungsprogramm zur Verbesserung aller schulischen sowie aller altersbedingten Herausforderungen. Für Vorschulkinder (ab 5 Jahren), Grundschul Kinder und Schulkinder sowie Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. Weitere Informationen im Programmbereich „Gesundheit“ auf Seite 19 und im Programmbereich „Junge VHS“ auf Seite 36



## Der Schutz von Klima, Natur und Umwelt

Freitag, 08.03.2024, 16.00 – 19.00 Uhr, Online-Format: Unterschiede verstehen, Strategien entwickeln und Engagement stärken  
Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 8



## Foto-Walk: nachts, wenn alles schläft! Lichter unserer Stadt

Fr. 12.04.2024, 18.30 – 22.30 Uhr

Weitere Informationen im Programmbereich „Kultur – Gestalten“ auf Seite 13



## Ich! - Geniale Frauen vom 15. - 18. Jahrhundert, Frauen als Schriftstellerinnen und Künstlerinnen, ab Mi. 14.02.2024, 1x im

Monat. Weitere Informationen im Programmbereich „Gesellschaft“ auf Seite 9



# Elektro-Bollmann

*...im Steindamm die Nr. 1*

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

☎ 04106 / 641300

🌐 [www.elektro-bollmann.de](http://www.elektro-bollmann.de)

✉ [info@elektro-bollmann.de](mailto:info@elektro-bollmann.de)

📍 Elektro-Bollmann GmbH

Steindamm 1-3

25479 Ellerau



**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: Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam? Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte

Online-Vortrag, N.N., Di. 19.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, ohne Gebühr  
Die Energiepreiskrise hat gezeigt, wie abhängig Deutschland von fossilen Energien ist und welche Konsequenzen das für die Preise haben kann. Die rechtlichen Rahmenbedingungen fordern u.a. deshalb mehr Einbindung erneuerbarer Energie in die Versorgung mit Wärme & Strom, auch beim eigenen Haus. Doch nicht immer passt das zusammen und auch das organisatorische Drumherum hat es in sich. Gemeinschaftliche Lösungen können helfen, die individuellen Herausforderungen auszugleichen. Doch lohnt sich das wirklich und ist es nicht viel komplizierter? Der Vortrag gibt einen Überblick über Vorteile und Nachteile gemeinschaftlicher Lösungen und geht auf die unterschiedlichen Organisationsformen ein. Darüber hinaus gibt es Tipps für die nächsten Schritte und zu weiteren Ansprechpartnern in Schleswig-Holstein.

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.*

**E 1.00**  
am 19.03.2024





**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



## GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

### E 1.01

am 22.04.2024



#### Vortrag: Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

Online-Vortrag, Ingo Sell, Mo. 22.04.2024, 18.00 – 19.30, ohne Gebühr  
Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Wie so ein Steckersolargerät installiert wird, wie es funktioniert und welche Fördermittel es dafür gibt, darüber informiert der Energieberater.

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

### E 1.02

am 08.03.2023



#### Der Schutz von Klima, Natur und Umwelt, Nina Kohlmorgen,

Online-Format über Zoom, Fr. 16.00 – 19.00 Uhr, 7,50 €

Kann das Nutzen einer Papiertüte statt einer Plastiktüte das Klima schützen? Bedroht der Betrieb von Windrädern geschützte Vogelarten? Ist ein SUV ein Umweltsünder-Fahrzeug? Diese Fragen stellen wir uns gemeinsam und wir lernen die Unterschiede zwischen Klima-, Natur- und Umweltschutz. Auf Grundlage von einigen Zahlen und Fakten zu den Themen, überlegen wir uns gemeinsam, welche Strategien in der Gesellschaft verfolgt werden können. Der Kurs richtet sich an Interessierte des Klima-, Natur- und Umweltschutzes mit ersten Berührungspunkten, Meinungen und Fragen zu möglichen Maßnahmen. Nina Kohlmorgen ist Stadt- und Landschaftsplanerin. Unter dem Namen „Freie Nützlinge“ arbeitet sie seit 2021 in der Umweltbildung.

### E 1.03

am 24.05.2024



**Europa - gemeinsam stark:** Ein Abend rund um die Europäische Union für Jung und Alt mit Informationen, Austausch, Essen und Trinken und einem gemeinsamen Kinoerlebnis.

Die EU hat für uns viele Vorteile: Sie sichert Frieden, seit fast 80 Jahren hält er an, die EU schafft Wohlstand, sie gibt Sicherheit – anlässlich der Europawahl möchten wir uns treffen, austauschen und einen vergnüglichen Abend in Gemeinschaft erleben. Jeder ist willkommen!

Freitag, 24.05.2024, ab 18.00 Uhr, Bürgerhaus Ellerau, ohne Gebühr

### E 1.04

am 03.05.2024



#### Aktionsmonat Naturerlebnis im Mai 2024:

**Wo entspringt eigentlich die Alster?** Barbara Vogel, Treffpunkt: Henstedt-Ulzburg, Quellenweg, Eingang zur Alsterquelle an der Informationstafel, Fr. 14.30 - 17.30 Uhr, 1 Termin, 12,50 €

Wo entspringt eigentlich die Alster und was gibt es in den eiszeitlich entstandenen Mooren an Flora und Fauna zu entdecken. Auf einer Wanderung erfahren sie vieles über den Bachlauf der Alster und die Bedeutung von Mooren für das Klima. Streckenlänge (hin- und zurück) ca. 10 km.

Bitte auf dem Wetter angepasste Kleidung, Insektenschutz und festes Schuhwerk achten. Getränk und Snack für eine Pause bitte mitbringen.

### E 1.05

am 14.05.2024



#### Waldbaden – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

Barbara Vogel, Treffpunkt: Waldparkplatz Ulzburger Landstraße, Quickborn, Di. 14.00 - 15.30 Uhr, 1 Termin, 8,50 €

Ist „Shinrin Yoku“ das Waldbaden „nur“ ein neuer Trend? Eine Einführung in





die Inhalte mit praktischem Einstieg. Wir nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr, atmen bewusst, profitieren von vermehrter Sauerstoffaufnahme, Körper, Geist und Seele kommen in ihrer Mitte an.

Einfach mal abschalten und bewusst SEIN.

Bitte mitbringen: Trittsichere Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Vielseitiger Holunderstrauch**, Dörte Meyn, Bürgerpark Ellerau,  
So, 13.30 - 16.30 Uhr, 1 Termin, 12,50 €

Bei einem geführten Spaziergang durch den Ellerauer Bürgerpark entdecken wir den Holunderstrauch und nehmen ihn mit allen Sinnen wahr. Mitmachen wird abschließend gefordert, wenn wir das trockene Holunderholz bearbeiten und einzigartige Werkstücke herstellen werden.

Dieses Angebot ist für alle Generationen und Fähigkeiten geeignet (Kinder ab ca 5 J.).

**E 1.06**

am 26.05.2024



**Ich! - Geniale Frauen vom 15. - 18. Jahrhundert**

Silke Walch, Mi. 10.30 – 12.30 Uhr, Rathaus Ellerau,  
VHS-Seminarraum, 38,00 €, 4 Termine – einmal pro Monat  
(14.02., 06.03., 17.04. + 15.05.2024)

Die Namen von Künstler-Genies wie Michelangelo, Leonardo da Vinci oder Dürer sind uns bekannt. Aber: Welche Künstlerinnen und Schriftstellerinnen haben im Zeitraum vom Spätmittelalter bis zum Barock gewirkt? Erst seit der Frauenbewegung werden diese nach und nach erforscht und dem Vergessen entrissen. Also Zeit, sich mit ihnen zu beschäftigen!

Mit welchen Schwierigkeiten hatten Künstlerinnen zu kämpfen und wie konnten sie sich behaupten? Mit welchen Mitteln haben Künstlerinnen eigene Visionen – mit dem Blick in den Spiegel – ihr eigenes Ich dargestellt? Ein längst überfälliger anderer Blick auf die Werke von Frauen!

**E 1.07**

ab 14.02.2024



## 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.

### **Chor „Musenkuss“**, Axel Schaffran,

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

Ein gemischter Chor, in dem alle Altersklassen und alle Stimmlagen vertreten sind und der mit viel Spaß eine große Bandbreite an Stücken probt. Sie erlernen das Singen nach Noten, Ihre Stimme wird weiterentwickelt und geschult. Infos: [www.chor-ellerau.de](http://www.chor-ellerau.de)

**E 2.02**

ab 08.02.2024

### **African Traditional Trommeln**, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 11.00 – 12.00 Uhr, 18 Termine, 113,50 €

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

**E 2.03**

ab 03.02.2024

### **African Traditional Trommeln**, Mawdo Marenah, Grundschule Ellerau,

Musikpavillon, Sa. 13.00 – 14.00 Uhr, 18 Termine, 113,50 €

**E 2.04**

ab 03.02.2024

### **Blockflöte und Querflöte**, Ingeborg Maack, Grundschule Ellerau,

Mittwoch, Termin nach Absprache, 16,00 € / 30 Min. Einzelunterricht, 2 Personen: 13,50 € p.P (45 Minuten)

**E 2.05**

ab 07.02.2024

### **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 persönlichen Kompetenzen.

**E 2.07**

ab 06.03.2024





## KULTUR – GESTALTEN

**E 2.20**  
am 16.03.2024



**Stempel selbst schnitzen**, Julia Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 37,00 €

Gestern war Linol-Druck, HEUTE arbeiten wir mit modernen Stempelgummis und können so einfach und erfolgreich eigene Motive erstellen. Wie wird aus einer Vorlage oder Idee ein eigener Stempel, der sich immer wieder neu einsetzen lässt? Du bekommst eine Einführung in benötigte Materialien, Erklärungen, und Tipps zum Stempelschnitzen. Es werden Schnitzversuche und Testdrucke gemacht, dein erstes eigenes Stempelprojekt ist das Highlight.

Selbstgemachte Stempel bieten eine wunderbare und einzigartige persönliche Note.

**Für wen?** Für alle ab 14 Jahren

Für unseren Kurs besorge ich alle notwendigen Materialien, deinen erstellten Stempel darfst du natürlich behalten, um damit viel zu stempeln.

Materialkosten: 22,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten  
Bei Stornierung 7 Tage vor Kursbeginn muss das Material leider bezahlt werden.



**E 2.29**  
am 24.02.2024



**Noch mehr Handlettering – durch Effekte, Varianten, Verläufe**

Julia Kleinjohann, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 37,00 €

Nach dem ersten Kurs hast auch du nur noch zauberhafte Buchstaben im Kopf? Dann mache gleich weiter, lerne schöne Effekte kennen. Kombiniere, positioniere und arrangiere dein Letterings. Gemeinsam testen wir Stifte, Papier, Farben und kombinieren alles zu einem persönlichen Werk. Aber auch hier steht Übung auf der Tagesordnung. In herzlicher Runde betrachten wir zum Schluss unsere Ergebnisse.

**Für wen?** Für alle, die den Anfängerkurs bereits gemacht oder sich schon ausprobiert und etwas geübt haben. Und auch wenn du es noch nicht gemacht hast, nehmen wir dich gern mit in die zauberhafte Letterwelt.

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

Für unseren Kurs besorge ich alle notwendigen Materialien. Das Materialkit bleibt bei dir. Materialkosten in Höhe von 20,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten. Bei Stornierung 7 Tage vor Kursbeginn muss das Material leider bezahlt werden





## **Der Kameraführerschein: weg von der Programmautomatik**

Andreas Pflug, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Fr. 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.

**E 2.21**

am 23.02.2024



## **Foto-Walk: nachts, wenn alles schläft! Lichter unserer Stadt**

Andreas Pflug, Treffpunkt: Rathaus Ellerau, Sitzungssaal,  
Fr. 18.30 – 22.30 Uhr, 1 Termin, 29,50 €

Die Nachtfotografie ist eine der faszinierendsten Disziplinen in der Fotografie. Man muss nicht unbedingt nach New York oder Las Vegas fahren. Auch vor unserer Haustür gibt es viele reizvolle Aufnahmemöglichkeiten. Wir erkunden gemeinsam in Kleingruppen die vielfältigen Motive unserer nächtlichen Gemeinde, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekt fotografieren kann. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie und eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Idealerweise sind ein Fernauslöser und lichtstarke Objektive vorhanden. Stative dürfen gerne eingesetzt werden.

**E 2.22**

am 12.04.2024





## KULTUR – GESTALTEN

### E 2.23

am 10.02.2024

#### **Landschaften mit Struktur - Acrylmalerei und Strukturpasten**

Elfi Saupe, Bürgerhaus Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €  
Bei diesem Malworkshop werden Landschaftsbilder mit Acrylfarben auf Strukturpaste gemalt. Dadurch entstehen spannende Untergründe, die dem Motiv eine ganz eigene Note geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material: Acrylfarben Grundset (rot, blau, weiß, gelb, schwarz), 2-3 Leinwände auf Keilrahmen oder Malpappen (Größe ca. 40x50cm). Strukturpaste, Pinsel verschiedener Stärken, Spachtel, Küchenrolle, Zeitungspapier zum Unterlegen



### E 2.24

am 09.03.2024

#### **Blumen in Acryl und Seidenpapier**

Elfi Saupe, Bürgerhaus Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €  
Bei diesem Workshop werden Blumenmotive mit Hilfe von Seidenpapier vorgeformt und mit Acrylfarben bemalt. Diese Technik bietet viele Variationsmöglichkeiten und lässt tolle Bilder entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material: Acrylfarben Grundset (rot, blau, weiß, gelb, schwarz), 2-3 Leinwände auf Keilrahmen oder Malpappen (Größe ca. 40x50cm). Seidenpapier, Acrylbinder, Pinsel verschiedener Stärken, Spachtel, Küchenrolle, Zeitungspapier zum Unterlegen



### E 2.25

am 20.04.2024

#### **Von der Skizze zum Acrylgemälde,**

Elfi Saupe, Bürgerhaus Ellerau, Sa. 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin, 45,00 €  
Die Skizze auf dem Papier dient als Vorlage für das spätere Gemälde. Einteilung von Größen, Motivaufbau und zeichnerische Annäherung an das spätere Bild sind die Übungsschritte in diesem Workshop. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Acrylfarben Grundset (rot, blau, weiß, gelb, schwarz), 2-3 Leinwände auf Keilrahmen oder Malpappen (Größe ca. 40x50cm), 1 Zeichenblock, Kohlestift oder Bleistift zum Vorzeichnen. Pinsel verschiedener Stärken, Küchenrolle, Zeitungspapier zum Unterlegen.



## Maritime Fundstücke im Acrylbild

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



Fundstücke aus dem letzten Urlaub: Muscheln, Sand, Gräser, lassen sich gut in Acrylbildern mit Strukturpaste einarbeiten. Diese Technik ermöglicht viel Spielraum und ergibt tolle Ergebnisse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Acrylfarbenrundset (rot, blau, weiß, gelb, schwarz), 2-3 Leinwände auf Keilrahmen oder Malpappen (Größe ca. 40x50cm). Strukturpaste, kleine Muscheln, Sand, Gräser, Pinsel verschiedener Stärken, Spachtel, Küchenrolle, Zeitungspapier zum Unterlegen

**E 2.26**

am 04.05.2024

## Nähen für die Seele am Dienstag

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

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

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende!

**E 2.27**

ab 06.02.2024

## Nähen für die Seele am Mittwoch

Bernharda Rutkowski, 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 Bernharda Rutkowski leitet an, die Teilnehmenden erlernen Nähtechniken und setzen das erworbene Wissen in tolle Kreationen um.

Nähmaschinen werden gestellt, Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende!

**E 2.28**

ab 07.02.2024



# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## Anmeldung

Eine Anmeldung erfolgt schriftlich: entweder über unsere Homepage [www.vhs-ellerau.de](http://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](mailto: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 zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpfichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer





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](http://www.hattendorf-heizung.de)**



**GESUNDHEIT – WELLNESS**



## VHS macht gesünder!

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

### Body and brain® – geistige Fitness für Senioren

Anja Zeilinger, Di. 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Termine, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, 120,00 €

Dein Ziel ist mental und körperlich fit zu bleiben, dann bist du hier genau richtig! Body and brain® ist ein spielerisches Bewegungsprogramm zur leichteren Bewältigung aller altersbedingten Herausforderungen. Das Aktivitätskonzept verfolgt das Ziel, mit unterhaltsamen Übungen das Gehirn zu vernetzen und so eine gesamtheitliche Verbesserung in allen Bereichen zu schaffen. Weitere Informationen unter [www.body-n-brain.com/](http://www.body-n-brain.com/)

E 3.00

am 23.01.2024



### Kochaktion: „Küchenpartie mit peb“ – das INFORM-Projekt

Seniorenbegegnungsstätte, Di. - Fr. 9.30 - 13.30 Uhr, 4 Termine, ohne Gebühr

In generationsübergreifenden Kochaktionen erleben Jung und Alt, wie sie zusammen leckere und einfache Gerichte zubereiten können und wie viel Spaß kochen macht. Und natürlich wird am Ende auch gemeinsam gegessen. Jung und Alt können hier nicht nur ihr Wissen, sondern auch gemeinsame Geschichten, persönliche Erfahrungen und Erinnerungen miteinander teilen.

Das Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ ist Teil des Engagements der Plattform „Ernährung und Bewegung“ und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gefördert.

Für alle Altersklassen ab 10 Jahren, Anmeldungen bitte bis zum 10.04.2024

E 3.10

ab 16.04.2024



## Service, der elektrisiert:



## elektroMünster

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

# 040 - 522 55 55



## GESUNDHEIT – WELLNESS

### E 3.12

am 08.06.2024



**Köstliche Küche aus Peru**, Elevic Dietrich, Seniorenbegegnungsstätte, Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 22,50 €

Die peruanische Küche ist sehr berühmt in der Welt: Die Mischung verschiedener Kulturen hat das Essen stark beeinflusst. An diesem Tag lernen wir klassische peruanische Ceviche kennen: ein in Limetten marinierter Fisch. Dazu gibt es kalte Vorspeisen. Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit. Max. 10 Teilnehmende, Anmeldungen bitte bis zum 31.05.2024

### E 3.13

am 15.03.2024

**Türkische Küche: Lass dich überraschen!** Emral Özvez,

Bürgerhaus Ellerau, Sa. 11.00 - 14:00 Uhr, 1 Termin, 18,00 € plus Lebensmittelumlage ca. 12 €,

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

Anmeldungen bitte bis zum 08.03.2024

### E 3.14

am 27.04.2024

**Tapas y raciones**, Elevic Dietrich, Seniorenbegegnungsstätte,

Sa. 11.00 – 15.30 Uhr, 1 Termin, 22,50 €

Tapas sind kleine spanische Appetithäppchen. Sie lernen etwas über die Geschichte und Herkunft der Tapas und lernen verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Jeder bringt etwas für alle zum Trinken mit. Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage ca. 12 Euro. Anmeldungen bitte bis 19.04.2024.

### E 3.15

ab 11.03.2024

**Kochen für Männer**, Klaus-Peter Behre, Bürgerhaus Ellerau,

Mo. 19.00 – 22.00 Uhr, 6 Termine, 78,00 € (für Anfänger u. 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](http://www.kochen-mit-klaus.de)



### Entspannungskurse – Yoga, Pilates, Feldenkrais

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

### E 3.20

ab 08.02.2024

### Hatha Yoga für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Nicole Gegalski, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 17.30 – 19.00 Uhr, 15 Termine, 97,50 € (ab 9 Teilnehmer), 127,50 € (Kleingruppe)  
Hatha-Yoga ist einer der bekanntesten Yogastile weltweit und wurde in der westlichen Welt dem westlichen Lebensstil angepasst und weiterentwickelt. Durch die Arbeit mit dem Körper und insbesondere mit Hilfe von verschiedenen Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Meditation) wird die Muskulatur gekräftigt, die Flexibilität gesteigert und der Geist entspannt.



## Hatha Yoga – Körper und Geist im Einklang

Nicole Gegalski, Grundschule Ellerau, Bewegungsraum OGS, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 15 Termine, 97,50 € (ab 9 Teilnehmer), 127,50 € (Kleingruppe)  
Für Teilnehmer\*innen mit Yoga-Erfahrungen

**E 3.21**

ab 08.02.2024

## Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit!

Nicole Gegalski, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 9 Teilnehmer), 90,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)  
Bei Problemen mit dem Gleichgewicht, bei Schwierigkeiten nach unten zu greifen oder über den Körper zu greifen, ist Yoga auf dem Stuhl eine tolle Möglichkeit, trotzdem die Wirkung des Yoga erfahren zu können. Im Yoga lernen wir, auf unseren Körper zu hören und nehmen dem Alltag den Leistungsdruck.

**E 3.22**

ab 07.02.2024

## Yoga auf dem Stuhl: Sitz dich fit!

Nicole Gegalski, Bürgerhaus Ellerau, Mi. 11.00 – 12.00 Uhr, 15 Termine, 67,50 € (ab 9 Teilnehmer), 90,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.23**

ab 07.02.2024

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

Sportlerheim, Mo. 15.20 – 16.50 Uhr, 17 Termine  
119,00 € (ab 9 Teilnehmer), 153,00 € (Kleingruppe).

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

**E 3.24**

ab 12.02.2024



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

Sportlerheim, Mo. 17.00 – 18.30 Uhr, 17 Termine,  
119,00 € (ab 9 Teilnehmer), 153,00 € (Kleingruppe)

Mittelstufe 2: Vertiefung der Asanas und Atemübungen, Variationen und längeres Halten

**E 3.25**

ab 12.02.2024



Deutsches Rotes Kreuz



BETREUUNGSANGEBOTE  
HAUSNOTRUF  
PFLEGE ZU HAUSE  
SENIORENEINRICHTUNGEN

[www.drk-segeberg.de](http://www.drk-segeberg.de)

Tel. 04106-71601



## GESUNDHEIT – WELLNESS



### Pilates & Entspannung

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

**E 3.28**

ab 06.02.2024

**Pilates**, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 15.40 – 16.40 Uhr, 13 Termine, 61,50 €, 97,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.29**

ab 06.02.2024

**Pilates**, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Di. 16.50 – 17.50 Uhr, 13 Termine, 61,50 €, 97,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.30**

ab 07.02.2024

**Pilates**, Delia Heck, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 8.45 – 9.45 Uhr, 13 Termine, 61,50 €, 97,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.31**

ab 08.02.2024

**Pilates**, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 19.15 – 20.15 Uhr, 16 Termine, 72,00 €, 104,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.39**

ab 01.02.2024

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

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



### Unsere Bewegungs- und Rückenurse 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.

**E 3.50**

ab 08.02.2024



**Box-Workout und Körperwahrnehmung**, Malte und Mareen Becker, Bewegungsraum Praxis Physio aktiv, Berliner Damm 19, Do.19.00 – 20.30 Uhr, 8 Termine, 100,00 € (inkl. Mietumlage für den Raum bei Physio aktiv) Eine Mischung aus einem Boxworkout mit Kraft- und Ausdauer-elementen, gepaart mit Einflüssen aus den Bereichen der Achtsamkeit und Entspannung (Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung). Es geht um Fokussierung, um Phasen der Wahrnehmung und Stille, aber auch um Phasen der Power. Im Anschluss an das circa 60minütige Training wird es Entspannung geben. Geleitet wird der Kurs von Mareen Becker (Athletik-Group-Trainerin B-Lizenz) und ihrem Mann Malte Becker (Box-trainer C-Lizenz, Meditationslehrer in Ausbildung sowie Coach für Potenzialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung).



**Rückentraining & Bauchfit**, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 18.15 – 19.15 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teilnehmer\*innen), 110,50 € (Kleingruppe 5-8 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.

**E 3.51**  
ab 07.02.2024

**Rückentraining & Bauchfit**, Carina Kiehnbast, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mi. 19.15 – 20.15 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teilnehmer\*innen), 110,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

**E 3.52**  
ab 07.02.2024

**Bodyworkout**, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 18.45– 19.45 Uhr, 18 Termine, 81,00 € (ab 9 Teiln.), 117,00 € (Kleingruppe).  
Dieses Bodyworkout bietet sich für Einsteiger und Geübte an. Nach einem

**E 3.53**  
ab 05.02.2024

Warm-up werden funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen 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!



	Homepage: <a href="http://www.scellerau.de">http://www.scellerau.de</a>	<b>SC ELLERAU</b> VON 1946 E.V.	Vereinsheim Dorfstr. 51 25479 Ellerau				
	E-Mail: info@scellerau.de						
FLUSSBALL	Kontakt: A. Rohde 0172 419 2323	BADMINTON	Kontakt: H. Schmelow 04106-785606	TISCHTENNIS	Kontakt: E. Schandert 04106-773117	WINTERSPORT	Kontakt: W. Otto 04106-71393

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

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

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



## GESUNDHEIT – WELLNESS

### E 3.54

ab 05.02.2024

**Just Minute – Intervalltraining**, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 19.45 – 20.45 Uhr, 18 Termine, 81,00 € (ab 9 Teiln.), 117,00 € (Kleingruppe ab 5).

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

### E 3.55

ab 20.02.2024

**Power Gymnastik**, Angelika Bark-Daglioglu, Grundschule, Kleine Turnhalle, Di. 19.00 – 20.00 Uhr, 16 Termine, 72,00 € (ab 9 Teilnehmer\*innen), 104,00 € (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer\*innen)

### E 3.56

ab 07.02.2024

**Latino Dance Fitness & Aerobic im 14-tägigen Rhythmus**,

Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi. 18.00 – 18.50 Uhr, 17 Termine, 64,00 € (ab 9 Teiln.), 92,00 € (Kleingruppe ab 5)

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

### E 3.57

ab 07.02.2024

**Power Hour**, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi. 18.50 – 19.40 Uhr, 17 Termine, 64,00 € (ab 9 Teiln.), 92,00 € (Kleingruppe ab 5)

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

Bitte eine Matte mitbringen.

### E 3.58

ab 07.02.2024

**Crosstraining**, Denise Kantor, OGS Ellerau, Bewegungsraum, Mi. 19.40 – 20.30 Uhr, 17 Termine, 64,00 € (ab 9 Teiln.), 92,00 € (Kleingruppe ab 5)

Crosstraining ist ein modernes, vielseitiges und ganzheitliches Fitnesstraining. In dem Workout kommen Übungen zum Einsatz, bei denen nicht nur die Kraft und Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden. Darüber hinaus wird die Ausdauerleistung sowie die Willenskraft durch verschiedene Intervalleinheiten verbessert. Du wirst fitter, athletischer, Muskeln werden auf- und Fettgewebe abgebaut.

Bitte eine Matte mitbringen.

### E 3.59

ab 08.02.2024

**Ganzkörper-Workout**, Isabelle Della Vedova, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Do. 18.15 – 19.15 Uhr, 16 Termine, 72,00 €, 104,00 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

Ein effektives Kardiotraining, welches in Kombination mit Kräftigungsübungen die Fettverbrennung in Schwung bringt, die Figur formt und Spaß macht!







**Rückenfit**, Mareen Becker, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Fr. 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine, 58,50 € (ab 9 Teiln.), 78,00 € (Kleingruppe ab 5)  
Ein ganzheitliches Programm, das den Rücken und damit den ganzen Körper stärkt. Mit gezielten Übungen für Rücken und Bauch als natürliche Gegenspieler wird der Rücken gestärkt. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkeln sowie Nacken und Schultern angesprochen.

**E 3.60**  
ab 09.02.2024



**Aqua-Gymnastik am Vormittag**, Tanja Gaude, Freibad Ellerau, Di. 10.00 – 11.00 Uhr, 14 Termine, 102,50 € 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.

**E 3.61**  
ab 07.05.2024



**Rückenfit mit Aqua-Gymnastik**, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Mi. 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Termine (ohne Sommerferien), 74,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin),

Gymnastik im stehetiefen Wasser: Stärken Sie Ihren Rücken und erhalten oder verbessern Sie Ihre Beweglichkeit

**E 3.62A**  
ab 08.05.2024

## KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU



KOMMUNALBETRIEBE ELLERAU  
ANSTALT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS



*Wir bieten in Kooperation mit der Volkshochschule Ellerau an:*

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

- Kombibecken für Springer / Schwimmer (25 x 16 m)
- Nichtschwimmer (20 x 16 m)
- Planschbecken (8,5 x 6,5 m)
- Wasserrutsche (42 m)
- Wassertemperatur 24°C
- Kiosk mit Terrasse



Kommunalbetriebe Ellerau

Berliner Damm 2

25479 Ellerau

Fon: (04106) 64 00 2-00

Mail: [info@kbe-ellerau.de](mailto:info@kbe-ellerau.de)

Internet: [www.kbe-ellerau.de](http://www.kbe-ellerau.de)



## GESUNDHEIT – WELLNESS

### E 3.62B

ab 08.05.2024

**Rückenfit mit Aqua-Gymnastik**, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Mi. 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine (ohne Sommerferien), 74,50 € inkl. Eintritt ins Freibad (2,80 € je Termin)  
Gymnastik im stehetiefen Wasser: Stärken Sie Ihren Rücken und erhalten oder verbessern Sie Ihre Beweglichkeit

### E 3.63A

ab 02.05.2024

**Aqua-Power-Jogging**, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Do. 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Termine (ohne Sommerferien), 74,50 € 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.

### E 3.63B

ab 02.05.2024

**Aqua-Power-Jogging**, Peggy Kaiser, Freibad Ellerau, Do. 19.15 – 20.00 Uhr, 12 Termine (ohne Sommerferien), 74,50 € 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.

### E 3.70

ab 12.02.2024

#### Die neue Rückenschule

Barbara Perschel, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 9.15-10.15 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)  
In diesem präventiven Kurs stärken wir die Rücken- und Gesamtmuskulatur und beugen so Erkrankungen vor.



### E 3.71

ab 12.02.2024

**Die neue Rückenschule:** Barbara Perschel, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Mo. 10.25 -11.25 Uhr, 17 Termine, 76,50 € (ab 9 Teiln.), 110,50 € (Kleingruppe 5-8 Teiln.)

### E 3.80

am 30.03.2024

#### Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Dobri Gjurkov, Bürgerhaus Ellerau, Sportlerheim, Sa. 16.20 – 20.50 Uhr, 1 Termin, 35,00 € pro Person  
Es werden die Grundlagen des Tango Argentino in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos.  
Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.





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

**E 3.02**  
am 02.03.2024  
**E 3.03**  
am 27.04.2024

## **Style Yourself – Farb- und Stilberatung für Frauen**

Caren Neumann, Do. 18.30 – 21.15 Uhr, Rathaus Ellerau, Sitzungssaal, 3 Termine, 62,50 €

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

**E 3.04**  
ab 16.05.2024



Homepage: [www.tsv-ellerau.de](http://www.tsv-ellerau.de)  
Email: [kontakt@tsv-ellerau.de](mailto: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

**Englisch für Anfänger A1**, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mo. 14.30 – 16.00 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.) Die Dozentin ist „native speaker“  
Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen oder diejenigen, die vor sehr langer Zeit schon ein wenig Englisch gelernt haben, aber noch mal fast von Anfang an beginnen möchten.  
Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Die Dozentin ist „native speaker“.

**E 4.00**  
ab 15.01.2024

**Englisch für Wiedereinsteiger (A2)**, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mo. 9.00 – 10.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.)  
Für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Wir wollen uns in zwangloser Runde uns unterhalten, Geschichten lesen und Grammatik üben. Wir arbeiten mit einem Buch.  
Neueinsteiger sind willkommen!  
Frau Sohn ist „native speaker“ und unterrichtet nach dem Europäischen Referenzrahmen!

**E 4.01**  
ab 15.01.2024

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

**E 4.02**  
ab 16.01.2024

**Englisch für den Alltag B1**, Jeanne Sohn, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Do. 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine, 65,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teiln.)  
Sie möchten sich gern noch sicherer auf Englisch unterhalten und dabei bereits vorhandene Kenntnisse festigen und vertiefen? Come and practise your English in our evening group. We discuss general topics, listen to CDs and revise grammar.  
Die Dozentin ist „native speaker“.

**E 4.03**  
ab 18.01.2024



## SPRACHEN

### FRANZÖSISCH

**E 4.10**  
ab 22.04.2024

**Sommer-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!

**E 4.11**  
ab 22.04.2024

**Französisch-Konversation B2**, Marie-Christine Kröger, Bürgerhaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mo. 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

**E 4.20**  
ab 22.04.2024

**Spanisch A1 / A1+ mit leichten Vorkenntnissen**  
Neus Guim Llobet, Rathaus Ellerau, VHS-Seminarraum, Mi. 16.30 – 18.00, 10 Termine, 60,00 € (ab 9 Teiln.), 80,00 € (5-8 Teilnehmer\*innen)  
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

**Italienisch lernen einmal anders (B1)**, Christiane Moriconi,  
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Mo. 18.00 – 19.30, 16 Termine,  
96,00 € (ab 9 Teiln.), 130,50 € (5-8 Teilnehmer\*innen)

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

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

**E 4.31**  
ab 05.02.2024

**Italienisch (A2)**, Christiane Moriconi,  
Bürgerhaus Ellerau, VHS-Raum, Do. 18.30 – 20.00, 16 Termine,  
96,00 € (ab 9 Teiln.), 130,50 € (5-8 Teilnehmer\*innen)

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

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

**E 4.32**  
ab 01.02.2024



## Deutsch

### Deutsch für Flüchtlinge – Deutsch als Fremdsprache

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

### Schulabschluss und Zertifikate

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



## BERUF – EDV

### Fit für den Beruf und in der EDV

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

#### E 5.00

am 31.01.2024

**Excel Grundlagen**, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum,  
Mi. 19.00 – 21.15 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

Wir lernen die Grundlagen von Excel von der Bedienoberfläche, Arbeitsmappen und Tabellenblätter, Zellen, Zeilen und Spalten bis hin zur einfachen Formatierung von Zellen. Als Beispiel nutzen wir einfache Finanzdaten: Umsatz, Kosten, Ergebnis. Voraussetzung: Windows oder macOS sind bekannt

#### E 5.01

am 07.02.2024

**Excel Formeln**, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum,  
Mi. 19.00 – 21.15 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

Wir lernen wichtige Formeln in Excel zu benutzen, Parameter richtig zu füllen, Formeln zu verschachteln und Fehler in Excel zu finden und zu beheben. Wir lernen auch, wie wir die richtige Formel für unser Problem finden können. Voraussetzungen: Windows oder macOS sind bekannt, Excel Grundlagen sind bekannt

#### E 5.02

am 14.02.2024

**Excel Formatierung**, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum,  
Mi. 19.00 – 21.15 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

Wir lernen Zellen, Zeilen und Spalten zu formatieren, Formatvorlagen zu benutzen und Formate zu konvertieren. Wir arbeiten mit Zahlen (z.B. für technische Tabellen), mit Währungen aber auch mit Textformaten. Voraussetzung: Windows oder macOS sind bekannt, Excel Grundlagen sind bekannt





**Excel Pivot und Diagramme**, Bernhard Murtz, Rathaus Ellerau, VHS-Raum, Mi. 19.00 – 21.15 Uhr, 1 Termin, 22,00 € (Kleingruppe)

Wir lernen wie uns Pivot Tabellen dabei helfen große Datenmengen zu beherrschen. Dazu importieren wir eine Tabelle mit externen Finanzdaten und erstellen daraus verschiedene Übersichten und Analysen. Aus dem Ergebnis erzeugen wir anschließend ein Diagramm und passen die Formatierung an. Voraussetzung: Windows oder macOS sind bekannt, Excel Grundlagen, Formeln und Formatierung sind bekannt

**E 5.03**  
am 21.02.2024

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

Sie lernen in diesem Kurs ...

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

**E 5.10**  
am 24.02.2024



**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 individuellem Rahmen statt und kann einzeln gebucht werden. Damit der Kursleiter vorbereitet ist, sollte das Thema vorab bekannt sein.

**E 5.13**  
ab 07.02.2024

**Mindmapping – die Kreativitätstechnik Nr. 1**, online QuickStart-Webinar, Di. 9.00 – 10.00 Uhr, 1 Termine, 22,00 €

Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen: Mindmaps oder „Gedankenkarten“ sind eine Technik, die vorsieht, spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. So können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Mindmapping ist einsetzbar in der Projektorganisation.

**E 5.20**  
am 12.03.2024



**Teams & Werte: Teambildung und Teamentwicklung**, online QuickStart-Webinar, Do. 9.00 – 10.00 Uhr, 1 Termine, 22,00 €

Bei der Teambildung sollen einzelne Mitarbeitende zu einem Team zusammengeführt werden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Teamentwicklung dagegen beschreibt den Prozess, bei dem ein bestehendes Team verbessert und gestärkt wird, um die Zusammenarbeit und Kommunikation untereinander zu optimieren und die Effektivität sowie Effizienz des Teams zu steigern. Beide Konzepte sind wichtige Aspekte, die eine erfolgreiche Zusammenarbeit und zudem eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen sollen.

**E 5.21**  
am 06.06.2024





**JUNGE VHS**

**Förderunterricht Legasthenie und Dyskalkulie**

Die VHS Ellerau bietet gezielten Förderunterricht für Kinder und Jugendliche mit erfolgreich erprobten Konzepten an. Die Förderung erfolgt in Kooperation mit der VHS Henstedt-Ulzburg und findet im Rathaus Ellerau, Berliner Damm 2, statt. Beratung, Information, Anmeldung:  
 Ramona Bucker, Leiterin Förderzentrum, Tel.: 04193 – 7553003



**Blockflötengeschichten für Anfänger**, Ingeborg Maack, ab 5 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 13.45 – 14.30 Uhr, 18 Termine (nicht am 06.03.2024), einzeln € 16,00 (30 Min.), Gruppe 45 Min. 2 P.: 12,50 € p.P., 3 P.: 7,50 € p.P., 4 P.: 5,50 € p.P., 5 P.: 4,50 p.P. zzgl. Kosten für Noten

**E 6.00**  
 ab 07.02.2024

**Querflöte für Anfänger**, Ingeborg Maack, ab ca. 8 Jahren, Grundschule Ellerau, Raum 7, Mi. 14.30 – 15.15 Uhr, 18 Termine (nicht am 06.03.2024), einzeln € 21,00 (45 Min.), 16,00 € (30 Min.), Gruppe 2-3 Pers. 13,50 € (45 Min.) zzgl. Kosten für Noten

**E 6.03**  
 ab 07.02.2024

**Wir basteln für Ostern**, Karin Sellmann + Maren Singer, Grundschule Ellerau, Werkraum, Do. 15.45 – 17.45 Uhr, 1 Termine, 15,00 € inkl. aller Materialien. Ostern naht und wir basteln schöne kleine Geschenke und Dekorationen. Wir lernen, mit verschiedenen Materialien Schönes zu gestalten. (ab 5 Jahre)

**E 6.31**  
 am 07.03.2024

**Kochaktion: „Küchenpartie mit peb“ – das INFORM-Projekt**  
 Seniorenbegegnungsstätte, Di. - Fr. 9.30 - 13.30 Uhr, 4 Termine, ohne Gebühr. In generationsübergreifenden Kochaktionen erleben Jung und Alt, wie sie zusammen leckere und einfache Gerichte zubereiten können und wie viel Spaß kochen macht. Weitere Informationen: Seite 19.  
 Für alle Altersklassen ab 10 Jahren, Anmeldungen bitte bis zum 10.04.2024

**E 3.10**  
 ab 16.04.2024



**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“.  
 Ab 6 Jahre, max. 10 Kinder pro Kurs

**E 6.60A**  
 ab 20.05.2024  
**E 6.60B**  
 ab 17.06.2024  
**E 6.60C**  
 ab 01.07.2024

# Klavierschule Sakai

## Henstedt-Ulzburg



- Gruppen- und Einzelunterricht Klavier
- Früherziehung am Klavier
- Home-Recording
- Komposition lassen Sie sich beraten...
- Keyboard
- Gitarre
- Gesang
- Schlagzeug

Kirchweg 39 • 24558 Henstedt-Ulzburg • fon: 04193 / 9682-33 • fax: 04193 / 9682-34  
[www.klavierschulesakai.de](http://www.klavierschulesakai.de)



## E 6.60D

ab 22.07.2024

## E 6.60E

ab 05.08.2024

### **Schwimmkurs: Wir machen das Seepferdchen!**

Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 10.15 – 11.00 Uhr,  
10 Termine, 140,00 €  
Ab 6 Jahre, max. 10 Kinder pro Kurs

## E 6.61A

ab 03.06.2024

### **Wassergewöhnung:**

#### **Wir lernen spielerisch das Element Wasser kennen**

Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 18.00 – 18.30 Uhr,  
10 Termine, 95,00 €. Ab 5 Jahre, max. 5 Kinder pro Kurs

## E 6.61B

ab 03.06.2024

### **Wassergewöhnung:**

#### **Wir lernen spielerisch das Element Wasser kennen**

Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 18.30 - 19.00 Uhr,  
10 Termine, 95,00 €. Ab 5 Jahre, max. 5 Kinder pro Kurs

## E 6.62A

ab 05.08.2024

### **Wassergewöhnung:**

#### **Wir lernen spielerisch das Element Wasser kennen**

Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 18.00 – 18.30 Uhr,  
10 Termine, 95,00 €. Ab 5 Jahre, max. 5 Kinder pro Kurs

## E 6.62B

ab 05.08.2024

### **Wassergewöhnung:**

#### **Wir lernen spielerisch das Element Wasser kennen,**

Karin Sellmann, Freibad Ellerau, Mo. – Fr. 18.30 - 19.00 Uhr,  
10 Termine, 95,00 €. Ab 5 Jahre, max. 5 Kinder pro Kurs

## E 6.66

Ab 31.01.2024



### **Body and brain® – die bestmögliche Unterstützung für das**

**Schulkind,** Anja Zeilinger, Mi. 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine,  
OGS Ellerau, Bewegungsraum, 96,00 €

Body'n brain ist eine bewegte Nachhilfe. Das Konzentrationstraining besteht aus speziellen koordinativen und visuellen Aufgaben in Verbindung mit kognitiven Fähigkeiten. Durch Spaß bringende Übungen bekommt das Gehirn neue Reize und kann unzählige neue Verbindungen im Gehirn bauen. Die Übungen bringen enorm Spaß und Leistungsdruck spielt keine Rolle. Kinder können sich schnell besser konzentrieren, wieder Freude am Lernen haben, Hausaufgaben mit Leichtigkeit erledigen und harmonischer, selbstbewusster und belastbarer werden.

Für Vorschulkinder (ab 5 Jahren), Grundschulkindern und Schulkinder



## E 6.70

ab 06.02.2024

### **Baby Shiatsu: Mit sanften Berührungen die Entwicklung**

**deines Babys begleiten,** Barbara Schrieber, Di. 9.00 – 10.00 Uhr,  
5 Termine, € 35,00 (Kleingruppe 5-8 Teilnehmer\*innen)

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Methode und bedeutet übersetzt Fingerdruck. Eltern lernen spezielle Techniken und Griffe, mit denen sie ihr Baby sanft berühren. Es entsteht eine Atmosphäre der Nähe und Geborgenheit, die sich fördernd auf die Selbstregulation und positiv auf das Immunsystem des Babys auswirkt. Fragen sind jederzeit willkommen. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern bis 8 Monate. Bei Fragen kann gerne Kontakt mit der Dozentin aufgenommen werden.

Kleingruppe, max. 8 Babys







## JUNGE VHS

### E 6.62

06.09.2023-  
19.06.2024

**Geräteturnen für Grundschul Kinder ab 2. Klasse**, Annette Beck,  
Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 14.00 – 15.00 Uhr  
Jahreskurs, Nachrücken möglich, wenn ein Platz frei wird

### E 6.63

06.09.2023-  
19.06.2024

**Geräteturnen für Grundschul Kinder ab 1. Klasse**, Annette Beck,  
Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 15.00 – 15.45 Uhr  
Jahreskurs, Nachrücken möglich, wenn ein Platz frei wird

### E 6.64

06.09.2023-  
19.06.2024

**Kleine TURN-Tiger brauchen volle Bewegung!**  
(ab 4 Jahren ohne Eltern) Annette Beck, Grundschule Ellerau,  
Kleine Turnhalle, Mi. 16.30 – 17.15 Uhr  
Jahreskurs, Nachrücken möglich, wenn ein Platz frei wird

### E 6.65

06.09.2023-  
19.06.2024

**TURN-Tiger brauchen volle Bewegung!** (ab 5 Jahren ohne Eltern)  
Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 17.15 – 18.15 Uhr  
Jahreskurs, Nachrücken möglich, wenn ein Platz frei wird

### E 6.73

06.09.2023-  
19.06.2024

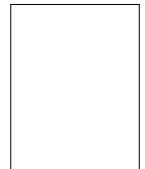
**Turnmäuse** (ab 2 Jahre bis ca. 4 Jahre mit einer Begleitperson),  
Annette Beck, Grundschule Ellerau, Kleine Turnhalle, Mi. 15.45 - 16.15 Uhr  
Jahreskurs, Nachrücken möglich, wenn ein Platz frei wird

#### 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](http://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/DVV  
Redaktion: Katrin Pützner

## IMPRESSUM

Satz, Layout, Druckvorbereitung,  
Anzeigenverkauf, -abwicklung  
und -gestaltung:  
O. Hauschildt Verlag & Werbeagentur e.K.  
[www.hauschildt-verlag.de](http://www.hauschildt-verlag.de)

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

# 12. Markt im Park



## trends

auf 12.500 m<sup>2</sup>



An drei  
Tagen

Eintritt  
3,- €



Wohnen • Einrichten • Garten • Kunsthandwerk • Mode • Technik

## 24. – 26. Mai 2024

# Stadtpark Norderstedt

an der Seepromenade

Fr 12 – 18 Uhr

Sa+So 10 – 18 Uhr

[www.trends-norderstedt.de](http://www.trends-norderstedt.de)

**Vielfältige Gastronomie**  
mit schönen Gastgärten

Hamburger Abendball

 **Haspa**  
Hamburger Sparkasse

Grossmann & Berger

 **Stadtwerke**  
Norderstedt

Veranstalter:

 **Hauschildt**  
Verlag, Events &  
Werbeagentur