



Volkshochschule
Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

PROGRAMM FRÜHJAHR 2026



1. Kursanmeldungen

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe Ihrer IBAN, Name und Vorname des/der Kontoinhabers/Kontoinhaberin im Formular „SEPA-Lastschriftmandat“ können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Eine Barzahlung ist jedoch ausgeschlossen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können gegebenenfalls durch von uns beauftragte Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

2. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Landesmittelskursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an eine/n Inkassodienstleister*in zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

3. Kontaktaufnahme

Wenn sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

4. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns bei Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

5. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen.

Für Fragen des Datenschutzrechts steht Ihnen unser behördlicher Datenschutzbeauftragte zur Verfügung: Kreis Herzogtum Lauenburg, Telefon 04541 888 480 oder über E-Mail: info@kreis-rz.de

Programmheft der vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V. Ausgabe Frühjahr 2026

Druckauflage:
2.000 Exemplare

**Für die Kursangebote
verantwortlich:**
Anja Erdmann

**Für die Veröffentlichung
verantwortlich:**
Dietmar Brummack

Satz:
Alina Erdmann

Druck:
saxoprint.de
SAXOPRINT GmbH Dresden

VORWORT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,



1. Vorsitzender der
vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

inzwischen sind wir wieder in einem neuen Jahr angekommen und freuen uns über die zunehmend längeren Tage. Ob in den letzten Winterwochen oder dann schon im beginnenden Frühjahr bietet Ihnen unsere Volkshochschule Angebote in verschiedenen Bereichen, die für Sie interessant sein könnten. Blättern Sie sich gerne durch unser neues Programmheft! Und wie im letzten Semester ist es möglich, zwischen Kursen in Schwarzenbek und in Lauenburg zu wählen. Im Programmheft ist der jeweilige Standort deutlich zu erkennen. Vielleicht dürfen wir Sie bald in einem oder sogar mehreren unserer Kurse begrüßen!

Dietmar Brummack

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessierte,

unser Frühjahrsprogramm bietet Ihnen wieder eine vielfältige Auswahl an Kursen und Veranstaltungen: von Sprachen, Gesundheit und Kreativität über berufliche Weiterbildung bis hin zu gesellschaftlichen und digitalen Themen.

Bewährte Angebote treffen auf neue Formate, die aktuelle Entwicklungen aufgreifen und Raum für Neues schaffen. Durch Kooperationen mit Bildungspartner*innen konnten wir vor allem unser Online-Angebot weiter ausbauen. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, Lernangebote für alle Lebensphasen und Interessen bereitzuhalten.

Besonders freuen wir uns, Ihnen unsere Kurse nicht nur in diesem Programmheft, sondern auch auf unserer neuen, bedienerfreundlichen Website präsentieren zu können. Sie ermöglicht Ihnen eine komfortable Suche, aktuelle Informationen und eine einfache Anmeldung - jederzeit und von überall.

Ich lade Sie ein, in unserem Frühjahrsprogramm zu stöbern, im Heft wie auch online, Neues auszuprobieren und Bekanntes zu vertiefen.

Lassen Sie sich inspirieren und begleiten Sie uns durch ein lernreiches und lebendiges Semester.



Leiterin der
vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

Anja Erdmann



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Aktionsmonat „Naturerlebnis“..... S. 25

ARD-Themenreihe „FaktenSicher für Demokratie“..... S. 11



Deklarationslücken beim Hunde- und Katzenfutter..... S. 22

Dynamische Stromtarife - Vortrag..... S. 30



Farb- und Typberatung..... S. 18

Fledermäuse im Kreis Hzt. Lbg. - Vortrag..... S. 26

Frühlingswanderung durch Feld und Flur..... S. 26

Heizung optimieren - Vortrag..... S. 29

Imkerei für Einsteiger*innen..... S. 24

Internationales Café..... S. 69

iPhone - Grundkurs..... S. 33



Make-up und Portraitfotografie..... S. 20

Mental Load - Als Team Familie leben..... S. 17

Nachhaltig im Alltag - Workshop..... S. 21

Onlineangebote - Wie können Sie teilnehmen?..... S. 11

Onlinevortrag: 10 Tipps, die die Stromkosten senken..... S. 32

Onlinevortrag: Computerchemie..... S. 20

Onlinevortrag: Datenschutz für Anfänger*innen..... S. 15

Onlinevortrag: Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen..... S. 14

Onlinevortrag: Desinformation im Internet..... S. 14

Onlinevortrag: Energetische Sanierung Schritt für Schritt..... S. 31

Onlinevortrag: Garten klimafit gestalten..... S. 23

Onlinevortrag: Jüdisches Leben von 1945 bis heute..... S. 14

Onlinevortrag: Mit Balkonbegrünung gegen die Sommerhitze..... S. 23

Onlinevortrag: Schimmel in der Wohnung..... S. 32

Onlinevortrag: Service-Roboter..... S. 14

Onlinevortrag: Solarstrom von Balkon und Terrasse..... S. 31

Onlinevortrag: Vokabellernen - Tipps..... S. 14

Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung..... S. 16

Onlinevortrag: Warum Glück ein Schulfach sein sollte..... S. 14

Onlinevortrag: Wie Frauen an der Börse investieren sollten..... S. 14

Orientierungskurs: Pflegebedürftigkeit..... S. 17



Der Rufer kennzeichnet
die (auch) in Lauenburg
stattfindenden Kurse.

i



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Perfekt geschminkt.....	S. 18
Pilzexkursionen.....	S. 24
Politik Online (Onlinereihe).....	S. 12
Repair-Café - Erfahrungsbericht.....	S. 21
 Rohfütterung beim Hund (Barfen).....	S. 22
 Schneckenabwehr – Vortrag.....	S. 25
 Smartphone - Grund- und Aufbaukurse (Android).....	S. 33
 Stiltraining.....	S. 19
Vorträge der Universitätsgesellschaft (SHUG).....	S. 20
 Wärmepumpe - Vortrag.....	S. 30
Webinar-Reihe „Klima und wir“.....	S. 27
 Welche Heizung ist die richtige? - Vortrag.....	S. 29
Wellness für das Gesicht.....	S. 19



Kultur und Gestalten



Aquarellmalerei.....	S. 39
Bridge.....	S. 37
Chor.....	S. 50
Gartendeko und Libellen aus Weide.....	S. 45
Gitarre.....	S. 49
Häkeln.....	S. 48
Klavierunterricht.....	S. 49
 Kreativ schreiben.....	S. 38
 Literaturkreis.....	S. 38
Nähen.....	S. 43
 Offenes Atelier „Wachgeküsst“.....	S. 40
Onlinevortrag: Skulpturen im Wandel.....	S. 36
Patchwork.....	S. 43
 Plottern.....	S. 47
Skat für Anfänger*innen.....	S. 36
Tanzkreis für Seniorinnen.....	S. 50
Theatergruppe.....	S. 50
Trockenblumenkränze.....	S. 46



Gesundheit

	Boule - Schnupperkurse.....	S. 53
	Cremes ohne Mikroplastik herstellen.....	S. 52
	Fit ab 60.....	S. 60
	Italienische Küche (Antipasti und Ostermenü).....	S. 65
	Onlinevortrag: Augenerkrankungen.....	S. 66
	Onlinevortrag: Burnout verhindern.....	S. 66
	Onlinevortrag: Chronische Atemwegserkrankungen.....	S. 66
	Onlinevortrag: Das weibliche Herz.....	S. 66
	Onlinevortrag: Depressionen.....	S. 66
	Onlinevortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA).....	S. 16
	Onlinevortrag: Die süße Falle - wo steckt der Zucker?.....	S. 63
	Onlinevortrag: Erkrankungen der Hand.....	S. 66
	Onlinevortrag: Klimaschutz mit Messer und Gabel.....	S. 64
	Onlinevortrag: Nahrungsergänzungsmittel.....	S. 63
	Onlinevortrag: Patientenverfügung.....	S. 52
	Onlinevortrag: Regionalkennzeichnung von Lebensmitteln.....	S. 64
	Onlinevortrag: Tinnitus.....	S. 66
	Onlinevortrag: Venenleiden.....	S. 66
	Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.....	S. 16
	Orientierungskurs Demenz.....	S. 62
	Pilates.....	S. 58
	Rückengymnastik für Männer.....	S. 59
	Selbstfürsorge - Selfcare.....	S. 55
	Selbstverteidigung für Frauen.....	S. 54
	Soul Motion - Tanzmeditation.....	S. 54
	Vortrag: Demenz - Risikofaktoren und Vorbeugen.....	S. 62
	Vortrag: Entzündungshemmende Ernährung.....	S. 61
	Vortrag: Ernährung bei ADS / ADHS.....	S. 61
	Waldbaden - Shinrin Yoku.....	S. 53
	Wildpflanzen-Spaziergänge.....	S. 61
	Yoga am Abend.....	S. 56
	Yogaworkshop am Wochenende.....	S. 55

INHALTSVERZEICHNIS



Sprachen

Arabisch.....	S. 68
Dänisch Onlinekurs.....	S. 68
Deutsch für Geflüchtete.....	S. 69
Deutsche Gebärdensprache (DGS).....	S. 74
 Englisch, Wirtschaftsentenglisch.....	S. 70
Französisch.....	S. 73
Internationales Café.....	S. 69
 Italienisch.....	S. 75
Japanisch Onlinekurse.....	S. 76
Latein.....	S. 77
Portugiesisch.....	S. 77
 Spanisch.....	S. 79



Arbeit und Beruf

 3D-Druck - Workshop.....	S. 85
 Business English (B2-C1).....	S. 72
 Canva Workshop.....	S. 84
Computerschreiben.....	S. 84
Excel.....	S. 88
iPhone - Grundkurs.....	S. 33
Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).....	S. 87
Onlinevortrag: 365 - Prozessoptimierung mit den richtigen Tools....	S. 89
Onlinevortrag: Canva für professionellen Social-Media-Marketing...	S. 89
Onlinevortrag: Design Thinking - Kreativität und Innovation.....	S. 89
Onlinevortrag: Die Kunst der kontinuierlichen Verbesserung.....	S. 89
Onlinevortrag: Einführung in ChatGPT & Co.....	S. 90
Onlinevortrag: Elevator Pitch - überzeugende Kurzpräsentation.....	S. 89
Onlinevortrag: Fragetechniken - Kommunikation gestalten.....	S. 89
Onlinevortrag: Games, Gaming und E-Sport.....	S. 83
Onlinevortrag: Instagram-Strategien für die KI-Ära.....	S. 89
Onlinevortrag: Kanban - Visualisierte Workflows.....	S. 89



Arbeit und Beruf

Onlinevortrag: KI-Assistenzen im Büroalltag.....	S. 90
Onlinevortrag: KI-gestützte Präsentationserstellung.....	S. 90
Onlinevortrag: KI-gestützte Tabellenkalkulation.....	S. 90
Onlinevortrag: KI-gestützte Textverarbeitung.....	S. 90
Onlinevortrag: MS Copilot im Business.....	S. 90
Onlinevortrag: Multistep-Recherchen.....	S. 90
Onlinevortrag: NotebookLM - Wissensmanagement.....	S. 89
Onlinevortrag: OKRs - Ziele definieren und messen.....	S. 89
Onlinevortrag: Poka-Yoke - Fehler clever vermeiden.....	S. 89
Onlinevortrag: Scrum - Agiles Projektmanagement.....	S. 89
Onlinevortrag: Second brain - Wissen extern speichern.....	S. 89
PC-Grundlagen.....	S. 86
PowerPoint.....	S. 88
 Smartphone - Grund- und Aufbaukurse (Android).....	S. 33
vhs.cloud - Einführung.....	S. 83
Windows 11.....	S. 86
Word.....	S. 87



Onlinekurse vhs.KinderUni	S. 91
Onlinekurse zu KI während der Ferien.....	S. 92



AGB.....	S. 93
Datenschutzbestimmungen.....	S. 02
Impressum.....	S. 02
Kontaktdaten und Öffnungszeiten.....	S. 95
Vorwort.....	S. 03

Unsere vhs erhält Qualitätssiegel des Landesverbandes

Unsere vhs hat die Qualitätsprüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. erfolgreich bestanden. In allen fünf geprüften Qualitätsbereichen – von Angebots- und Planungsqualität über Anforderungen an Lehrkräfte und Mitarbeitende, Organisations- und Servicequalität bis hin zur Ergebnisqualität – wurden unsere hohen Standards bestätigt.

Mit der Auszeichnung ist unsere vhs nun berechtigt, das Qualitätssiegel des Landesverbandes zu führen. Es steht für ein vielfältiges, gut organisiertes und serviceorientiertes Bildungsangebot, das regelmäßig evaluiert und weiterentwickelt wird.



Infostand in den Stadtbüchereien Schwarzenbek und Lauenburg

Sie finden uns mit einem Infostand, druckfrischen Programmheften und Themenflyern in Ihrer Stadtbücherei! Informieren Sie sich über unser Frühjahrssemester und kommen Sie mit uns ins Gespräch.



In die Stadtbücherei Schwarzenbek kommen wir am Donnerstag, den 15.01.2026, 15:00 bis 17:30 Uhr.



In der Stadtbücherei Lauenburg sehen wir uns am Dienstag, den 13.01.2026 ab 15:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr vhs-Team



vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

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.“



Unsere Kooperationspartner*innen





Teilnahme an unseren Onlineangeboten - ganz einfach erläutert

Referentin: Anja Erdmann

Sie haben einen interessanten Onlinevortrag in unserem Programm gefunden, fürchten aber, die Teilnahme sei kompliziert und/oder technisch aufwändig?

Sie werden sehen, es ist ganz einfach. Wir werden gemeinsam einen virtuellen Konferenzraum betreten und ausprobieren, wie die Teilnahme an einem Onlinevortrag oder Onlinekurs problemlos gelingt.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns und kommen Sie (evtl. mit Ihrem Endgerät) zu uns in die vhs.

Termin 1: Montag, 26.01.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: gebührenfrei



Onlinevortrag: FaktenSicher für Demokratie Erinnerungskultur

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“



Referent*innen: Stefan Domke und Jule Küpper

"FaktenSicher für Demokratie" ist eine bundesweite Seminar- und Dialogreihe der ARD und den Volkshochschul-Landesverbänden Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz.

Das Projekt "Stolpersteine NRW" des Westdeutschen Rundfunks (WDR) ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus.

Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie "Stolpersteine NRW" zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

Termin: Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos. Sie erhalten nach Anmeldung den Link zur Online-Teilnahme. Detaillierte Informationen zu diesem Abend und zu den Referent*innen finden Sie auf unserer Homepage.



Aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft

www.politik-online.org



Onlinereihe: vhs Politik Online

Kooperation mit der vhs Traunreut e.V.



Krisen und Konflikte, Diskussionen und Entscheidungen, Populismus und Fake News ... Die Welt steht nicht still! Diese Online-Reihe zeigt, was hinter Schlagzeilen, Schlagworten und Phrasen steckt. Welche Ursachen haben globale Konflikte und welche Folgen resultieren aus politischen Entscheidungen?

Die Reihe behandelt relevante Themen der
Innen- und Außenpolitik,
Sozial- und Wirtschaftspolitik,
Umwelt- und Sicherheitspolitik,
Medienpolitik sowie der
Zeitgeschichte.

Renommierete Referent*innen erklären verständlich, fundiert und auf den Punkt genau. Sie liefern Hintergründe, analysieren Zusammenhänge und helfen, Desinformation zu entlarven.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Termine sowie Informationen zu den Referent*innen finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de)

1. Der Taiwan-Konflikt – Entwicklungen und Akteure

Referentin: Dr. Angela Stanzel

Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

2. EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschloss?

Referent: Prof. Dr. Heiko Pleines

Termin: Montag, 02.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

3. Opferzählungen im politischen Diskurs

Referent: Prof. Dr. Mario Gollwitzer

Termin: Montag, 09.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr



4. Schleichende Militarisierung. Beobachtungen der Veränderung der Zivilgesellschaft

Referent: Dr. Margot Käßmann

Termin: Montag, 16.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

5. Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle - Wie Russland seine Narrative verbreitet

Referentin: Dr. Christian F. Trippe

Termin: Montag, 13.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

6. Abschied von den Allerweltparteien? Die Volksparteien der Mitte

Referent: Prof. Dr. Michael Koß

Termin: Montag, 20.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

7. Ordnung und Chaos: Mit der Informationsflut umgehen und den Durchblick behalten

Referentin: Judith Schönecke

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

8. Afrikas Rolle in der Welt

Referent: Prof. Dr. Martin Welz

Termin: Montag, 27.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

9. Klimasteuern

Referent: Prof. Dr. Laura Seelkopf

Termin: Donnerstag, 30.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

10. Ein Gesellschaftsdienst für alle?

Referentin: Dr. Rabea Haß

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

11. Wie künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert

Referent: Dr. Michael Stops

Termin: Montag, 11.05.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

12. Mut zur Demokratie

Referent: Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Termin: Montag, 18.05.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

13. Vorschläge zum Umgang mit Verschwörungstheorien

Referent: Prof. Dr. Michael Butter

Termin: Montag, 08.06.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

14. Polen und die PIS - Wirkung und Nachwirkung einer rechtspopulistischen Regierung?

Referentin: Dr. Mareike zum Felde

Termin: Montag, 15.06.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

15. Autoritäre Geschlechterpolitik

Referent: Prof. Dr. Franziska Martinsen

Termin: Montag, 22.06.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr





**Kooperation mit der
vhs Böblingen-Sindelfingen:**

vhs. Böblingen-Sindelfingen e.V.

**Gebühr: 10,00 €
(keine Ermäßigung möglich!)
Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.**

Onlinevortrag: Vokabellernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Termin: Mittwoch, 14.01.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Termin: Montag, 09.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Alles fake?

Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Termin: Montag, 16.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Warum Glück ein Schulfach sein sollte

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Desinformation im Internet:

Wie können Demokratien darauf reagieren?

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Termin: Montag, 11.05.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Weitere Informationen zu den
Kursen dieser Seite gibt es
auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de

i



Onlinevortrag: Richtig versichert - Viel Geld gespart!

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Michael Herte, Volljurist und Bankkaufmann



Mit Versicherungen beschäftigen sich die meisten Menschen ungern. Sie unterschreiben die Policen in der Hoffnung, dass sie diese nie in Anspruch nehmen müssen. Oder sie lassen die Versicherungsverträge viele Jahre weiterlaufen, obwohl sich ihre Lebenssituation verändert hat. Das kann unnötig und teuer sein. Es ist daher sinnvoll, von Zeit zu Zeit die vorhandenen Versicherungen auf ihren Nutzen zu prüfen. In diesem Vortrag wird erläutert, warum und wann bestimmte Versicherungen sinnvoll oder überflüssig sind, wie man einen preisgünstigen Versicherer findet, wie man überflüssige Versicherungen wirksam kündigt. Neu bedacht werden sollte, wie man sich gegen Naturgefahren wie Starkregen oder Überschwemmungen absichert.

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Onlinevortrag: Datenschutz für Anfänger*innen - Lästig oder nützlich?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Ulf Ludwig



Datenschutz begegnet uns im Alltag häufig in Gestalt kleingedruckter Datenschutz-Formulare mit wenig aussagekräftigem Inhalt. Das Datenschutzrecht ist jedoch mehr als nur ein Papiertiger und gibt uns wirksame Mittel an die Hand, um die Kontrolle über unsere Daten zu behalten oder wiederzuerlangen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 17:30 bis 18:30 Uhr

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



Onlinevortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA): Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Katrin Reinhardt



Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach: Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?, Wie funktioniert die ePA?, Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?, Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie Datenschutz, technische Barrieren und den Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Katrin Reinhardt



Durch Unfall oder Krankheit kann es schnell passieren, dass man nicht mehr selbst für sich sprechen kann. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Oder muss ein Gericht über eine amtliche Betreuung entscheiden?

Wir erläutern welche Möglichkeiten Sie haben, selbst für den Notfall vorzusorgen und eigene Entscheidungen zu treffen, erklären die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und geben praktische Tipps zur Erstellung dieser Dokumente.

Termin: Mittwoch, 29.04.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Orientierungskurs: Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?

Leitung: Martin Moritz



Ein Pflegefall in der Familie - darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet: Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was bedeutet das überhaupt für mich? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie? Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss? Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz? "DIE ANGEHÖRIGENSCHULE" wendet sich mit diesem kostenfreien Orientierungskurs zum Thema "Was tun bei Pflegebedürftigkeit?" an pflegende Angehörige, ehrenamtlich Pflegende und alle, die sich auf eine mögliche Pflegesituation vorbereiten möchten.

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.

Workshop: „Als Team Familie leben“- Mental Load gemeinsam tragen



STADT SCHWARZENBEK
DIE GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE

Leitung: Petra Michalski, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schwarzenbek

Wer kennt's nicht: Der Kopf ist voll, die To-do-Liste auch - und irgendwie bleibt die ganze Alltagsorga wieder an dir hängen? Care-Arbeit ist eine echte Managementleistung und diese sollten wir fairer und bewusster auf mehrere Schultern verteilen. In unserem 2-stündigen Workshop schauen wir uns das Thema Mental Load genauer an:

- Was ist das eigentlich - und warum ist es (meist) unsichtbar?
- Wie gelingt faire Aufgabenverteilung in der Familie?
- Welche Tools und Gespräche helfen, um Entlastung zu schaffen?

Ein Workshop für alle, die weniger rotieren und mehr gemeinsam gestalten wollen. Mit praktischen Impulsen, Austausch und: Verständnis auf beiden Seiten.

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: vhs im Kreissparkassengebäude, Berliner Straße 1-5

Gebühr: 5,00 Euro



Farb- und Typberatung 1 - 3

Leitung: Gabriele Pranger, Make-up Artist und Maskenbildnerin

Finden Sie in der Farb- und Typberatung heraus, welche Farben Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Sie strahlen lassen! In diesem Kurs lernen Sie, Ihren individuellen Farbtypen zu bestimmen und ein typgerechtes Make-up zu entwickeln, das optimal zu Ihrem Stil passt. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre persönliche Stilrichtung finden möchten und lernen wollen, wie sie ihre natürliche Schönheit durch harmonische Farbkombinationen unterstreichen und gezielt Highlights setzen können.

Max. 8 TN

Termin Kurs 1: Samstag, 07.03.2026, 9:30 bis 13:15 Uhr

Termin Kurs 2: Samstag, 11.04.2026, 14:00 bis 17:45 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude



Termin Kurs 3: Freitag, 20.03.2026, 15:00 bis 18:45 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 32,50 zzgl. 12,00 € Materialkosten je Kurs

Perfekt geschminkt 1 - 3

Leitung: Gabriele Pranger, Make-up Artist und Maskenbildnerin

In unserem Make-up - Training lernen Sie, das passende Make-up für Ihren individuellen Stil und Hauttypen zu finden.

In kleinen Schritten zeigen wir Ihnen, wie Sie:

- Ihr Gesicht optimal in Szene setzen und Ihre Gesichtsform mit gezielten Highlights und Konturen betonen können
- Die Augen gekonnt in den Fokus rücken und
- Ihre Lippenform optimal betonen und die richtige Farbwahl für jeden Anlass treffen

Max. 8 TN

Termin Kurs 1: Samstag, 07.03.2026, 14:00 bis 17:45 Uhr

Termin Kurs 2: Samstag, 11.04.2026, 9:30 bis 13:45 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude



Termin Kurs 3: Mittwoch, 15.04.2026, 15:00 bis 18:45 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 32,50 zzgl. 12,00 € Materialkosten je Kurs



Stiltraining 1 + 2

Leitung: Gabriele Pranger, Make-up Artist und Maskenbildnerin

In diesem Kurs entdecken Sie mit unserer erfahrenen Dozentin Ihren eigenen Stil, passende Schnitte und Materialien, sowie passende Accessoires, die perfekte Frisur, Brille und mehr. Starten Sie jetzt Ihre Stilreise und lernen Sie, wie Sie Selbstbewusstsein und Ausdruckskraft durch gezieltes Styling stärken.

Max. 8 TN

Termin Kurs 1: Freitag, 22.05.2026, 14:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude



Termin Kurs 2: Freitag, 26.06.2026, 15:00 bis 19:30 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 39,00 zzgl. 12,00 € Materialkosten je Kurs



Wellness für das Gesicht 1 + 2

Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up

Leitung: Gabriele Pranger, Make-up Artist und Maskenbildnerin

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit,

- mehr über die neuesten Entwicklungen und bewährte Methoden in der Hautpflege zu erfahren,
- eine Routine für ein Tages-Make-up aufzubauen und
- verschiedene Anwendungen kennenzulernen und direkt auszuprobieren.

Alle Behandlungen werden individuell auf Ihre Haut abgestimmt. Tauchen Sie ein in die Welt der Hautpflege und gönnen Sie Ihrer Haut eine wohltuende Auszeit.

Max. 8 TN

Termin Kurs 1: Sonntag, 25.01.2026, 14:00 bis 18:30 Uhr

Termin Kurs 2: Freitag, 12.06.2026, 14:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 39,00 zzgl. 12,00 € Materialkosten



Professionelles Make-up und Portraitfotografie 1 +2

Leitung: Gabriele Pranger, Make-up Artist und Maskenbildnerin

Von der richtigen Gesichtsvorbereitung und Pflege über die Auswahl von Farben und Texturen bis hin zu gezielten Techniken für Rouge, Augenbrauen, Augen und Lippen: Eine erfahrene Maskenbildnerin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Gesichtszüge optimal unterstreichen und kleine Tricks ganz groß wirken lassen. Anschließend schauen wir auf die professionelle Portraitfotografie und fotografieren uns gegenseitig mit dem Handy. Dazu gibt es fachliche Anleitung zum Thema Licht und die richtige Positionierung der Person. Bitte bringen Sie Kleidung und Accessoires mit, die Sie gern beim Shooting tragen möchten.

Max. 8 TN

Termin Kurs 1: Donnerstag, 26.02.2026, 15:00 bis 19:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude



Termin Kurs 2: Donnerstag, 23.04.2026, 15:00 bis 19:30 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 39,00 zzgl. 10,00 € Materialkosten je Kurs

Vorträge in Kooperation mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft

Vortrag: Guano, Salpeter, Kupfer und Lithium: Die Nutzungsrechte der chilenischen Atacama

Leitung: Prof: Dr. Hans-Rudolf Bork

Termin: Freitag, 13.02.2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

Vortrag: Computerchemie: Wie wir vorausberechnen können, was Moleküle miteinander machen und wie das unser Weltbild ändert

Leitung: Prof: Dr. Bernd Hartke

Termin: Freitag, 13.03.2026, 19:30 bis 21:00 Uhr



Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Eintritt: 6,00 € an der Abendkasse;
Mitglieder der SHUG, Student*innen
und Schüler*innen haben freien Eintritt

i



Nachhaltig im Alltag - Workshop

Leitung: Hannah Plettenberg

Gestalten Sie Ihre Alltagsroutinen bewusst und nachhaltig.

Kursthemen sind u. a.:

- Nachhaltig durch den Tag, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen
- Badezimmerroutinen
- Frühstücksboxen für die Kinder
- Der Weg zur Arbeit (Auto oder öPNV)
- Leben ohne Auto
- Mahlzeiten (auch zum Mitnehmen verpacken)
- Kochen ohne Lebensmittelverschwendung
- Regional einkaufen, Fairtrade
- Biokisten
- Putz- und Waschmittel



Termine:

Freitag, 20.02.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr,

Samstag, 21.02.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr,

Freitag, 17.04.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 18.04.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 49,00 €

Repair-Café - Erfahrungsbericht

Leitung: Martin Merlitz vom Orgateam Repair-Café Lauenburg/Elbe

Ein Repair-Café bietet Menschen die Möglichkeit, gemeinsam Gegenstände zu reparieren und so deren Lebensdauer zu verlängern. Dabei helfen und unterstützen Reparatur*innen mit dem notwendigen Know-How, denn Reparieren spart Geld, reduziert Müll und ist gut fürs Klima.

Martin Merlitz berichtet von seinen Erfahrungen aus dem erfolgreichen Lauenburger Repair-Café. Sollten sich genügend Interessierte finden, ist die Gründung eines Repair-Cafés in Schwarzenbek geplant.

Termine: Dienstag, 10.03.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei



Barfen, Frischfütterung, Rohfütterung beim Hund

Leitung: Corinna Gerbitz

In diesem Vortrag geht es um Grundlagen der Herstellung eigener frischer Rationen für die Fütterung unseres gesunden Hundes. Wie setzt sich die Nahrung unseres Vierbeiners zusammen? Worauf muss ich achten? Was ist zu bedenken? Was gibt es für Risiken?

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulweg 1, Lauenburg

Gebühr: 15,00 €



Deklarationslücken und -tücken im Hunde- und Katzenfutter

Leitung: Corinna Gerbitz

In diesem Vortrag geht es um das Verstehen des Futtermittel Etikettes der Tiernahrung und das Erkennen möglicher Probleme: Was ist tatsächlich enthalten, was ist wahrscheinlich nicht enthalten, wie kann ich die Qualität beurteilen? Wie setzt sich die optimale Nahrung unseres Vierbeiners zusammen und ist dies in der Dose oder dem Trockenfutter, welches ich füttern möchte, gegeben? Ganz viele Fragen, auf die wir nach diesem Abend Antworten haben werden.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulweg 1, Lauenburg

Gebühr: 15,00 €



Onlinevortrag: Mein Balkon: Mit Begrünung gegen die Sommerhitze



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Beate Oedekoven

Mit geschickter Möblierung und der richtigen Auswahl an Pflanzen wird der Balkon im Sommer zum zweiten Wohnzimmer. Abends bei Kerzenschein und einem kühlen Getränk fühlt es sich fast wie Urlaub an. Die Erwärmung des Klimas geht mit immer längeren Phasen heißer Tage und Nächte einher. Unsere Städte heizen sich auf. In den Dachgeschosswohnungen steigen die Temperaturen unerträglich. Mit Begrünung und Beschattung können wir diesem Trend entgegenwirken.

Termin: Mittwoch, 29.04.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Onlinevortrag: Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Beate Oedekoven

Auch in Schleswig-Holstein sind die Folgen des Klimawandels bereits spürbar. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger. Plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Aber nicht nur wir Menschen spüren die Klimafolgen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen. Viele Flächen sind mit Gebäuden und Straßen versiegelt oder werden intensiv landwirtschaftlich genutzt. Dadurch verlieren heimische Wildtiere ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht. Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden.

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 11:00 bis 12:30 Uhr

Der kostenfreie Vortrag findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Imkerei für Einsteiger*innen

Leitung: Britta Lehnert, Imkerverein Schwarzenbek und Umgebung

Sie denken darüber nach, mit der Imkerei anzufangen oder sich eine Bienenkiste in den Garten zu stellen und möchten wissen, was auf Sie zukommt? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir besprechen alles rund um den Einstieg in die Bienenhaltung, unter anderem das Leben im Bienenstock, die ersten Anschaffungen in der Imkerei, Arbeiten im Jahresverlauf, Zeitaufwand, Maßnahmen für die Bienengesundheit und Ideen für einen bienenfreundlichen Garten.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 6mal montags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 69,60 €



Das ABC des Pilzesammelns - Exkursionen

Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

1. Termin Kurs 1: 01.10.2016, 09.00 Uhr, Trittauer Staatsforst, Waldparkplatz Restaurant Mönch und Mücke, von Trittau in Fahrtrichtung Lütjensee, links.

Weitere Termine Kurs 1:

04.10.2026, 09.00 Uhr, 07.10.2026, 09.00 Uhr, 10.10.2026, 09.00 Uhr, 15.10.2026, 09.00 Uhr, 17.10.2026, 09.00 Uhr, 21.10.2026, 09.00 Uhr, 25.10.2026, 13.30 Uhr.

1. Termin Kurs 2: 01.10.2016, 13.30 Uhr, Treffpunkt Lütjensee, Am See, Waldparkplatz.

Weitere Termine Kurs 2:

03.10.2026, 09.00 Uhr, 08.10.2026, 09.00 Uhr, 11.10.2026, 13.30 Uhr, 16.10.2026, 09.00 Uhr, 18.10.2026, 13.30 Uhr, 20.10.2026, 09.00 Uhr, 24.10.2026, 09.00 Uhr.

Zum ersten Treffen wird wieder jeder/m TN ein Terminplan ausgehändigt, der sowohl den Treffpunkt der jeweiligen Sammelgebiete nennt wie auch die Möglichkeit, bei Verhinderung Ersatztermine in Anspruch zu nehmen, die individuell mit dem Kursleiter abgesprochen werden können. Alle Termine finden auch bei Regenwetter statt.

Gebühr: 110,40 € je Kurs - Die Gebühr wird vor Kursbeginn fällig!

Max. 18 Teilnehmer*innen pro Kurs





Aktionsmonat „Naturerlebnis“

Die Natur vor unserer Haustür!

Wir laden Sie herzlichst ein, auch im Mai 2026 Schleswig-Holsteins vielfältige Natur mit fachkundiger Begleitung zu entdecken und zu erleben.

Vortrag: Gewaltfreie Schneckenabwehr für Blumen- und Gemüsegärten

Kooperation mit der BUND Kreisgruppe Hzgt. Lbg.

Leitung: Alexander Böckmann



Schnecken können im Garten schnell zur Herausforderung werden - doch es gibt nachhaltige und umweltfreundliche Wege, mit ihnen umzugehen. In diesem Vortrag widmen wir uns den zentralen Fragen einer gewaltfreien Schneckenabwehr:

Ursachen verstehen: Warum treten Schneckenplagen auf, und welche Bedingungen begünstigen sie? Schädliche Methoden vermeiden: Welche Nachteile haben Schneckenkorn und Bierfallen für die Umwelt und den Garten? Nachhaltige Vorbeugung und Soforthilfe: Wie lässt sich Schneckenbefall reduzieren, ohne Schaden anzurichten? Natürliche Verbündete fördern: Welche Tiere fressen Schnecken, und wie können sie im Garten heimisch werden? Pflanzenauswahl als Schutz: Welche Pflanzen meiden Schnecken, und welche stehen besonders auf ihrem Speiseplan? Effektive Barrieren: Welche Hindernisse halten Schnecken tatsächlich ab - und welche nicht?

Lernen Sie, wie Sie Ihren Garten schützen und gleichzeitig ein ökologisches Gleichgewicht bewahren können. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Pflanzen und Tiere harmonisch koexistieren können!



Termin: Montag, 04. Mai 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Gebühr: kostenfrei





Aktionsmonat „Naturerlebnis“

Vortrag: Fledermäuse im Kreis Herzogtum Lauenburg

Kooperation mit der BUND Kreisgruppe Hzgt. Lbg.

Leitung: Holger Siemers



Fledermäuse sind faszinierende Tiere, die sich mit Hilfe von hohen Tönen orientieren und mit den Händen fliegen. Sie leben häufig in unserer unmittelbaren Umgebung und sind doch selten zu beobachten. Holger Siemers wird in seinem Vortrag einen Einblick in das Leben dieser Tiere im Jahresverlauf geben, die vorkommenden Fledermausarten vorstellen und Möglichkeiten zur Erforschung und zum Schutz dieser Tiere aufzeigen.

Termin: Mittwoch, 27.05.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei



Frühlingswanderung durch Feld und Flur

Leitung: Sigrid Glunz

Bei dieser Wanderung auf Gut Basthorst steht die Vielfältigkeit der für Schleswig-Holstein typischen Knicklandschaften im Mittelpunkt. Außerdem werden wir uns mit den Ackerfeldfrüchten beschäftigen.

Termin: Samstag, 30.05.2026, 11:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt: An der Kirche (direkt vor der St. Marien-Kirche)

21493 Basthorst

Gebühr: 6,00 € (keine Ermäßigung) / Kinder kostenfrei

Anmeldung erforderlich, unter: sigrid.glunz@web.de, 04159/451,

mobil: 015750325768

**AKTIONSMONAT
NATURERLEBNIS
1. bis 31. Mai 2026
aktion-naturerlebnis.de**



Kostenlose Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln.

In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt - von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Im zweiten Teil der Webinar-Reihe steht der Mensch im Mittelpunkt: Sechs Vorträge zeigen, wie nachhaltiges Handeln im Alltag, in Kultur, Garten und Finanzen praktisch und gemeinschaftlich gelingt.

27. Januar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Konsum - Marret Bähr

Marret Bähr zeigt, wie alltägliche Konsumententscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin zeigt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken.

24. Februar 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur - René Franz

Einführung in die Permakultur: Ursprung, Prinzipien und praxisnahe Beispiele zur Umsetzung nachhaltiger Strukturen im Garten oder auf dem Balkon – für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

18. März 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können - Franziska Mohaupt

Wie kann Kultur zur sozial-ökologischen Transformation beitragen? Das Webinar zeigt, wie Kultureinrichtungen Klimaschutz in ihre Routinen integrieren und als „Dritte Orte“ gesellschaftlichen Wandel mitgestalten können.



22. April 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden? - Dr. Jonathan Seim

Wie können wir in unserer Gemeinde zum Klimaschutz beitragen? Dr. Jonathan Seim zeigt praxisnah, welche Handlungs- und politischen Beteiligungsmöglichkeiten es gibt. Er lädt ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

07. Mai 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht - Anna-Sophie von Agris

Was motiviert Menschen zu klimafreundlichem Handeln - und warum scheitert es trotz positiver Haltung und Wissen oft im Alltag? Der Vortrag gibt Einblicke in die Umweltpsychologie und zeigt praxisnahe Ansätze, um Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

03. Juni 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr: Klima und Finanzen: Grün investieren - aber wie? - Michael Herte

Immer mehr Anleger wollen nachhaltig investieren, doch mangelnde Transparenz und Information bremsen sie. Der Vortrag zeigt Wege auf, um Hürden zu überwinden und problematische Produkte zu vermeiden.

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

Die **Livestreams** bringen die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „**slido**“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.





Heizung optimieren – Für kleines Geld das Beste rausholen



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Auch wenn noch kein Heizungstausch ansteht, können Sie mit Ihrer Heizung Energie und Kosten sparen. Unser Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Ingo Sell zeigt Ihnen, wie Sie schon mit kleinen Investitionen Ihre Heizungsanlage optimieren können. Die vorgestellten Maßnahmen können auch die Lebensdauer Ihrer Heizung verlängern und den Wohnkomfort erhöhen.

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Welche Heizung ist für uns die richtige?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Viele Hausbesitzer*innen warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar? Die Verbraucherzentrale informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Aber der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümer und Eigentümerinnen von älteren Bestandsgebäuden betreffen.

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße 1, Lauenburg

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.





So klappt es mit der Wärmepumpe!

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Die meisten Haushalte heizen mit Öl oder Gas, also mit fossiler Energie. Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, so dass sie für Warmwasser und Raumheizung nutzbar wird. Die Wärmepumpe als Heizung nutzt somit erneuerbare Energie. Der Einbau dieser zukunftsträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Wir erklären, ob sie auch in Ihrem Haus sinnvoll ist, die verschiedenen Arten der Wärmepumpe, die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz, die richtigen Planungsschritte und die Fördermöglichkeiten.



Termin: Dienstag, 28.04.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße 1, Lauenburg

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Dynamische Stromtarife, Energiemanagement-Systeme & Co.

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Seit dem 01. Januar 2025 sind Energieversorger dazu verpflichtet, auch dynamische Stromtarife anzubieten. Sie bieten Verbraucher*innenn neue Möglichkeiten, vom Ausbau Erneuerbarer Energien zu profitieren und Stromkosten zu sparen – insbesondere in Kombination mit Hardware wie Energiemanagement Systemen, Batteriespeichern oder Wallboxen. In diesem Vortrag mit Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Ingo Sell erfahren Sie, für wen sich die neuen Tarife wirklich lohnen und was bei der Auswahl beachtet werden sollte.

Termin: Dienstag, 02.06.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Onlinevortrag: Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Reginald Reincke, Energieberater



Die Räume im Dachgeschoss sind im Sommer zu heiß und im Winter viel zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen? In diesem Vortrag informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale darüber, wie die energetische Sanierung des Wohnhauses Schritt für Schritt umgesetzt werden kann und welche Schritte sinnvoll miteinander zu kombinieren sind. Ergänzend wird die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) angesprochen. Mit dieser können für die nachträgliche Wärmedämmung des Wohnhauses Fördergelder beantragt werden. Doch auch hier gibt es bestimmte Vorgaben zu beachten.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Onlinevortrag: Solarstrom von Balkon und Terrasse

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater



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. Sie erfahren:

- wie ein Steckersolargerät installiert wird
- wie es funktioniert und
- welche Fördermittel es dafür gibt.

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Onlinevortrag: Schimmel in der Wohnung: Was nun?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Beate Oedekoven



Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen, was Schimmel ist und wie er entsteht, wie man Schimmel vermeiden kann und was bei der Beseitigung zu beachten ist. Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist es hilfreich, wenn ich die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel kenne.

Termin: Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Onlinevortrag: 10 Tipps, die die Stromkosten senken

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Veronica Restrepo Lopez



Die Preise für Strom sind angestiegen und verharren auf hohem Niveau. Die einfachste Möglichkeit, eine hohe Nachzahlung zu vermeiden, bleibt noch immer die Vermeidung von unnötiger Verschwendung. Strom zu sparen schützt außerdem die Umwelt und unterstützt die Energiewende.

In diesem kostenfreien Vortrag der Verbraucherzentrale geben wir Ihnen 10 einfache Tipps, die Sie im Alltag ohne großen Aufwand umsetzen können.

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.





Mein erstes iPhone

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein iPhone benutzen. Lernen Sie in einfach nachvollziehbaren Schritten, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones nutzen können. Von der Ersteinrichtung bis hin zu den Standardanwendungen auf Ihrem iPhone werden Sie geführt. WLAN einrichten, Kontakte anlegen, Internet, E-Mail und wie man Apps installiert gehören zum Kursinhalt.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termine: Mo., 09.02. und Di., 10.02.26, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €



Smartphone - Android am Vormittag

Leitung: Volkmar Döring

Der Kurs richtet sich vorrangig an jene, die noch nicht ganz sicher im Umgang mit einem Smartphone sind.

Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Telefonieren, Nutzung der Mailbox, SMS schreiben, E-Mail-Verkehr.

Es werden grundlegende Einrichtungen behandelt, außerdem erfahren Sie, wie man mit evtl. auftretenden Irritationen umgeht.

Mit Ihren Fragen bestimmen Sie den Inhalt des Kurses.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termine: Mo., 16.02. und Di., 17.02.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €



Smartphone 1 - für Anfänger*innen

Leitung: Marielies Schuldt

Kursinhalt:

- Grundlagen und Bedienung
- Telefonieren und Kontakte
- Nachrichten und Kommunikation

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Beginn: 13.03.2026

Termine: 2mal freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 28,80 €



Smartphone 2 - Fortsetzung

Leitung: Marielies Schuldt

Kursinhalt:

- Apps und Internetnutzung
- Datenschutz und Sicherheit

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Beginn: 10.04.2026

Termine: 2mal freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 28,80 €



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Wir suchen Dozent*innen

Können Sie Menschen erklären,...

- wie man häkelt, strickt, stickt oder webt?
- wie man töpft?
- wie man Gitarre spielt?
- wie man tolle Acrylbilder zaubert?
- wie man individuelle Blumen- oder Adventsgestecke kreiert?

Dann melden Sie sich bei uns!



Onlinevortrag: Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art



In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Leitung: Nicole Klemens, M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Von antiken Marmorstatuen über barocke Brunnen bis zu zeitgenössischer Street Art - Skulpturen im öffentlichen Raum sind Spiegel gesellschaftlicher Werte. Welche Botschaften transportieren sie heute?

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Den Zugangslink erhalten Sie nach Zahlungseingang per E-Mail.



Skat für Anfänger*innen

Leitung: Dietmar Brummack

Vermutlich handelt es sich bei Skat um das beliebteste Kartenspiel in Deutschland. Drei Spieler*innen und 32 Karten genügen, um eine Menge Spannung aufkommen zu lassen. Turniere in Dörfern und Städten ziehen viele Spieler*innen an, es gibt sogar eine Bundesliga.

Wenn Sie dieses Spiel schon immer lernen wollten, aber von den nicht ganz einfachen Regeln davon abgehalten wurden, finden Sie in diesem kompakten Kurs den Zugang zum Spiel. Dabei ist es nicht entscheidend, wie viel Sie von Kartenspielen überhaupt verstehen, weil der Kurs Sie bei Ihrem persönlichen Kenntnisstand abholt.

Beginn: 03.02.2026

Termine: 4mal dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 36,80 € (bei 8 TN)

Bridge - ohne Vorkenntnisse

Leitung: Birgit Vietz

Bridge ist ein Kartenspiel - aber nicht irgendeines.

Es ist Denksport, Teamspiel und Unterhaltung zugleich. Zwei feste Paare treten gegeneinander an, mit dem Ziel, möglichst viele Stiche zu machen. Aber: Schon vor dem ersten Spielzug beginnt das Taktieren - im sogenannten Reizen. Wer hier gut kombiniert und mit dem/der Partner*in im Einklang bietet, hat später im Spiel klare Vorteile. Bridge ist ein Spiel für Menschen, die gern vorausschauend denken, gemeinsam knifflige Situationen lösen - und dabei viel Spaß haben.

Sie brauchen keine Kenntnisse mitzubringen, wer allerdings schon Skat oder Doppelkopf spielt, hat ein paar Vorteile.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 5mal montags, 11:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 61,50 €



Bridge - mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Birgit Vietz

Bridge ist das meistgespielte Kartenspiel der Welt. Es wird im Verein, in Turnieren bis hin zu Weltmeisterschaften, bei Bridgereisen im In- und Ausland oder zu Hause in geselliger Runde gespielt. Wer bereits über Bridge-Grundkenntnisse (Minibridge und Reizung A (Forum D 2012)) verfügt und nun weiterlernen will (Reizung B (Forum D 2012) und Alleinspieltechnik), ist hier richtig.

Beginn: 19.01.2026

Termine: 8mal montags, 13:30 bis 15:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 73,60 € (bei 8 TN)



Literaturkreis Lauenburg

Leitung: Ingrid Bussmann

Wir lesen: Annett Gröschner, Schwebende Lasten

C.H.Beck 2025 26,00 €

Nominiert für die Longlist des Deutschen Buchpreises 2025

Annett Gröschner erzählt die Geschichte eines Jahrhunderts in einem einzigen Leben, dem der Blumenbinderin und Kranfahlerin Hanna Krause.

Wir beschäftigen uns ausführlich mit dem Roman, hören uns längere Passagen des Textes gemeinsam an und sprechen über unsere Leseerfahrungen. Wir lernen die Autorin kennen und tauschen uns über die angesprochenen Themen aus.

Wer Freude an Literatur hat, ist herzlich willkommen.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 7mal montags, 17:00 bis 18.00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8, Lauenburg

Gebühr: 43,00 €



Kreativ schreiben

Leitung: Andrea Weber

Willkommen auf dem Schloss! Im historischen Ambiente des Magistratsaales, mit imposantem Blick auf den Fluss, greifen wir zu Füller und Papier. Wir tauchen ein in Visionen und Erinnerungen, teilen Themen und Projekte, experimentieren, schreiben und formulieren, lassen die Gedanken fliegen. Gedichte oder Geschichten entstehen und lassen Essays oder Kolumnen entstehen. Wir nehmen uns Raum und Zeit, ganz ohne Stress, jede/r in seinem Tempo. Bei Tee und Gebäck geht es einfach los. Bringt mit, was ihr zum Schreiben braucht.

Beginn: 20.01.2026

Termine: 6mal dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03. und 31.03.2026

Ort: Sitzungssaal im Schloss, Amtsplatz 6, Lauenburg

Gebühr: 73,50 €





Aquarellmalerei am Morgen 1 + 2

Leitung: Christa Jarnoth

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Vormittag.

Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.

Kurs 1:

Beginn: 14.01.2026

**Termine: 9mal mittwochs,
9:30 bis 11:45 Uhr**

Gebühr: 78,00 €

**Ort: vhs, Berliner Str. 1-5
im Kreissparkassengebäude**

Kurs 2:

Beginn: 15.04.2026

**Termine: 10mal mittwochs,
9:30 bis 11:45 Uhr**

Gebühr: 86,70 €

**Ort: vhs, Berliner Str. 1-5
im Kreissparkassengebäude**



Aquarellmalerei am Abend 1 + 2

Leitung: Christa Jarnoth

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Abend.

Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.

Kurs 1:

Beginn: 14.01.2026

**Termine: 9mal mittwochs,
19:00 bis 21:15 Uhr**

Gebühr: 78,00 €

**Ort: vhs, Berliner Str. 1-5
im Kreissparkassengebäude**

Kurs 2:

Beginn: 15.04.2026

**Termine: 10mal mittwochs,
19:00 bis 21:15 Uhr**

Gebühr: 86,70 €

**Ort: vhs, Berliner Str. 1-5
im Kreissparkassengebäude**



Offenes Atelier „Wachgeküsst“ Kreativer Wohlfühlabend für Frauen

Leitung: Kristina Bastian

Durch unsere Kreativität treten wir in Verbindung mit unserer inneren Kraft und finden unseren ganz eigenen Weg und Ausdruck.

Ich teile mit euch Erfahrungen aus meiner Abschlussarbeit über Farbe, Form und Emotion und begleite euch feinfühlig und behutsam auf eurem kreativen Weg.

Eure Gestaltung kann jede Form annehmen: Fotografie, Zeichnung, Malerei, Handarbeit, Collage, Skulptur, Objektgestaltung, Nähen oder jede andere kreative Ausdrucksform.

Wird es ein Kleid? Ein Tanz? Ein Schmuckstück?

Alles ist möglich! Ohne Leistungsdruck lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Bringt gern ein Lieblingsstück mit - etwas, das euch am Herzen liegt. Was habt ihr bereits gestaltet? Bringt es im Original, als Foto oder digital mit.

Schaut außerdem, welche Materialien und Werkzeuge für euren künstlerischen Ausdruck ihr bereits zu Hause habt oder noch besorgen möchtet. Ich unterstütze euch gern dabei, euren Materialfundus zu erweitern und inspirierend zu ergänzen.

Eine Grundausstattung mit sorgfältig ausgewählten, inspirierenden Materialien findet ihr vor Ort (zzgl. Materialkosten 5 - 15 €).

Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um 4 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 20.02.2026

Termin Workshop 2: 27.02.2026

Termin Workshop 3: 06.03.2026

Termin Workshop 4: 13.03.2026



Max. 5 Teilnehmerinnen/Workshop

Ort: Ausstellungsprojekt „Wachgeküsst“,

Elbstr. 16, Lauenburg

Gebühr: 17,00 je Workshop



Frauenkurs „Tracce della creatività“ -
Tecnopolis
Florale Gemeinschaftsarbeit eines Murales
(Farbwandgestaltung),
2004, Venedig



Offenes Atelier „Wachgeküsst“

Verbunden mit der Farbe, einer Form, der Natur, einem Menschen, einem Tier, einem Objekt - und mit dir selbst

Leitung: Kristina Bastian

In diesem Kurs finden wir gemeinsam unseren eigenen künstlerischen Weg und Ausdruck, um die Verbundenheit zu dem auszudrücken, was wir lieben.

Ich teile mit euch Erfahrungen aus meiner Abschlussarbeit über Farbe, Form und Emotion und begleite euch feinfühlig und behutsam auf eurem kreativen Prozess.

Zeichnerisch oder durch das Experimentieren mit Collageelementen aus Illustrierten entwickeln wir unser persönliches Thema, das wir gestalterisch umsetzen möchten.

Alles ist möglich! Ohne Leistungsdruck lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Bringt gern ein Lieblingsstück mit - etwas, das euch am Herzen liegt. Was habt ihr bereits gestaltet? Bringt es im Original, als Foto oder digital mit.

Schaut außerdem, welche Materialien und Werkzeuge für euren künstlerischen Ausdruck ihr bereits zu Hause habt oder noch besorgen möchtet. Ich unterstütze euch gern dabei, euren Materialfundus zu erweitern und zu bereichern.

Eine Grundausstattung mit sorgfältig ausgewählten, inspirierenden Materialien findet ihr vor Ort (zzgl. Materialkosten 5 - 15 €).

Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um 4 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 17.04.2026

Termin Workshop 2: 24.04.2026

Termin Workshop 3: 08.05.2026

Termin Workshop 4: 22.05.2026



Max. 5 Teilnehmerinnen/Workshop

Ort: Ausstellungsprojekt „Wachgeküsst“,

Elbstr. 16, Lauenburg

Gebühr: 17,00 je Workshop



Herzverbunden, Mischtechnik auf Papier, 30 x 20 cm,
2016, Hamburg



Offenes Atelier „Wachgeküsst“

Verbunden mit deiner Kreativität - in italienischer Sprache

Leitung: Kristina Bastian

In diesem besonderen Atelier finden wir unseren eigenen kreativen Ausdruck inmitten der Atmosphäre italienischen Flairs. Die italienische Sprache eröffnet uns einen neuen Zugang zu unserer Kreativität und ermöglicht es uns, uns selbst und unsere Wahrnehmung auf frische Weise zu erleben - ganz gleich, ob wir die Sprache bereits kennen oder zum ersten Mal hören.

Ich teile mit euch Erfahrungen aus meiner Abschlussarbeit über Farbe, Form und Emotion und begleite euch feinfühlig und behutsam auf eurem kreativen Weg.

Mein Kunststudium auf Italienisch an der Accademia di Belle Arti di Venezia hat meine Kunst und mein Leben nachhaltig inspiriert - und ein Stück dieser Inspiration möchte ich an euch weitergeben.

Wir können unser Italienisch auffrischen, der Sprache lauschen oder uns ihr annähern, auch ohne Vorkenntnisse. Ich werde auf Italienisch sprechen, und ihr könnt jederzeit nachfragen, wenn ihr etwas nicht versteht. In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig und lernen voneinander.

Alles ist möglich! Ohne Leistungsdruck lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Bringt gern ein Lieblingsstück mit - etwas, das euch am Herzen liegt. Was habt ihr bereits gestaltet? Bringt es im Original, als Foto oder digital mit.

Schaut außerdem, welche Materialien und Werkzeuge für euren künstlerischen Ausdruck ihr bereits zu Hause habt oder noch besorgen möchtet. Ich unterstütze euch gern dabei, euren Materialfundus zu erweitern und zu bereichern.

Eine Grundausstattung mit sorgfältig ausgewählten, inspirierenden Materialien findet ihr vor Ort (zzgl. Materialkosten 5 - 15 €).

Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um 4 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 29.05.2026

Termin Workshop 2: 05.06.2026

Termin Workshop 3: 12.06.2026

Termin Workshop 4: 19.06.2026

Max. 5 Teilnehmerinnen/Workshop

Ort: Ausstellungsprojekt „Wachgeküsst“,

Elbstr. 16, Lauenburg

Gebühr: 17,00 je Workshop



Im Einklang mit dem Universum, Mischtechnik
auf Leinwand, 100 x 100 cm,
2025 Lauenburg an der Elbe





Patchwork - Thema nach Absprache

Leitung: Kirsten Stein

Mitzubringen sind Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.

Termin: Samstag, 24.01.2026, 10:00 bis 16:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 41,60 € (bei 6 TN)



Hoodies nähen

Leitung: Christa Bathke

Ein Kurs für Teilnehmende, die mit der Bedienung ihrer Nähmaschinen vertraut sind und bereits über erste Näherfahrungen verfügen.

Sie nähen einen Kapuzenpulli für Kinder oder Erwachsene.

Tipps und Info zu Stoffauswahl, Schnittmuster sowie mitzubringendem Zubehör erhalten Sie bei der Vorbesprechung.

Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!

Vorbesprechung: Freitag, 20.02.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Nähtermine: Freitag, 27.02.2026, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 28.02.2026, 10:00 bis 16:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 63,00 €



Nähen mit Barbara am Freitag und Samstag

Leitung: Barbara Grosskopf

Dieser Kurs richtet sich an alle **Erwachsenen und Teens ab 10 Jahren**, die von schönen Stoffen inspiriert sind und etwas Individuelles nähen möchten. Nach einer kurzen Erklärung der Nähmaschine starten wir mit einfachen Täschen, Kissenhüllen, einem Loopschal oder einer Handyhülle oder ihr/Sie näht/nähen Ihr erstes Kleidungsstück nach einem Schnittmuster.

Dazu benötigen wir: Nähmaschine, gern mehrere nicht dehnbare unterschiedlich gemusterte Stoffe 30 bis 50 cm, Endlos-Reißverschluss 60 cm mit 4 Zippern, 30 cm Klettband, 30 cm Einlage H 630, passendes Nähgarn, 50 cm Gummiband/-Kordel und Nähutensilien wie Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide oder Stift, gern auch Zubehör wie Knöpfe oder Borten.

Wer Bekleidung nähen möchte, bringt bitte ein Schnittmuster in entsprechender Größe (evtl. Kopierfolie), Material laut Schnittmuster sowie Nähutensilien (Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide oder Stift) mit.

Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 18,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)



Nähen mit Barbara am Freitag 1-7

Termin Kurs 1: Freitag, 23.01.2026
Termin Kurs 2: Freitag, 27.02.2026
Termin Kurs 3: Freitag, 20.03.2026
Termin Kurs 4: Freitag, 24.04.2026
Termin Kurs 5: Freitag, 22.05.2026
Termin Kurs 6: Freitag, 19.06.2026
Termin Kurs 7: Freitag, 21.08.2026

16:30 bis 19:30 Uhr

Nähen mit Barbara am Samstag 1-7

Termin Kurs 1: Samstag, 24.01.2026
Termin Kurs 2: Samstag, 28.02.2026
Termin Kurs 3: Samstag, 21.03.2026
Termin Kurs 4: Samstag, 25.04.2026
Termin Kurs 5: Samstag, 23.05.2026
Termin Kurs 6: Samstag, 20.06.2026
Termin Kurs 7: Samstag, 22.08.2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Flechten von Gartendeko aus Weide Libellen

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide in einer ganz speziellen Technik wunderschöne Libellen. Sie werden 3 fertige Libellen mit nach Hause nehmen können. Bitte Gartenschere mitbringen, falls vorhanden.

Termin: Sonntag, 08.02.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Pausenhalle der Schule Nordost, Cesenaticostraße 14

Gebühr: 19,80 € zzgl. Materialkosten 10,00 €



Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Vogelhäuschen. Auch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte Gartenschere mitbringen, falls vorhanden.

Termin: Samstag, 14.02.2026, 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Pausenhalle der Schule Nordost, Cesenaticostraße 14

Gebühr: 26,40 € zzgl. Materialkosten 10,00 €



Trockenblumenkranz - halbgebunden 1 + 2

Leitung: Miriam Nahrstedt

In diesem Kurs gestalten Sie unter Anleitung einen modernen halbgebundenen „Loop“ - einen halbgebundenen Kranz aus Trockenblumen, der als Dekoration an der Wand, Tür oder Fenster ein echter Hingucker ist. Ob dezent-natürlich oder farbenfroh, ob Metallring, Holzring oder Jutering - Sie entscheiden über den Stil Ihres Kranzes und nehmen am Ende Ihr eigenes Unikat mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, gute Laune und Freude am Kreativsein genügt. Lassen Sie uns einen schönen, kreativen Vormittag verbringen, egal ob Sie allein oder mit Freunden oder Verwandten kommen. Alle benötigten Materialien (große Auswahl an Trockenblumen, Draht, verschiedene Ring-Rohlinge etc.) werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten der von Ihnen ausgewählten Materialien bezahlen Sie direkt bei der Kursleitung. Kalkulieren Sie je nach Auswahl des Rohlings und der Trockenblumen mit ca. 15 - 25 €. Bitte bringen Sie eine eigene Schere und Garten- bzw. Rosenschere mit.

Kurs 1: Wer möchte, kann einen österlichen Kranz herstellen.

Die Dozentin wird auch Rohlinge passend für Ostern mitbringen.

Termin Kurs 1: Samstag, 14.03.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Kurs 2: Wer möchte, kann einen Kranz zum Muttertag (10.05.2026) herstellen.

Die Dozentin wird auch Rohlinge passend für Muttertag mitbringen.

Termin Kurs 2: Samstag, 09.05.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 15,00 € je Kurs zzgl. Materialkosten





Workshopreihe 1 - Frühling Plottern mit Vinyl-Folien

Leitung: Cynthia Kornblum

In diesem dreiteiligen Workshop lernen Sie den Umgang mit einem Cricut, üben das Finden, Hochladen und Verändern von Dateien. Sie werden das ein- und mehrfarbige Plottern ausprobieren und u. a. eine Glasplatte mit Ständer und einen Holzdreheller gestalten.

Beginn: 10.03.2026

Termine: 3mal dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 29,50 € zzgl. 30,- € Materialkosten



Workshopreihe 2 - Sommer Plottern mit Flex-Folien

Leitung: Cynthia Kornblum

In diesem dreiteiligen Workshop lernen Sie den Umgang mit einem Cricut, üben das Finden, Hochladen und Verändern von Dateien. Sie werden das ein- und mehrfarbige Plottern ausprobieren und u. a. eine Jutetasche und einen Kissenbezug mit Möwen gestalten.

Beginn: 05.05.2026

Termine: 3mal dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 29,50 € zzgl. 30,- € Materialkosten





Häkeln für Einsteiger*innen 1 + 2 Kreativ und modern mit Rope-Garn

Leitung: Sandra Wawrzyn

Mit einfachen Techniken entstehen dekorative Objekte wie Körbchen, Platzsets oder Accessoires, die sich auch als persönliches Geschenk eignen. Dank der Garnstärke sind Projekte zügig fertiggestellt und sorgen für Erfolgserlebnisse. Sie lernen im Kurs die wichtigsten Grundmaschen, den magischen Ring sowie den modernen Strickstich kennen und setzen - je nach Lernfortschritt - ein bis zwei kleine Projekte um, die Lust auf mehr machen.

Kurs 1:

Vorbesprechung: Donnerstag, 05.02.2026, 18:00 bis 18:45 Uhr

Häkeltermine: Samstag, 14.02.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 15.02.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kurs 2:

Vorbesprechung: Donnerstag, 05.03.2026, 18:00 bis 18:45 Uhr

Häkeltermine: Samstag, 14.03.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 15.03.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 63,00 € je Kurs zzgl. 13,- bis 26,- € Materialkosten





Klavierunterricht für Anfänger*innen

Leitung: Dmitri Tepliakov, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler*innen wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.

Beginn: nach Absprache

Termine: 10mal montags oder donnerstags 1 U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine Ermäßigung möglich!



Gitarre spielen lernen

Leitung: Axel Prohm

Aufbau der Gitarre, Lieder mit einfachen Akkorden begleiten, dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen.

Das Gitarrenheft erhalten Sie für 5,00 € direkt beim Dozenten.

Bitte eine Gitarre mitbringen.

Beginn: 04.02.2026

Termine: 8mal mittwochs, 18:00 bis 18:45 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 52,00 € (bei 6 Teilnehmenden)



vhs Chor Sing - Sang - Song!

Leitung: Dmitri Tepliakov

Zum Programm des dynamischen Frauenchores, der auf gute Gemeinschaft setzt, gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folklore, Popsongs und Evergreens. Bei unterschiedlichen Anlässen wie Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen und Weihnachtskonzerten stellt der Chor sein Können unter Beweis.

Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden - immer montags um 19:00 Uhr in der Schule Nordost - und der einmal jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit sind wünschenswert. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich) sind herzlich eingeladen sich der Chorgemeinschaft anzuschließen. Für weitere Informationen erreichen Sie den Chor per E-Mail unter info@sing-sang-song.de. Sie finden den Chor auch unter www.sing-sang-song.de im Internet.

Probentermine: fortlaufend montags, 19.00 Uhr

Ort: Schule Nordost, Mensa

Tanzkreis für Seniorinnen

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze.

Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung: 04151 2942.

Termine: fortlaufend montags, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: gebührenfrei!

Theatergruppe der vhs

Leitung: Daniel Schmidt

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw. Wir freuen uns über Jede(n)!



vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. 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. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. 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 Kooperationspartner*innen





Onlinevortrag: Patientenverfügung



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Katrin Reinhardt

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung - Jede/n kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzt*innen, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer*innen.

Termin: Mittwoch, 20.05.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

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.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Hochwertige, mikroplastikfreie Cremes kostengünstig herstellen

Leitung: Corinna Gerbitz

Ob blütenweiß oder vanillefarben, ob Mandelöl oder Jojobaöl, ob Pfirsichduft oder Rosenduft, all das und vieles mehr können Sie selbst entscheiden, wenn Sie eine Creme selbst herstellen. In diesem Kurs geht es um die Herstellung von Tagescreme, Vitamincreme, Körperlotion, Handcreme und vielen anderen Cremevarianten. Wir besprechen die wenigen, notwendigen Zutaten und können so Cremes herstellen, die auf die eigenen Bedürfnisse angepasst sind, hochwertige Zutaten enthalten und trotzdem sehr kostengünstig sind.

Sie erlernen in diesem Einsteigerkurs, worauf es ankommt, und wir werden die erste Creme gemeinsam rühren. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Max. 8 Teilnehmende

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Gebühr: 15,00 € + Material (ca. 3,00 €)

Bitte bringen Sie ein Glasgefäß, ca. 100 ml, z.B. Marmeladenglas sowie ein Gefäß für die fertige Creme, mind. 50 ml, z.B. leeren Cremetiegel mit!





Boule - Schnupperkurs 1 + 2

Leitung: Dietmar Brummack

Seit Boule vor gut hundert Jahren in Südfrankreich in seiner heutigen Form entstand, hat das Spiel auch in Deutschland viele Freund*innen gewonnen. Obwohl wenige Kugeln und ein überschaubares Regelwerk als Zutaten genügen, bietet das Spiel neben viel frischer Luft durchgehende Spannung für alle Mitspieler*innen.

In diesem Kompaktkurs erlernen Sie die wichtigsten Spielregeln und erhalten eine Einführung in Wurftechnik und Strategie, nach kurzer Zeit kommen Sie mit den anderen Teilnehmer*innen ins Spielen.

Kugeln werden gestellt, dürfen aber auch mitgebracht werden.



Kurs 1 in Schwarzenbek:

Beginn: 03.03.2026

Termine: 3mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Boulebahn im Stadtpark Schwarzenbek, Treffpunkt „Unter der Brücke“

Gebühr: 24,50 €

Kurs 2 in Lauenburg:

Termin: Samstag, 18.04.2026, 10:30 bis 12:30 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 12,50 €



Waldbaden - Shinrin Yoku

Leitung: Sigrid Glunz

Shinrin Yoku, zu Deutsch "das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre", stammt aus Japan und ist dort eine anerkannte Therapieform. Der Wald als Ruheort und Gegenpol zur Alltagshektik verspricht viele positive und wissenschaftlich belegte Effekte. Lernen Sie die Kunst kennen, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden. Bei unserem Rundgang erhalten Sie Informationen über das Waldbaden und lernen die gesundheitsbezogenen Übungen kennen.

Termin: Samstag, 09.05.2026, 11:00 bis ca. 13:30 Uhr

Treffpunkt: St. Marien-Kirche in 21493 Basthorst

Gebühr: 12,80 €



Selbstverteidigung für Frauen - sicher auftreten, klar handeln

Leitung: Frank Orlowski

In diesem Kurs lernen Frauen, wie sie sich im Alltag selbstbewusst, aufmerksam und handlungsfähig bewegen können. Ziel ist es, die eigene Sicherheit zu stärken - durch Wahrnehmung, klare Kommunikation und einfache, effektive Selbstverteidigungsstrategien. Kursinhalte: Wie Worte, Tonfall und klare Ansprache Grenzen setzen und deeskalierend wirken können; die Wirkung von Haltung, Blickkontakt und Bewegungssicher und selbstbewusst auftreten; Risiken frühzeitig wahrnehmen, Situationen richtig einschätzen und das eigene Bauchgefühl ernst nehmen; einfache, realistische Selbstverteidigungstechniken zur Befreiung und zum Schutz in Gefahrensituationen. Der Kurs legt Wert auf Prävention, Selbstvertrauen und praktische Übungen in einem geschützten Rahmen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Termin: Sonntag, 22.02.2026, 12:00 bis 14:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 19,50 €

Soul Motion-Tanzmeditation 1 - 4 Forschungsreise und Nachhausekommen

Leitung: Sigrun Spikofsky, autorisierte Soul Motion Lehrerin

Soul Motion ist: eine Bewegungspraxis, die Körperwahrnehmung, Meditation und freien, bewussten Tanz miteinander verbindet, eine Möglichkeit, einen neuen Zugang zum eigenen Körper und zu größerer Lebenstiefe zu finden und eine Einladung, ohne Choreografie sanft angeleitet auf eine ganz eigene Forschungsreise zu gehen. Wir üben, mit dem Körper zu hören, unseren ganz eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen und ihnen zu gestatten, sich sanft oder kraftvoll in uns zu entfalten. Wir tanzen allein und im achtsamen Dialog mit anderen. Musik unterschiedlichster Stilarten unterstützt uns dabei. Wir beginnen und enden mit stillem Sitzen. Wir tanzen barfuß oder mit Socken, in bequemer Kleidung. Bitte etwas zu Trinken mitbringen.

Termine: Samstag, 14.03., 25.04., 30.05. und 20.06.2026

jeweils von 15.00-18.00 Uhr mit einer Pause.

Die Termine sind einzeln buchbar.

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 19,50 € je Termin





Eine Stunde Selbstfürsorge 1 + 2

Leitung: Frauke Büddig

Ich lade Euch ein, eine Stunde lang nur für Euch da zu sein. Euren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und Verspannungen aus dem Körper zu lassen. Wir beginnen mit einer Achtsamkeitsübung (Körperwahrnehmung), machen kleine Lockerungs- und Atemübungen, um den Abend dann mit einer entspannenden Traumreise abzurunden. Mitzubringen sind eine Unterlage, eine Decke und ein kleines Kissen. Zieht Euch möglichst bequeme Wohlfühl-Kleidung an.

Beginn Kurs 1: 03.02.2026

Beginn Kurs 2: 14.04.2026

Termine: je Kurs 8mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 69,20 € je Kurs

Einfach mal durchatmen - Yoga kennenlernen

Leitung: Maike Müller

Wie wäre es mit einer Stunde nur für dich? Ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse - einfach da sein, durchatmen, bewegen. Unsere Schnupperstunde lädt dich ein, Yoga ganz unkompliziert kennenzulernen. Vielleicht hast du schon davon gehört, dass Yoga gut für den Rücken ist, gegen Stress hilft oder beweglicher macht. Vielleicht weißt du auch gar nicht so genau, was dich erwartet. Genau dafür ist diese Stunde da. Gemeinsam beginnen wir in der Stille - mit Atemübungen, die beruhigen und gleichzeitig Energie schenken. Dann fließen wir durch eine Abfolge von Bewegungen (Vinyasa-Yoga), die Körper und Atem miteinander verbinden. Jede*r macht das, was möglich ist – ganz ohne Druck. Zum Abschluss gehen wir noch einmal in die Ruhe, um das Erlebte nachwirken zu lassen. Ob du zum ersten Mal auf der Matte stehst oder schon Yoga praktizierst: Diese Stunde bietet dir Raum für dich selbst. Mal sanft, mal kraftvoll, aber immer achtsam. Du brauchst keine Erfahrung - nur Offenheit und Lust, es auszuprobieren. Komm mit deiner Matte und bequemer Kleidung vorbei und entdecke, was Yoga für dich sein kann.

Termin: Samstag, 17.01.2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 17,30 €



Sanftes Yoga zur Entspannung

Leitung: Maike Müller

Dieser sanfte Yogakurs lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, tief durchzuatmen und deinen Körper achtsam zu bewegen. In langsamen, fließenden Sequenzen verbinden wir sanfte Mobilisation mit bewusstem Atemrhythmus, sodass sich Spannung lösen und ein Gefühl von Leichtigkeit entstehen kann.

Die Bewegungen sind ruhig und ohne intensiven Kraftanspruch. Ideal, um zu entspannen, Stress abzubauen und den Körper liebevoll zu stärken. Zwischen den einzelnen Haltungen schaffen wir immer wieder Raum für Atemübungen (Pranayama) und kurze Meditationseinheiten, die dir helfen, im Hier und Jetzt anzukommen und innere Balance zu finden.

Die Praxis orientiert sich an sanften Yoga-Stilen, die Harmonie und Erholung in den Mittelpunkt stellen.

Du wirst ermutigt, deinem eigenen Tempo zu folgen, achtsam in deinen Körper hineinzuspüren und Bewegungen ohne Druck oder Erwartung auszuführen.

Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger*innen sowie für Menschen mit dem Wunsch nach einer ruhigen, wohltuenden Praxis.

Eine liebevolle Einladung, deinen Atem zu spüren, deinen Körper sanft zu bewegen und einen Moment ganz bei dir anzukommen - ruhig, achtsam und stabilisierend.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!

Beginn: 03.02.2026

Termine: 10mal dienstags, 17:15 bis 18:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 86,50 €





Vinyasa Flow - Im Atem fließen, in der Stille ankommen

Leitung: Maike Müller

Dieser Yogakurs verbindet fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung und bewusster Körperwahrnehmung. Im Vinyasa-Stil tauchen wir ein in dynamische Sequenzen, in denen Atem und Bewegung zu einer kraftvollen Einheit verschmelzen. Dabei entsteht ein meditativer Flow, der dich in deine Mitte führt und gleichzeitig deinen Körper kräftigt und mobilisiert. Zwischen fordernden Phasen und Momenten der Ruhe schaffen wir eine Balance aus Aktivität und Entspannung. Fließende Übergänge und gezielte Atemübungen (Pranayama) begleiten die Praxis und geben dir Raum, nach innen zu spüren. Kurze Meditationen helfen, das Erlebte zu integrieren und dich ganz im Hier und Jetzt zu verankern. Der Kurs ist für alle geeignet - sowohl für Einsteiger*innen mit etwas Bewegungserfahrung als auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten. Du wirst ermutigt, deinen eigenen Rhythmus zu finden, bewusst zu atmen und dich frei im Flow zu bewegen.

Eine Einladung, dich im Fluss deines Atems zu entdecken - kraftvoll, präsent und verbunden.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!

Beginn: 03.02.2026

Termine: 10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 129,60 €





Pilates in Kankelau

Leitung: Claudia Jekubik

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.



Pilates in Kankelau am Dienstag 1 + 2 Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beginn Kurs 1: 20.01.2026

Beginn Kurs 2: 14.04.2026

Termine: je 8mal dienstags, 17:00 bis 18:00 Uhr

Gebühr: 70,20 € je Kurs (inkl. 1,- € Reinigungspauschale) bei mind. 8 TN

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau

Pilates in Kankelau 1 + 2 (Frauenkurs) Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Beginn Kurs 1: 22.01.2026

Beginn Kurs 2: 16.04.2026

Termine: 8mal donnerstags, 16:50 bis 17:50 Uhr

Gebühr: 70,20 € je Kurs (inkl. 1,- € Reinigungspauschale) bei mind. 8 TN

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau



Pilates in Kankelau 1 + 2 (gemischte Gruppe) Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beginn Kurs 1: 22.01.2026

Beginn Kurs 2: 16.04.2026

Termine: 8mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 70,20 € je Kurs (inkl. 1,- € Reinigungspauschale) bei mind. 8 TN

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau



Gutes für den Rücken 1 + 2 Männerkurs in Kankelau

Leitung: Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.

Beginn Kurs 1: 22.01.2026

Beginn Kurs 2: 16.04.2026

Termine: 8mal donnerstags, 19:10 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 70,20 € je Kurs (inkl. 1,- € Reinigungspauschale) bei mind. 8 TN

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau



Pilates und mehr am Vormittag für Anfänger*innen und Fortgeschrittene



Leitung: Melany Matthiessen

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.

Beginn: 26.01.2026

Termine: 10mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 108,00 €

Ort: Es handelt sich um einen Hybridkurs. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in den Räumen der vhs Schwarzenbek (Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5) als auch online über die vhs.cloud bequem von zu Hause möglich.



Fit ab 60 1 + 2

Leitung: Anita Matuszak

In diesem Kurs werden Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft trainiert. Aerobic dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Gymnastik erhält und verbessert die körperliche Fitness. Wir trainieren im Wechsel mit Reifen, Stäben, Hanteln, Therabändern und anderen Kleingeräten.

Für Menschen aller Fitnesslevel geeignet.

Beginn Kurs 1: 14.01.2026

Termine: 6mal mittwochs, 17:00 bis 18:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Beginn Kurs 2: 25.02.2026

Termine: 12mal mittwochs, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Sporthalle Weingartenschule, Weingarten 10, Lauenburg

Gebühr: 60,00 € (bei 8 TN)





Wildpflanzen-Spaziergänge im privaten Garten

Leitung: Gabriele Bühring

Wir beschäftigen uns mit 3-5 essbaren Wildpflanzen der Saison: Sicheres Erkennen/Merkmale und Eigenschaften der Pflanzen, Rezepte/Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Für den Spaziergang ist wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk zu empfehlen. Alle Termine finden bei jedem Wetter statt, außer bei Schnee.



Sechs einzeln buchbare Workshops, jeweils freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Ort: Grünstraße 14, 21481 Lauenburg - Zugang über Treppen, nicht barrierefrei

Gebühr: 15,00 € / Termin

Termin 1: 30.01.2026

Termin 3: 17.04.2026

Termin 5: 29.05.2026

Termin 2: 20.03.2026

Termin 4: 08.05.2026

Termin 6: 19.06.2026

Vortrag: Entzündungshemmende Ernährung

Leitung: Gabriele Bühring

Welches sind die wichtigsten Stellschrauben für eine entzündungshemmende Ernährung? Wie kann ich meine Ernährung alltagstauglich optimieren?

Nach dem Vortrag ist eine Fragen-Runde geplant.



Termin: Freitag, 23.01.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grünstraße 14, 21481 Lauenburg im Obergeschoss - Zugang über Treppen, nicht barrierefrei - Bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Gebühr: 11,50 €

Vortrag: Ernährung bei ADS / ADHS

Leitung: Gabriele Bühring

Welche Nahrungsmittel verstärken die Symptome bei AD(H)S?

Lösungsansätze für eine praktikable Ernährungsumstellung mit anschließender Fragen-Runde.

Termin 1: Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Termin 2: Dienstag, 14.04.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grünstraße 14, 21481 Lauenburg im Obergeschoss - Zugang über Treppen, nicht barrierefrei - Bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Gebühr: 11,50 € / Termin





Vortrag: Demenz verhindern?! Risikofaktoren und Vorbeugen



Veranstaltung in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Vortrag: Ursula Klanck, Koordinierungsstelle Demenz

Was sollte ich vermeiden? Was kann ich selbst tun?

Im zunehmenden Alter lässt die Leistungsfähigkeit nach - sowohl körperlich als auch geistig. Ursula Klanck, Beraterin der Koordinierungsstelle Demenz, informiert darüber, wie Erinnern und Vergessen funktionieren, wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und was aktiv getan werden kann, um das Erkrankungsrisiko zu senken.

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dieser Vortrag ist gebührenfrei!



Orientierungskurs - Was heißt denn hier Demenz?

Veranstaltung in Kooperation mit der Angehörigenschule

Leitung: Martin Moritz



Ist es nur Vergesslichkeit oder ist es schon Demenz?

Für Angehörige von Demenzkranken, Helfende und Interessierte bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE einen kostenlosen Orientierungskurs zum Thema Demenz an. In 3 Stunden erhalten die Teilnehmer eine Einführung und erste Informationen zum Krankheitsbild "Demenz", zur Diagnostik, zu Fragen der Alltagsbewältigung sowie zur Organisation und Finanzierung von Entlastung. Und natürlich soll auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Termin: Dienstag, 23.06.2026, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.



Onlinevortrag: Nahrungsergänzungsmittel Gesundheit durch Pillen und Pulver?



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

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.

Termin: Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Onlinevortrag: Die süße Falle - Wo ist der Zucker versteckt?



Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Zucker ist in vielen Fertigprodukten versteckt: Süße Getränke, Fruchtojoghurts, Salat-Dressings und Müslis sind nur einige Beispiele und enthalten teils mehr Zucker als Süßigkeiten. Getarnt werden hohe Zuckergehalte oft mit kleinen Portionsangaben, die nicht der Realität entsprechen. Auch andere Möglichkeiten des Süßens werden eingesetzt, z. B. süße Zutaten wie Lactose und Agavendicksaft, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Daher ist es wichtig, beim Einkauf auf die Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung zu achten.

Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, was die Angaben bedeuten und wie eine praktische Umsetzung im Alltag möglich ist.

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Onlinevortrag:

Klimaschutz mit Messer und Gabel



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie.

Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz oder Klimabelastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden die Veranstaltung ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

Termin: Mittwoch, 20.05.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

Onlinevortrag: Lebensmittel „von hier“ - Die Tücken der Regionalkennzeichnung



Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Regionale Lebensmittel liegen im Trend. Doch was heißt „regional“ eigentlich genau? Und wie verlässlich sind die vielen Label, Siegel und Codes auf unseren Lebensmitteln?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der Regionalkennzeichnung und zeigt, wie unterschiedlich Produkte gekennzeichnet sein müssen - von Obst und Gemüse bis hin zu Fleisch und Eiern. Auch die Bedeutung und Aussagekraft bekannter Herkunftssiegel werden kritisch beleuchtet. Ziel ist es, Orientierung im Label-Dschungel zu geben, um beim Einkauf bewusste Entscheidungen treffen zu können. bedeuten?

Termin: Dienstag, 09.06.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.



Italienische Küche: Antipasti-Büffet

Leitung: Giovanna Engel

Lassen Sie sich von mediterranen Aromen verführen und lernen Sie, wie ein vielseitiges italienisches Antipasti-Büffet entsteht. In entspannter Atmosphäre bereiten wir gemeinsam verschiedene Antipasti zu, die sich ideal zum Vorbereiten eignen und mit denen Sie Ihre Gäste garantiert beeindrucken werden.

Der Kurs vermittelt praktische Kniffe, kreative Ideen und klassische Rezepte rund um die italienische Vorspeisenküche. Am Ende genießen wir die zubereiteten Speisen gemeinsam und tauschen Tipps für die Umsetzung zu Hause aus.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Tupperdosen und ein Geschirrtuch mit.



Termin: Freitag, 20.02.2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule

Gebühr: 30,40 € zzgl. ca. 20,- € Lebensmittelumlage



Italienische Küche: Oster-Menü

Leitung: Giovanna Engel

Feiern Sie Ostern mit den Aromen Italiens! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein festliches italienisches Oster-Menü zu und entdecken, wie sich ein harmonisches 4-Gänge-Menü zusammenstellen und umsetzen lässt. Von der Vorspeise bis zum Dessert stehen Genuss, saisonale Zutaten und klassische italienische Küche im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre kochen wir Schritt für Schritt die einzelnen Gänge, erhalten praktische Tipps zur Vorbereitung und zum Anrichten und genießen das Menü anschließend gemeinsam.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen, italienischen Osterabend voller Inspiration und kulinarischer Ideen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Tupperdosen und ein Geschirrtuch mit.



Termin: Freitag, 13.03.2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule

Gebühr: 30,40 € zzgl. ca. 20,- € Lebensmittelumlage



Kooperation mit der
vhs Böblingen-Sindelfingen:

vhs. Böblingen-Sindelfingen e.V.

Gebühr: 10,00 €
(keine Ermäßigung möglich!)
Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.

Onlinevortrag: Chronische Atemwegserkrankungen

Termin: Donnerstag, 26.02.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Tinnitus

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Depressionen

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

**Onlinevortrag: Augenerkrankungen in der
zweiten Lebenshälfte**

Termin: Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Erkrankungen der Hand

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

**Onlinevortrag: Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Ein Burnout kommt nicht über
Nacht: Handeln bevor der Job krank macht**

Termin: Mittwoch, 29.04.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

**Onlinevortrag: Das weibliche Herz -
Schlagen Frauenherzen anders?**

Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Onlinevortrag: Venenleiden – Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Weitere Informationen zu den
Kursen dieser Seite gibt es
auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de



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. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Internationales Café

Mit diesem Angebot wollen wir einen Ort der Begegnung für Menschen aller Sprachen, Kulturen, Alter und Geschlechter schaffen.

Um diese Idee jedoch mit Leben zu füllen, brauchen wir SIE!

Wir sind auf ehrenamtliche Helfer*innen angewiesen, die einen Nachmittag betreuen, bei Bedarf eine moderierende Rolle einnehmen, einfach als Gesprächspartner*innen zur Verfügung stehen, Gesellschaftsspiele beisteuern oder Kaffee und Kuchen spenden möchten.

Wir sind für jede Form der Unterstützung dankbar!





Arabisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1

Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag, Lektion 5/6

Die arabische Sprache ist eine Weltsprache, reichhaltig und faszinierend in Ausdruckskraft, Klang und Aufbau. Sie wird von rechts nach links geschrieben und kursiv verbunden, jedes Wort sieht wie ein Kunstwerk aus.

Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 10mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66,30 € (bei 8 Teiln.)

Onlinekurs: Dänisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen - Teil 2



Leitung: Katharina Asmussen

In diesem Onlinekurs wiederholen und vertiefen wir die Inhalte des ersten Kurses (sich auf Dänisch vorstellen, eine Bestellung im Café oder Restaurant aufgeben) und erweitern unseren Wortschatz um das Thema "Einkauf im Supermarkt". Außerdem beschäftigen wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks.

Für Teilnehmende, die bereits einen Wochenendkurs bei der Kursleitung absolviert haben oder über geringe Dänischkenntnisse verfügen.

**Termin: Sonntag, 11.01.2026 und Sonntag, 18.01.2026,
jeweils von 10:30 bis 14:00 Uhr**

Ort: Der Kurs findet im Konferenzraum der vhs.cloud statt. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein PC oder Laptop mit Internet-Verbindung sowie eine E-Mail-Adresse. Des Weiteren benötigen Sie ein Mikrofon sowie bestenfalls eine Kamera (eingebaut oder extern). Verwenden Sie bitte den Browser Chrome oder Firefox.

Gebühr: 41,40 € (bei 8 Teiln.)



EOK.SH und STAFF.SH

Das **Projekt "EOK.SH - Erstorientierungskurse in Schleswig-Holstein"** fördert niederschwellige teilnehmendenorientierte Kurse für erwachsene Schutzsuchende und Zugewanderte. Die Kurse sollen die Teilnehmenden in ihren speziellen Lebenssituationen unterstützen, ihnen Landeskunde sowie einfache Deutschkenntnisse vermitteln, ihnen eine Orientierung zur Bewältigung alltäglicher Angelegenheiten vor Ort geben und sie somit in ihrer Teilhabe stärken. Der EOK ersetzt nicht den Integrationskurs. Die Erstorientierungskurse werden aus Mitteln des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI) finanziert, die Bewilligungsbehörde ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Das Projekt EOK.SH wird vom Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins (LV) koordiniert.

Das **Projekt „STAFF.SH - Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein“** fördert Kurse für erwachsene Asylsuchende und Flüchtlinge. Die Kurse sollen den Teilnehmenden erste sprachliche Kenntnisse zur Verständigung vermitteln und eine Orientierung zur Bewältigung alltäglicher Angelegenheiten vor Ort geben. Sie ersetzen keinen Integrationskurs. STAFF.SH wird finanziert aus Mitteln des Innenministeriums und vom Landesverband der Volkshochschulen organisiert. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die einer sprachlichen Förderung im Rahmen von Erstorientierung bedürfen, ihren Wohnsitz in Schleswig-Holstein haben und von Maßnahmen der Sprachförderung des Bundes ausgeschlossen sind. Primär sind es Personen, die eine offene Bleibeperspektive (also ein offenes Verfahren) haben.

Im Frühjahr 2026 planen wir neue Kurse, melden Sie sich bitte persönlich bei uns im Büro (1. Etage rechts im Kreissparkassengebäude, Berliner Straße 1-5) an.

Internationales Café

Bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns einmal im Monat in gemütlicher Runde zum Spielen, Klönen und gegenseitigen Kennenlernen.
Jede/r ist herzlich willkommen!

Termine: 12.02., 12.03. und 11.06.2026, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dieses Angebot ist kostenfrei!





Deutsch mit Vorkenntnissen

Leitung: Jutta Schmidt und Annette Schaly

Stufe A2-B1

Wir trainieren Gespräche für die Arbeit, Wohnungssuche und beim Arzt. Wünsche der Teilnehmenden werden gern aufgenommen. Sie verbessern Ihr Hörverständnis und erweitern Ihren Wortschatz. Mithilfe verschiedener Medien können Sie sich treffender in der deutschen Sprache ausdrücken.

Beginn: 26.01.2026

Termine: 10 Termine, montags und mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 60,00 € (bei 8 Teiln.)

Welcome to English (A1)

Leitung: Lane Mack

Dieser Kurs richtet sich an alle, deren Beschäftigung mit der englischen Sprache bereits länger zurückliegt und/oder die ihre Kenntnisse grundlegend wieder auffrischen möchten. Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102936-4

Beginn: 09.02.2026

Termine: 10mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftstreff ToM, Am Morring 19c, Lauenburg

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)

Lessons and conversation in English (A2)

Leitung: Lane Mack

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: 09.02.2026

Termine: 10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr. 1, Lauenburg

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Lessons and conversation in English (A2)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4,
ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: 05.02.2026

Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Lessons and conversation in English (B1)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2 ab Lektion 3

Beginn: 03.02.2026

Termine: 10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)

Lessons and conversation in English (B1)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2 ab Lektion 7

Beginn: 04.02.2026

Termine: 10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Conversation in English (A2/B1)

Leitung: Jessica Roth

Practise and improve your spoken English in a relaxed and friendly atmosphere! Led by a native English speaker, this course focuses on everyday conversation, pronunciation, and vocabulary building. Ideal for participants who want to gain more confidence and fluency in real-life situations.

Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.

Beginn: 17.02.2026

Termine: 8mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 53,10 € (bei 8 TN)

Today's Business World - Englisch in der heutigen Berufswelt (B2/C1)

Leitung: Michaela Buck

Leadership, diversity, sustainability, health, social media...

...doing business within the so-called new work has never been more agile, volatile and complicated- and never so exciting!

Let's discover these and many other topics in today's business world together. We'll take a look at case studies, best practices, discuss today's business trends and thereby widen our language skills.

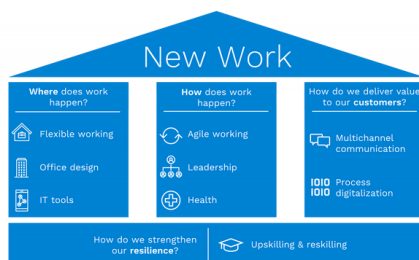
Bitte bringen Sie Ihr Laptop oder Tablet mit, da wir Materialien hauptsächlich digital nutzen.

Beginn: 04.03.2026

Termine: 10mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Gebühr: 75,00 € (bei 8 TN)



<https://www.university4industry.com/wp-content/uploads/2021/08/New-Work-house-blue-2048x1254.png>

Französisch I - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Wir lesen unterschiedliche Texte aus Frankreich und wiederholen die Grammatik.

Lehrbuch: 40 Kurzgeschichten aus Frankreich, Pons,

ISBN 978-3-12-562490-0, ab Geschichte 20.

Beginn: 03.02.2026

Termine: 10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66,30 €



Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Stufe B1

Lehrbuch: 100 % DELF B1 tout public ab DELF 10.

Lektüre: „L'Amie de Madame Maigret“, livre de poche,

ISBN 978-2253142256

Beginn: 04.02.2026

Termine: 10mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)

Deutsche Gebärdensprache - Schnupperkurs

Leitung: Charisma Haupt

Die Sprache der Gehörlosen ist für viele eine unbekannte, aber gleichzeitig auch spannende Form der Kommunikation: Wie fühlt es sich an zu gebärden und wie funktioniert Gebärdensprache?

Machen Sie hier Ihre ersten Gebärdenerfahrungen und finden Sie Antworten auf Ihre Fragen.

Dieser Kurs ist für hörende Gebärdensprachinteressierte und findet bei einer hörenden Gebärdensprachdolmetscherin in deutscher Laut- & Gebärdensprache statt.

Termin: Freitag, 08.05.2026, 17:00 bis 20:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 17,50 € (bei 8 TN)



iStock-1056692210

Deutsche Gebärdensprache - DGS I Kompaktkurs

Leitung: Charisma Haupt

Dieser Kompaktkurs bietet allen Gebärdensprachinteressierten den idealen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache: Grundlagen der DGS, der Aufbau eines Gebärdenwortschatzes, die ersten Sätze, aber auch die Gehörlosenkultur stellen spannende Inhalte dar.

Dieser Kurs ist für hörende Gebärdensprachinteressierte und findet bei einer hörenden Gebärdensprachdolmetscherin in deutscher Laut- & Gebärdensprache statt.

Termine:

Samstag, 16.05.2026, 11:00 bis 17:30 Uhr und

Samstag, 23.05.2026, 11:00 bis 17:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 82,50 € (bei 8 TN)

Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Giovanna Engel

Wir lernen die ersten Ausdrücke, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorstellen, einkaufen, im Restaurant bestellen und vieles mehr. Ergänzend wird Wissenswertes über Italien und die italienische Kultur vermittelt.

Lehrbuch: Allegro A1 nuovo, Klett Sprachen, ab Lektion 1

Beginn: 05.02.2026

Termine: 7mal donnerstags 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftstreff ToM, Am Morring 19c, Lauenburg

Gebühr: 46,50 € (bei 8 TN)



Italienische Konversation für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Franco Bottone

Wir lernen Fragen zu stellen, uns in einfacher, klarer Form auszudrücken in den Themen Urlaub, Hotel, Restaurant, Einkauf, Fortbewegung, Wegbeschreibung, Zahlen, Zeit, Uhrzeit, Wetter, smalltalk

Grammatik wird erläutert, wenn sie aus der Konversation notwendig zum Verstehen wird.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 mit Videos, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0.

Beginn: 27.01.2026

Termine: 10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Onlinekurs: Japanisch für Anfänger*innen



Leitung: Rita Cimini

In diesem unterhaltsamen Kurs lernen wir die Hiragana-Silbenschrift, die Reihenfolge der Striche und ihre Verwendung, die persönliche Vorstellung, Zahlen und das Verb: Sein. Wir werden auch gängige Redewendungen und Begrüßungsformeln sowie japanische Speisen und Traditionen kennenlernen.

Lehrbuch: Minna no nihongo 1 (2. Auflage)

Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.

Beginn: 05.03.2026

Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Gebühr: 74,30 € (Kleingruppe, max. 6 TN)



Onlinekurs: Japanisch mit Vorkenntnissen



Leitung: Rita Cimini

In diesem unterhaltsamen Kurs lernen wir die Katakana-Silbenschrift, die Strichfolge und ihre Verwendung. Wir wiederholen Hiragana und das Verb „sein“.

Wir lernen außerdem Redewendungen, hohe Zahlen und das Nachfragen nach Preisen und Orten.

Lehrbuch: Minna no nihongo 1 (2. Auflage)

Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.

Beginn: 05.03.2026

Termine: 10mal donnerstags, 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Gebühr: 49,60 € (Kleingruppe, max. 6 TN)



Latein - Kompaktkurs

Leitung: Dietmar Brummack

Die vermeintlich tote Sprache ist nach wie vor von Bedeutung für Jurist*innen, Mediziner*innen und Biolog*innen, denn sie hatte über Jahrhunderte hinweg die Funktion einer länderübergreifenden Wissenschaftssprache in Europa. Doch auch im Alltag begegnen uns immer wieder Fremdwörter aus dem Lateinischen oder wir sehen Inschriften auf Kirchen oder alten Häusern in der Sprache der Römer. Das kann schon etwas neugierig machen, auch wenn man dafür nicht gleich intensiv und zeitaufwändig Latein lernen möchte. In diesem Kurs sollen Sie ein wenig in das Lateinische hineinschnuppern können. Wie ist die Sprache grundsätzlich aufgebaut, Wortverbindungen und einfache Sätze bilden, kurze Texte lesen, das ist es, was wir in diesem Kurs vorhaben.

Beginn: 11.02.2026

Termine: 3mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 20,00 € (bei 8 TN)

Portugiesisch für den Urlaub

Anfänger*innen A1.1 - A1.2

Leitung: Carolina Cimini

Sie planen eine Reise nach Portugal und möchten gern ein bisschen mehr verstehen? In diesem Kurs trainieren wir Alltagssituationen und lernen dabei die Sprache auf spielerische Weise kennen. Wir tauchen ein in die Welt der portugiesischen Kultur und lernen, uns vorzustellen, einzukaufen und "Pastel de Nata" oder "uma bica" zu bestellen. Bem-vindos a Portugal!

Bringen Sie gern bereits vorhandene Materialien wie beispielsweise Wörterbücher, Apps und Reiseführer mit.

Termine:

Samstag, 14.03.2026, 11:00 bis 14:15 Uhr und

Sonntag, 15.03.2026, 11:00 bis 14:15 Uhr (je 15 Minuten Pause)

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 35,50 (bei 8 TN)



Portugiesisch mit Vorkenntnissen A2.2

Leitung: Carolina Cimini

Vamos lá! In diesem Kurs werden wir die Vergangenheitsformen wiederholen, das Plusquamperfekt einführen und lernen, wie man über den beruflichen Lebenslauf und Lebensweg berichten kann. In lockerer Atmosphäre lernen wie die Sprache Portugals kennen - und das mit viel Spaß, Spielen und verschiedenen Lernideen.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 10

Beginn: 11.02.2026

Termine: 7mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 46,50 (bei 8 TN)



Portugiesisch mit Vorkenntnissen A2.3

Leitung: Carolina Cimini

Vamos lá! Im nächsten Schritt vertiefen wir die bereits wiederholten Themen und lernen Vokabeln für alltägliche Situationen wie das Beschreiben des Wetters, von Kleidung und von zukünftigen Plänen. In lockerer Atmosphäre lernen wir die Sprache des Fado, der Pastéis de Nata und der Saudade kennen - und das mit viel Spaß, Spielen und verschiedenen Lernideen.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 14

Beginn: 13.05.2026

Termine: 7mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 46,50 (bei 8 TN)



Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1.

Hasta pronto.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 8mal montags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr. 1, Lauenburg

Gebühr: 53,10 € (bei 8 TN)



Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1.

Hasta pronto.

Beginn: 04.02.2026

Termine: 8mal mittwochs, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 53,10 € (bei 8 TN)

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 2/3.

Hasta pronto.

Beginn: 20.04.2026

Termine: 8mal montags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr. 1, Lauenburg

Gebühr: 53,10 € (bei 8 TN)





Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 2/3.

Hasta pronto.

Beginn: 22.04.2026

Termine: 10mal mittwochs, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Spanisch für Fortgeschrittene (A2) - 1

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1/2.

Hasta pronto.

Beginn: 02.02.2026

Termine: 8mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 53,10 € (bei 8 TN)

Spanisch für Fortgeschrittene (A2) - 2

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3/4.

Hasta pronto.

Beginn: 20.04.2026

Termine: 10mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)



Spanisch für Fortgeschrittene 1 + 2

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso!

Wir haben das Niveau A2 erreicht. Jetzt werden wir uns mit Texten aus dem Magazin „Ecos“ beschäftigen, indem wir sie lesen, über den Inhalt sprechen und sogar, wenn nötig, die Grammatik besprechen.

Hasta pronto.

Kurs 1:

Beginn: 05.02.2026

Termine: 8mal donnerstags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Kurs 2:

Beginn: 23.04.2026

Termine: 8mal donnerstags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr pro Kurs: 53,10 € (bei 8 TN)

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Kompetente Sprachverwendung 	Niveau C2	Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C1	Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	Niveau B2	Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B1	Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Schreiben – persönliche Briefe schreiben	Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Elementare Sprachverwendung	Niveau A2	Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A1	Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare z. B. im Hotel ausfüllen



Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.





Onlinevortrag: Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib



In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen

Leitung: Jana Möglich, Forscherin, Dozentin und Referentin im Bereich Medien-, Marketing- und PR-Management mit Fokus auf Games, Gaming und E-Sport

Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden. In diesem WebVortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich – ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen.

Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karrieremöglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

Termin: Mittwoch, 25.03.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Den Zugangslink erhalten Sie nach Zahlungseingang per E-Mail.

Hilfe - mein Kurs findet in der vhs.cloud statt! Einführung für Kursteilnehmende

Leitung: Anja Erdmann

Ihr gewohnter Präsenzkurs findet plötzlich online in der vhs.cloud statt? Oder Sie möchten an einem neuen Online-Angebot der Volkshochschulen teilnehmen?

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet datenschutzkonform die Möglichkeit, zeit- und ortsunabhängig verschiedenste Kurse zu besuchen, Gelerntes zu vertiefen und sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen. Wir werden die Registrierung in der vhs.cloud, das Buchen eines Kurses und die Teilnahme an der Konferenz üben und Unsicherheiten ausräumen.

Bitte vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin und kommen mit Ihrem Endgerät zu uns.

Termin 1: Dienstag, 27.01.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei



Computerschreiben - für Schüler*innen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner

Ohne PC geht heute nichts mehr. Fast Jede/r hat einen Computer, aber nicht Jede/r kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "Lerntechner-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an nur zwei Unterrichtstagen blind bedienen zu lernen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, das Computerschreiben zu lernen. Jede der vier Lektionen schließt mit einer kurzen Übung ab, in der die neu erworbenen Kenntnisse ausprobiert werden.

Termine: Freitag, 27.02.2026, 17:00 bis 19:30 Uhr und

Samstag, 28.02.2026, 9:30 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 73,60 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

Canva Workshop

Leitung: Marielies Schuldts

Mit Canva können Sie auf eine riesige Bibliothek von Online-Vorlagen und Bildern zugreifen, die Sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen anpassen, verändern und speichern können.

1. Abend: Einführungen und Grundlagen (Was ist Canva, Anmeldung und Benutzeroberfläche kennenlernen, Theorie (Texte, Bilder und Farben anpassen, Elemente einfügen)

2. Abend: Praktische Anwendung (Eigene Bilder hochladen, Exportieren und Speichern in verschiedenen Formaten, Erstellung eines eigenen Designs)

Laptop, Maus und WLAN werden von der Bücherei bereitgestellt.

Beginn: 25.02.2026

Termine: 2mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 38,40 €





3D-Druck für Einsteiger*innen - Von der Idee zum fertigen Objekt

Leitung: Marielies Schuldt

Entdecken Sie die spannende Welt des 3D-Drucks - verständlich erklärt und praktisch erlebbar!

In diesem Workshop erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über die Funktionsweise eines 3D-Druckers und lernen Schritt für Schritt, wie aus einer Idee ein fertiges Objekt entsteht.

Mit der webbasierten und leicht zugänglichen Software Tinkercad erstellen Sie eigene einfache 3D-Modelle direkt im Browser - ganz ohne Installation. Zusätzlich lernen Sie, wie Sie fertige Druckvorlagen aus Plattformen wie Thingiverse nutzen können.

Anschließend bereiten Sie Ihre Modelle mit der Slicing-Software Cura optimal für den 3D-Druck vor - inklusive praktischer Tipps zu Druckeinstellungen, Dateiformaten und Materialwahl.

Zum Abschluss verfolgen Sie den gesamten Weg vom digitalen Entwurf bis zum gedruckten Objekt.

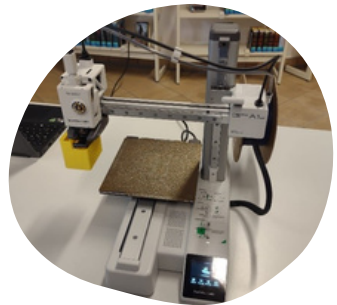
Der Workshop richtet sich an Einsteiger*innen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Laptops stehen vor Ort zur Verfügung, eigene Geräte dürfen natürlich mitgebracht werden.



Termin: Mittwoch, 01.04.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 18,00 €





PC - Kenntnisse auffrischen

Leitung: Volkmar Döring

Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden?

In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer*innen aufgefrischt und hilfreiche Tipps und Tricks vermittelt. Ihre Fragen gestalten wesentlich den Inhalt des Kurses. Eigene Notebooks/Laptops können gern mitgebracht werden.

Termine: Mo., 23.02. und Di., 24.02.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €



Windows 11 – alles anders?

Leitung: Volkmar Döring

Wenn Sie von Windows 10 auf Windows 11 umgestiegen sind, irritiert Sie vielleicht das neue Layout.

In diesem Kurs erfahren Sie, was sich verändert hat und anhand praktischer Übungen erlangen Sie Sicherheit mit dem aktuellen Betriebssystem.

Eigene Notebooks/Laptops können gern mitgebracht werden.

Termine: Mo., 02.03. und Di., 03.03.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €



Kompaktkurs “Fit in Microsoft Office”

Grundlagen für die tägliche Arbeit im Büro oder in der Schule (z. B. für Projektarbeit, Präsentationen, Referate, Briefe, Bewerbung, Flyer)

Modul Word - Grundkurs

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen/euch einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms: Der Text ist inhaltlich ausformuliert, doch wie kann dieser nun mit Hilfe von Word perfekt präsentiert werden? In diesem Kurs lernen Sie/lernt ihr die dafür notwendigen Schritte kennen, wie z. B. das Arbeiten mit Tabulatoren (z. B. erforderlich für Adresslisten, Lebenslauf, etc.), das Einfügen von Fotos/Objekten - die Gestaltung von Seitenrändern und -umbrüchen, das Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile und das Abspeichern Ihrer/eurer Dateien im *.pdf-Format und Versand per Email.

Termine:

Freitag, 06.02.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 07.02.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €

Modul Word - Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen/euch einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms:

Der Text ist inhaltlich ausformuliert, doch wie kann dieser nun mit Hilfe von Word perfekt präsentiert werden? In diesem Kurs lernen Sie/lernt ihr die dafür notwendigen Schritte kennen, wie z. B. das Arbeiten mit Tabulatoren (z. B. erforderlich für Adresslisten, Bewerbungen, etc.), Erzeugen von automatischen Inhaltsverzeichnissen, Erstellung von Serienbriefen und das Erstellen von Briefvorlagen.

Termine:

Freitag, 20.02.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 21.02.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €



Modul Excel - Grundkurs

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen/euch einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms. Wir erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform. Viele Beispiele und eine leicht verständliche Sprache führen zum Erfolg.

Termine: Freitag, 06.03.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 07.03.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €

Modul Excel - Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen/euch einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms. Wir führen umfangreiche Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform. Viele Beispiele und eine leicht verständliche Sprache führen zum Erfolg.

Termine: Freitag, 13.03.2026, 17:00 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 14.03.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 43,20 €

Modul PowerPoint

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen/euch einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms. PowerPoint unterstützt Sie/euch bei der Präsentation Ihres/eures Vortrags/Referats etc. Wir erstellen tolle Präsentationen mit Hilfe verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten für Texte, Grafiken, Diagramme und Hintergründe. Zudem wird vermittelt, wie Verknüpfungen zu anderen Dateien hergestellt werden können oder wie man eine oder mehrere Seiten mit Musik hinterlegt.

Termine: Freitag, 20.03.2026, 17:00 bis 19:30 Uhr und

Samstag, 21.03.2026, 09:30 bis 13:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51,80 €



Kooperation mit der vhs Quickborn:

Punkt9 – QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement sowie für ein nachhaltigeres Arbeiten

Online-Fortbildungen am Arbeitsplatz



Punkt9

Kanban - Visualisierte Workflows

Termin: Dienstag, 17.02.2026,
9:00 bis 10:00 Uhr



Scrum - Agiles Projektmanagement

Termin: Donnerstag, 19.02.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

Poka-Yoke - Fehler clever vermeiden

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

Design Thinking

Termin: Dienstag, 03.03.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

Fragetechniken

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

OKRs - Ziele definieren und messen

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

M 365

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

Second brain

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

Canva für Social-Media-Marketing

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

Google NotebookLM

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

Instagram-Strategien für die KI-Ära

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 9:00
bis 10:00 Uhr

Kata - Die Kunst der kontinuierlichen Verbesserung

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

Elevator Pitch - Die Kunst der überzeugenden Kurzpräsentation

Termin: Dienstag, 28.04.2026, 9:00 bis
10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 € (keine Ermäßigung möglich!)

Weitere Informationen auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de



Kooperation mit der vhs Quickborn -Skillup AI:



Gebühr: 39,00 €

(keine Ermäßigung möglich!)

Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.

Onlinekurs: MS Copilot im Business

Termin: Montag, 11.05.2026, 19:00 bis
21:15 Uhr

Onlinekurs: Systematische Suche und Auswertung von Informationen - Multistep-Recherchen

Termin: Mittwoch, 03.06.2026,
19:00 bis 21:15 Uhr



Onlinekurs in Kooperation mit der Förde-vhs:



Gebühr: 21,50 €

(keine Ermäßigung möglich!)

Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co. Einfache Prompting-Techniken für Chatbots

Termin: Dienstag, 03.03.2026, 18:00 bis
19:30 Uhr

KI-gestützte Tabellenkalkulation Fallbeispiel „MS Excel“

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 bis
19:30 Uhr

KI-Assistenzen für den Büroalltag Digitale Organisations- und Schreibhilfen

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 18:00
bis 19:30 Uhr

KI-gestützte Präsentationserstellung Fallbeispiel „MS PowerPoint“

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 18:00
bis 19:30 Uhr

KI-gestützte Textverarbeitung Fallbeispiel „MS Word“

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 18:00 bis
19:30 Uhr

Weitere Informationen zu den
Kursen dieser Seite gibt es
auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de





Junge vhs

Als Einrichtungen des lebenslangen Lernens bieten viele Volkshochschulen auch Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Zugänge zu Bildungsangeboten. Diese Angebote werden gebündelt im Programmbereich junge vhs, einem speziell zugeschnittenen Angebot, das zu den Lern- und Lebenswelten junger Menschen passt.



Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen:

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Gebühr: 10,00 € (keine Ermäßigung möglich!)

Der Zugangslink wird nach Anmeldung und Zahlungseingang verschickt.



vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben?

Termin: Sonntag, 08.02.2026, 11:00 bis 12:00 Uhr

vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen?

Termin: Sonntag, 08.03.2026, 11:00 bis 12:00 Uhr



vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem

Termin: Sonntag, 03.05.2026, 11:00 bis 12:00 Uhr

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Termin: Sonntag, 31.05.2026, 11:00 bis 12:00 Uhr



vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?

Termin: Sonntag, 05.07.2026, 11:00 bis 12:00 Uhr



Weitere Informationen zu den Kursen dieser Seite gibt es auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de



Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus

„DO-IT“ - Kostenlose Online-Ferienkurse für Schüler*innen

Für Schüler*innen der Unter- und Mittelstufe.

Du solltest im Idealfall über einen Gmail-Account (Google) verfügen, um Dich ggf. für die kostenlosen Basisversionen der im Kurs eingesetzten KI anmelden zu können!



Onlinekurs: „DO-IT Vol. 1“

KI beim Lernen für die Schule

Termin A: Di., 07.04.26, 10:30 bis 12 Uhr

Termin B: Sa., 08.08.26, 10 bis 11:30 Uhr

Anmeldungen für Termin A bis 23.03.26

und für Termin B nur bis 03.08.26 möglich!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 4“

KI zum Sprachenlernen

Termin A: Mi., 08.04.26, 13 bis 14:30 Uhr

Termin B: Sa., 15.08.26, 12:30 bis 14 Uhr

Anmeldungen für Termin A bis 23.03.26

und für Termin B nur bis 10.08.26 möglich!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 2“

KI im „Hausaufgabenmodus“ - Besser lernen mit KI?!

Termin A: Di., 07.04.26, 13 bis 14:30 Uhr

Termin B: Sa., 08.08.26, 12:30 bis 14 Uhr

Anmeldungen für Termin A bis 23.03.26

und für Termin B nur bis 03.08.26 möglich!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 5“

KI für kreative Köpfe - Referate und Präsentation mit Künstlicher Intelligenz gestalten

Termin A: Do., 09.04.26, 10:30 bis 12 Uhr

Termin B: Do., 09.04.26, 13 bis 14:30 Uhr

Anmeldungen für beide Termin bis 23.03.!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 3“

MINT-Lab - Komplexe Fächer meistern und Zukunfts-Skills aufbauen

Termin A: Mi., 08.04.26, 10:30 bis 12 Uhr

Termin B: Sa., 15.08.26, 10 bis 11:30 Uhr

Anmeldungen für Termin A bis 23.03.26

und für Termin B nur bis 10.08.26 möglich!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 6“

KI – fortgeschrittene Techniken KI-gestütztes Schreiben und Denken für die Schule

Termin A: Fr., 10.04.26, 10:30 bis 12 Uhr

Termin B: Fr., 10.04.26, 13 bis 14:30 Uhr

Anmeldungen für beide Termin bis 23.03.!



Weitere Informationen zu den Kursen dieser Seite gibt es auf unserer Homepage:
www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de

i

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der vhs Schwarzenbek-Lauenburg, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine/n Dritte/n als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs Schwarzenbek-Lauenburg. Insoweit tritt die vhs Schwarzenbek-Lauenburg nur als Vermittlerin auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der vhs Schwarzenbek-Lauenburg). Erklärungen der vhs Schwarzenbek-Lauenburg genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs Schwarzenbek-Lauenburg zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs Schwarzenbek-Lauenburg das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs Schwarzenbek-Lauenburg eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fermündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
- (6) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg weist ausdrücklich darauf hin, dass der erste Veranstaltungstermin nicht als Probestunde gilt. Sollten Sie bezüglich Ihrer Vorkenntnisse unsicher sein, kontaktieren Sie die vhs Schwarzenbek-Lauenburg zwecks einer Beratung.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs Schwarzenbek-Lauenburg als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs Schwarzenbek-Lauenburg namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs Schwarzenbek-Lauenburg. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Zahlung/ Entgeltermäßigung

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs Schwarzenbek-Lauenburg.
- (2) Durch die Anmeldung verpflichten sich die Vertragspartnerin zur Zahlung des Entgelts unabhängig von Ihrer Teilnahme.
- (3) Das Entgelt ist entweder bis spätestens zu Kursbeginn auf das Konto der vhs Schwarzenbek-Lauenburg (Kreissparkasse Hgzt. Lbg., IBAN DE26 2305 2750 0082 0742 46) zu überweisen oder wird von der vhs Schwarzenbek-Lauenburg nach Veranstaltungsbeginn vom Konto der Vertragspartnerin abgebucht. Der Lastschrifteinzug erfolgt eine Woche nach Beginn jeweils zum 1. oder 15. des Monats. Fällt dieser Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich der Bankeinzug auf den nächstfolgenden Geschäftstag. Die Kosten für Rücklastschriften werden der Vertragspartnerin in Rechnung gestellt.
- (4) Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben.
- (5) Folgende Personengruppen können unter Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung auf das Entgelt, nicht jedoch auf zusätzliche Kosten (Kochumlage, Materialkosten, Nutzungspauschalen, Prüfungsgebühren, Lehrwerke etc.) stellen, sofern die Veranstaltung eine Ermäßigung vorsieht:
25 % für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst; 50 % für Empfänger von AGL II oder Grundsicherung; 10 % für Mitglieder des Vereins vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V..

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wird.
- (2) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs Schwarzenbek-Lauenburg nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Krankheit der Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs Schwarzenbek-Lauenburg

(1) Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Sie beträgt, wenn nicht anders angegeben, 8 Personen. Wenn diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann die vhs Schwarzenbek-Lauenburg vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht. Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg kann die Veranstaltung trotz einer nicht erreichten Mindestteilnehmerzahl durchführen, wenn zwischen der vhs Schwarzenbek-Lauenburg und der Vertragspartnerin ein erhöhtes Entgelt und/oder eine Veranstaltungskürzung vereinbart wird. Auf das erhöhte Entgelt wird keine Ermäßigung gewährt. Erhöht sich die Teilnehmerzahl nach Festlegung eines erhöhten Entgeltes, bleibt das erhöhte Entgelt bestehen.

(2) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs Schwarzenbek-Lauenburg nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistungen für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, informieren und das vorab entrichtete Entgelt erstatten.

(4) Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs Schwarzenbek-Lauenburg,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder Agitationen jeglicher Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung (in den Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden, das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet, die jeweils gültige Hausordnung der Kursräume ist einzuhalten).

Statt einer Kündigung kann die vhs Schwarzenbek-Lauenburg die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs Schwarzenbek-Lauenburg wird durch die Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs Schwarzenbek-Lauenburg auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistungen für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,00 trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

(5) Zusätzlich zum gesetzlichen Widerrufsrecht kann die Vertragspartnerin bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn den Vertrag ohne Nennung von Gründen kündigen. Der Rücktritt muss schriftlich spätestens drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn (maßgebend ist das Eingangsdatum des Schreibens) der Geschäftsstelle der vhs Schwarzenbek-Lauenburg vorliegen. Bei fristgerechter schriftlicher Kündigung des Vertrages wird das Entgelt in voller Höhe erstattet. Ausgenommen von dieser Rücktrittsregelung sind Studienreisen, Exkursionen und Bildungsurlaube. Das Rücktrittsrecht für Studienreisen, Exkursionen und Bildungsurlaube wird in der Veranstaltungsankündigung gesondert aufgeführt.

8. Haftung

(1) Die Vertragspartnerin besucht die Veranstaltung auf eigene Gefahr. Die vhs Schwarzenbek-Lauenburg kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der vhs Schwarzenbek-Lauenburg nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung sollte die Vertragspartnerin bitte mit Ihrem Hausarzt klären, ob eine Teilnahme in Frage kommt.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs Schwarzenbek-Lauenburg sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Schwarzenbek-Lauenburg schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs Schwarzenbek-Lauenburg aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs Schwarzenbek-Lauenburg anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs Schwarzenbek-Lauenburg sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs Schwarzenbek-Lauenburg ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

Hier geht es zur Homepage!



04151 5388



www.vhs-schwarzenbek-lauenburg.de



info@vhs-schwarzenbek-lauenburg.de



Berliner Straße 1-5
21493 Schwarzenbek



[vhs.schwarzenbek.lauenburg](https://www.vhs.schwarzenbek.lauenburg)

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr
Do: 14:30 - 18:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Anja Erdmann
Leiterin der vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

Alina Erdmann
Teilnehmendenbetreuung der vhs
Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

NEUE Bankverbindung:

Volkshochschule Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

IBAN DE26 2305 2750 0082 0742 46

Bitte geben Sie bei Verwendungszweck den
Kurstitel an.

Anmeldung für die vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

Kurstitel

Name, Vorname

Kurstitel

Straße und Hausnummer

Ich beantrage Ermäßigung, weil

PLZ und Wohnort

Telefon

(Bitte Nachweis in Kopie beifügen)

E-Mail

Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGBs der vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V. an. Die Datenschutzbestimmungen auf Seite 2 habe ich zur Kenntnis genommen.

Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu.

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Hiermit ermächtige ich die vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V. bis auf Widerruf, alle Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem genannten Konto einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN

Kontoinhaber*in

Ort, Datum

Unterschrift