



Volkshochschule
Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

PROGRAMM

HERBST 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 Landesmittellkursen 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 Herbst 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

Titelbild:
©Nicolae / Adobe Stock

vhs  Volkshochschule
Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

VORWORT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,



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

schon sind wir im Spätsommer angekommen, und Sie halten unser neues Programmheft in der Hand, wie die letzte und vorletzte Ausgabe mit vielen Angeboten in Schwarzenbek und Lauenburg.

Haben Sie viel Freude am Stöbern im Heft mit großer Auswahl an Kursen im Bereich der Sprachen, Fitness, Musik, Gesellschaft, und vielem anderen mehr. Zum Teil finden unsere Kurse im direkten Kontakt vor Ort statt, zum Teil sind es Online-Angebote. Beides hat seine Berechtigung, wichtig ist nur, dass Sie Angebote finden, die Sie interessieren und von denen Sie sich angesprochen fühlen!

Dietmar Brummack

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessierte,

Neues entdecken, Bekanntes vertiefen, Menschen treffen und gemeinsam ins Gespräch kommen, genau dafür steht Volkshochschule. Mit unserem neuen Herbstprogramm laden wir Sie herzlich ein, sich inspirieren zu lassen und vielleicht auch einmal etwas ganz Neues auszuprobieren.

Besonders freuen wir uns in diesem Semester auf zwei Veranstaltungen, bei denen unsere vhs über das eigene Kursprogramm hinaus sichtbar wird.

Bei der **städtischen Ehrenamtsmesse** stellen wir unsere Angebote für ehrenamtlich Engagierte vor. Wir hoffen, dort viele Interessierte zu treffen und ihnen zugleich die Vielfalt unseres gesamten Programms näherzubringen.

Im November sind wir außerdem gemeinsam mit vielen anderen Akteurinnen und Akteuren bei „**Tag und Nacht für Demokratie – in Schwarzenbek**“ dabei. Denn Demokratie lebt vom Austausch, von Begegnung und davon, dass Menschen sich einbringen. Als vhs möchten wir dafür Räume schaffen und unseren Beitrag leisten.

Schauen Sie in unser neues Programm, entdecken Sie Ihre persönlichen Favoriten und machen Sie mit!

Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Herbstsemester mit Ihnen.



Leiterin der
vhs Schwarzenbek-Lauenburg e.V.

Anja Erdmann



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Aktionswoche „Biologische Vielfalt“.....	S. 23
Bildervortrag: Die Banda Inseln (Indonesien).....	S. 22
Digitale Tools für das Ehrenamt.....	S. 14
Ehrenamt trifft Künstliche Intelligenz.....	S. 13
Engagementstrategie - Angebote für das Ehrenamt.....	S. 13
Engagierte für Vereine gewinnen und halten.....	S. 13
Farb- und Typberatung.....	S. 29
Fotos übertragen zwischen Smartphone und PC.....	S. 32
Greenwashing? - Nicht mit mir! Nachhaltigkeitsworkshop.....	S. 18
Herbstwanderung durch Feld und Flur.....	S. 23
Imkerei für Einsteiger*innen.....	S. 20
Instagram für Vereine.....	S. 14
Internationales Café.....	S. 70
iPhone - Grundkurs.....	S. 31
Onlineangebote - Wie können Sie teilnehmen?.....	S. 15
Onlinevortrag: 10 Tipps, die die Heizkosten senken.....	S. 27
Onlinevortrag: 10 Tipps, die die Stromkosten senken.....	S. 27
Onlinevortrag: Datenschutz für Anfänger*innen.....	S. 15
Onlinevortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA).....	S. 62
Onlinevortrag: Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder.....	S. 26
Onlinevortrag: ETF als Geldanlage und Altersvorsorge.....	S. 17
Onlinevortrag: Solarstrom von Balkon und Terrasse.....	S. 24
Onlinevortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik.....	S. 25
Onlinevortrag: Teller statt Tonne.....	S. 18
Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.....	S. 16
Orientierungskurs: Pflegebedürftigkeit.....	S. 16
Perfekt geschminkt.....	S. 29
Pilzexkursionen.....	S. 21
Smartphone (Android).....	S. 31
Stiltraining.....	S. 30
Tag und Nacht für Demokratie – in Schwarzenbek.....	S. 11
Vision Board.....	S. 28



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Vortrag: Barfen, Frischfütterung, Rohfütterung beim Hund.....	S. 19
Vortrag: Bedroht Artenvielfalt unserer heimischen Amphibien.....	S. 23
Vortrag: Deklarationslücken beim Hunde- und Katzenfutter.....	S. 20
Vortrag: Körpersprache und Kommunikation beim Hund.....	S. 19
Vortrag: Photovoltaik und Batteriespeicher.....	S. 24
Vortrag: Wärmepumpe – Geht das auch bei mir?.....	S. 25
Vortrag: Welche Heizung ist die richtige?.....	S. 24
Vorträge der Universitätsgesellschaft (SHUG).....	S. 12
Wellness für das Gesicht.....	S. 30



Kultur und Gestalten

Aquarellmalerei.....	S. 37
Bridge (Aktionstag und Kurse).....	S. 34
Chor.....	S. 48
Fotografieren.....	S. 45
Gitarre.....	S. 47
Häkeln mit Rope-Garn.....	S. 43
Klavierunterricht.....	S. 47
Kreativ schreiben.....	S. 36
Kunstspaziergang.....	S. 44
Literaturkreis.....	S. 36
Nähen.....	S. 41
Offenes Atelier „Wachgeküsst“.....	S. 38
Quilling-Sterne für die Adventszeit.....	S. 43
Skat für Anfänger*innen.....	S. 35
Tanzkreis für Seniorinnen.....	S. 48
Theatergruppe.....	S. 48
Trockenblumenkränze.....	S. 42



Gesundheit

Badekugeln herstellen.....	S. 53
Boule - Schnupperkurse.....	S. 51
Fit ab 60.....	S. 61
Italienische Küche (Antipasti und Weihnachtsmenü).....	S. 66
Jasminblütencreme kostengünstig herstellen.....	S. 52
Ölauszüge für Küche, Cremes und Salben.....	S. 51
Onlinevortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA).....	S. 62
Onlinevortrag: Entzündungshemmende Ernährung	S. 64
Onlinevortrag: Ernährung bei ADS / ADHS.....	S. 64
Onlinevortrag: Ernährung in den Wechseljahren.....	S. 65
Onlinevortrag: Essen mit Genuss - Gesunde Ernährung.....	S. 65
Onlinevortrag: Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel.....	S. 66
Onlinevortrag: Patientenverfügung.....	S. 62
Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.....	S. 16
Orientierungskurs Demenz.....	S. 63
Paddeln - Schnupperkurs.....	S. 50
Pilates.....	S. 58
Rückengymnastik für Männer.....	S. 60
Salben einfach und individuell herstellen.....	S. 52
Selbstverteidigung für Frauen.....	S. 50
Selfcare im Alltag - Eine Stunde Selbstfürsorge.....	S. 54
Vortrag: Autofahren und Demenz.....	S. 63
Wildpflanzen-Spaziergänge.....	S. 64
Wohlfühltag für Frauen.....	S. 54
Yoga am Abend.....	S. 56
Yoga Morning GLOW.....	S. 58
Yoga50plus am Vormittag.....	S. 55
Yogaworkshop am Wochenende.....	S. 55



Sprachen

Arabisch.....	S. 69
Deutsch für Geflüchtete.....	S. 70
Deutsche Gebärdensprache (DGS).....	S. 76
Englisch, Wirtschaftsentenglisch.....	S. 71
Französisch.....	S. 75
Internationales Café.....	S. 70
Italienisch.....	S. 77
Japanisch Onlinekurse.....	S. 78
Latein.....	S. 79
Portugiesisch.....	S. 79
Spanisch.....	S. 80



Arbeit und Beruf

3D-Druck - Workshop.....	S. 86
Business English (B2-C1).....	S. 74
Canva Workshop.....	S. 85
Computerschreiben.....	S. 85
Excel / Calc (LibreOffice).....	S. 88
Fotobücher gestalten mit Cewe.....	S. 84
Fotos übertragen zwischen Smartphone und PC.....	S. 32
iPhone - Grundkurs.....	S. 31
Kommunikation am Kundentelefon.....	S. 83
LibreOffice (Writer/Calc/Impress).....	S. 87
Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).....	S. 87
Onlinekurs: AI Facts - 33 KI Hacks für das Büromanagement.....	S. 90
Onlinekurs: Die Anatomie des perfekten Prompts.....	S. 90
Onlinekurs: KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalyse.....	S. 90
Onlinekurs: MS Word & Copilot - Professionelle Geschäftskorrespondenz.....	S. 87
Onlinekurs: Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit.....	S. 90



Arbeit und Beruf

Onlinewebinar: Canva – professioneller visueller Content.....	S. 89
Onlinewebinar: Deep Research mit Perplexity & Co.....	S. 89
Onlinewebinar: Design Thinking – Kreativität und Innovation.....	S. 89
Onlinewebinar: Kanban – Visualisierte Workflows.....	S. 89
Onlinewebinar: KI-Assistenzen im Büromanagement.....	S. 89
Onlinewebinar: KI-Tools als Produktivitätsbooster.....	S. 89
Onlinewebinar: Scrum – Agiles Projektmanagement.....	S. 89
Onlinewebinar: Social Media Marketing mit Instagram.....	S. 89
PC-Grundlagen.....	S. 86
PowerPoint / Impress (LibreOffice).....	S. 88
Smartphone (Android).....	S. 31
vhs.cloud – Einführung.....	S. 83
Wirtschaftsenglisch.....	S. 74
Word / Writer (LibreOffice).....	S. 87



Onlinekurse zu KI während der Ferien.....	S. 91
---	-------



AGB.....	S. 92
Datenschutzbestimmungen.....	S. 02
Impressum.....	S. 02
Kontaktdaten und Öffnungszeiten.....	S. 94
Vorwort.....	S. 03



Der Rufer kennzeichnet im Heft die in Lauenburg stattfindenden Kurse.

Unsere vhs erhält Qualitäts-siegel 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.



vhs-Kursfinder - die bundesweite Suchmaschine der Volkshochschulen

Der vhs-Kursfinder bündelt vhs-Kursangebote aus ganz Deutschland auf der zentralen Plattform [volkshochschule.de](https://www.volkshochschule.de) und ermöglicht eine einfache und komfortable Suche nach vhs-Kursen - bundesweit wie regional.

Seit diesem Semester ist auch die vhs Schwarzenbek-Lauenburg mit dabei!

Schauen Sie doch gerne einmal vorbei und entdecken Sie das vielfältige Kursangebot der Volkshochschulen.



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. Wir freuen uns auf Sie!



In die Stadtbücherei Schwarzenbek kommen wir am **Donnerstag, den 20.08.2026 ab 15:00 Uhr.**



In der Stadtbücherei Lauenburg sehen wir uns am **Dienstag, den 18.08.2026 ab 15:00 Uhr.**



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.“



©Studio Romantic - Adobe Stock

Unsere Kooperationspartner*innen





Tag und Nacht für Demokratie - Erstmalig in Schwarzenbek

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schwarzenbek, dem Familienzentrum, YOUZ und der Stadtbücherei laden wir Sie herzlich ein: Engagement sichtbar machen, Gespräche anstoßen, Mut zum Dialog.

Termin: Freitag, 06.11.2026

Programm:

Rathaus, Festsaal (15:00 - 18:00 Uhr)

16.00 Uhr: Eröffnung | Bürgermeister Norbert Lütjens

16.00 - 17.30 Uhr: Sprechen & Zuhören: „Wie geht es mir damit, Menschen zu begegnen, die anders sind als ich?“

15.00- 18.00 Uhr:

Info-Stände & Snacks (Oma gegen rechts, Vereine aus Schwarzenbek, YOUZ-Beirat, Bündnis für Demokratie in Schwarzenbek, politische Parteien)

Stadtbücherei

15:00 Uhr: Windlichter basteln für Kinder

16:00 Uhr: Erzähltheater Kamishibai - „Bestimmer sein“

18.00 Uhr: „Kein Aas hat sich erschreckt!“ -

Politisches Kabarett vor 1933 und Stimmen aus dem Exil.

Rezitation und Moderation: Annette Steuble / Geige: Holger Neumann

Wir freuen uns auf Begegnungen, Austausch und gemeinsame Perspektiven.
Seien Sie dabei!

In Kooperation:





Vorträge in Kooperation mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft



Vortrag: Der Krieg in der Ukraine

Leitung: Prof. Dr. Dr. Manfred Hanisch

Der Ukrainekrieg hat die längste Friedenszeit in Europa beendet. Was folgt daraus? Geht wieder Macht vor Recht? Und: Kann eine Atommacht besiegt werden?

Termin: Freitag, 09.10.2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

Vortrag: Benötigt der alte Mensch spezielle Medikamente?

Leitung: Prof. Dr. Dr. Ingolf Cascorbi

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Erkrankungen – und damit oft auch die Zahl der benötigten Medikamente. Dies kann die regelmäßige Einnahme erschweren und das Risiko für Neben- und Wechselwirkungen erhöhen. Der Vortrag erläutert, welche Besonderheiten bei der Medikamenteneinnahme im Alter zu beachten sind, ob es besonders geeignete Arzneimittel gibt, was von der sogenannten Poly-Pille zu halten ist und welchen Einfluss Ernährung auf die Wirkung von Medikamenten haben kann. Anhand von Beispielen werden außerdem Möglichkeiten der Krankheitsprävention vorgestellt.

Termin: Freitag, 13.11.2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

Vortrag: Islam und Islamismus – Wo fängt der Extremismus an?

Leitung: PD Dr. Sebastian Elsässer

Extremismus ist ein Begriff, der Einstellungen von der Perspektive einer gedachten gesellschaftlichen Mitte aus beurteilt. In einer säkular geprägten Gesellschaft wie der deutschen werden daher manchmal schon Formen der muslimischen Religionsausübung und -auslegung als extrem wahrgenommen, die nach dem Maßstab der muslimischen Mehrheitsgesellschaften des Nahen Osten eher durchschnittlich sind. Dabei wird oft vergessen, dass auch religiös und gesellschaftlich konservative Milieus Teil der deutschen Gesellschaft sind und in der Regel nicht als extremistische Bedrohung wahrgenommen werden. Eine Präzisierung des Begriffs „islamischer Extremismus“ ist also vonnöten.

Termin: Freitag, 11.12.2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

Vortrag: Das Elektroauto – Lösung aller (Diesel-) Probleme?

Leitung: Dr. Sönke Harm

In diesem Vortrag werden der Kohlendioxid-Ausstoß und weitere Emissionen von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren mit den Emissionen von rein elektrisch angetriebenen Fahrzeugen verglichen. Neben diesen Emissionsgesichtspunkten wird im Vortrag auch auf mögliche Fortschritte bei der erreichbaren Energiedichte in Akkumulatoren und auf Aspekte des Recyclings von Elektrofahrzeugen eingegangen.

Termin: Freitag, 08.01.2027, 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





Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein



**ENGAGEMENT
STRATEGIE**
Schleswig-Holstein



Ehrenamt trifft Künstliche Intelligenz

Leitung: Benjamin Neuber

Wie Sie ihre Vereins- und Ehrenamtsarbeit mit modernen KI-Werkzeugen spürbar entlasten - mehr Zeit für das, was wirklich zählt.

Ob Sportverein, Feuerwehr oder Kirchengemeinde -Ehrenamtliche leisten jeden Tag Enormes. Doch Protokolle, Förderanträge, Newsletter und Social Media Beiträge rauben Zeit, die eigentlich dem Miteinander gehört.

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie aktuelle KI-Tools funktionieren und welchen Mehrwert diese Tools für ihren Ehrenamtsalltag generieren können.

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Engagierte für den Verein gewinnen und halten Menschen fürs Ehrenamt begeistern und langfristig einbinden

Leitung: Juliane Celik

Engagement lebt von Menschen, die ihre Ideen, Zeit und Energie einbringen. Dieser Workshop zeigt, wie Vereine neue Engagierte ansprechen, motivieren und langfristig begleiten können.

Im Mittelpunkt stehen: attraktive Möglichkeiten für Engagement, moderne Ansprache und Kommunikation, Wertschätzung im Vereinsalltag, passende Aufgabenverteilung, Beteiligung und Gemeinschaft, sowie Ideen für nachhaltige Motivation.

Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Ansätze für ihren Verein und tauschen Erfahrungen aus der Praxis aus.

Zielgruppe: Vereinsaktive, Vorstände und Ehrenamtliche

Termin: Montag, 09.11.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei



Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein

Einstieg Instagram für Vereine

Wie Vereine sichtbar werden und Menschen erreichen

Leitung: Juliane Celik

Instagram bietet Vereinen viele Möglichkeiten, ihre Arbeit sichtbar zu machen, neue Mitglieder anzusprechen und mit Interessierten in Kontakt zu bleiben. In diesem Workshop lernen Teilnehmende die wichtigsten Grundlagen kennen und entwickeln erste Ideen für einen erfolgreichen Vereinsauftritt auf Instagram. Der Kurs vermittelt praxisnah: wie ein ansprechendes Vereinsprofil gestaltet wird, welche Inhalte Aufmerksamkeit erzeugen, wie Beiträge, Stories und Reels erstellt werden, wie Reichweite und Interaktion entstehen, sowie einfache Methoden für regelmäßige Inhalte im Vereinsalltag. Die Teilnehmenden erhalten viele praktische Beispiele und direkt umsetzbare Tipps für ihren Verein.

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsaktive

Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Digitale Tools, die dir im Ehrenamt Zeit sparen

Einfacher organisieren, besser zusammenarbeiten

Leitung: Juliane Celik

Digitale Werkzeuge unterstützen Vereine dabei, Abläufe übersichtlich zu gestalten und die Zusammenarbeit zu erleichtern. In diesem Workshop lernen Teilnehmende hilfreiche Tools kennen, die den Vereinsalltag strukturieren und Aufgaben effizienter machen. Der Kurs bietet einen Überblick über: digitale Kommunikation im Team, Terminplanung und Kalender, einfache Grafik- und Planungstools, sowie KI-gestützte Unterstützung für Texte und Organisation. Die Teilnehmenden entdecken praktische Anwendungen und erhalten viele Ideen für den direkten Einsatz im Ehrenamt.

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Vereinsaktive

Termin: Dienstag, 17.11.2026,

18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5,

im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Durchgeführt mit finanzieller Unterstützung
des Sozialministeriums Schleswig-Holstein
im Rahmen der Engagementstrategie des
Landes Schleswig-Holstein.
Die Veranstaltung ist für ehrenamtlich Tätige
kostenfrei.



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: Montag, 24.08.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei



verbraucherzentrale

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 1: Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 21.01.2027, 18:00 bis 19:30 Uhr

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



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: Donnerstag, 19.11.2026, 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, 08.09.2026, 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: ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Martina Ruffmann, Verbraucherzentrale S.-H.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen.

Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Geeigneter sind jedoch Aktien-ETFs (Exchange Traded Funds). Sie sind kostengünstig und renditestark. ETFs sind Investmentfonds mit zwei besonderen Vorteilen: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Wir erklären: Was ist eigentlich ein Index? Wer hat sich ETFs ausgedacht und warum? Wie funktioniert ein Indexfonds und welche sind gut für eine Anlage geeignet? Was spricht für ETFs und was dagegen?

Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

Termin: Dienstag, 03.11.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Onlinevortrag: ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2)



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Martina Ruffmann, Verbraucherzentrale S.-H.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen.

Viele Menschen suchen nach einfachen, transparenten und kostengünstigen Möglichkeiten, ihr Geld anzulegen. ETFs (Exchange Traded Funds) stehen dabei besonders im Fokus. Doch wie gelingt der Einstieg in die Welt der ETFs? Wie eröffne ich ein Wertpapierdepot und worauf muss ich bei der Auswahl des Anbieters achten? Und wie finde ich den passenden ETF für meine Ziele? Der Vortrag gibt Antwort auf diese und weitere Fragen und eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Er baut auf dem oben beschriebenen Teil 1 auf.

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Diese Vorträge der Verbraucherzentrale sind kostenfrei und finden statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.



Greenwashing? – Nicht mit mir!

Wie du deinen Alltag wirklich anders und nachhaltig gestalten kannst

Leitung: Hannah Plettenberg

Gestalten Sie Ihre Alltagsroutinen bewusst und nachhaltig.

Kursthemen sind u. a.: Nachhaltig durch den Tag, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen, Badezimmer Routinen, 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, 18.09.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr,

Samstag, 19.09.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr,

Freitag, 06.11.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 07.11.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 53,90 €



©igishvamarina - Adobe Stock

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Onlinevortrag: Teller statt Tonne –

Keine Chance für Lebensmittelverschwendung



Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Private Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet nicht nur Geld, sie verbraucht auch unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch kaum vertretbar. Mit diesem Vortrag geben wir eine Einführung in das Themenfeld der Lebensmittelverschwendung und zeigen, was jeder selbst mit wenig Aufwand dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, sowie zur Lagerung und zum Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, aber auch der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 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.

Körpersprache und Kommunikation - Verstehst du deinen Hund?



©Eva - Adobe Stock

Leitung: Nicole Schanze, Martin Rütter DOGS Lüneburg-Buxtehude

Das Thema Körpersprache & Kommunikation und damit verbunden die Fähigkeit den eigenen Hund lesen zu können, sowie Hundebegegnungen richtig einschätzen zu können, ist so wichtig und begegnet uns im Alltag mit dem Hund immer wieder.

Ist das Spiel oder schon eine handfeste Auseinandersetzung? Sollte ich dazwischen gehen oder die Situation laufen lassen? Wann sollte ich meinen Hund unterstützen und welche Situation kann er souverän alleine meistern?

Anhand von verschiedenen Videosequenzen aus dem Hundealltag beobachten und analysieren wir gemeinsam Körpersprache und Kommunikation beim Hund und ordnen diese anschließend richtig ein.

Termin: Freitag, 06.11.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 15,00 €

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, 19.01.2027, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Lauenburg/Elbe, Schulungsraum 214,

Reeperbahn 33, nicht barrierefrei

Gebühr: 16,50 €



©tamaratelkes - Adobe Stock





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, 02.02.2027, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Lauenburg/Elbe, Schulungsraum 214,

Reeperbahn 33, nicht barrierefrei

Gebühr: 16,50 €



©Artranq - Adobe Stock

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 Bienenkesundheit und Ideen für einen bienenfreundlichen Garten.

Beginn: 08.02.2027

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

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

Gebühr: 76,50 €

Das ABC des Pilzesammelns - Exkursionen

Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

Kurs 1:

Beginn am 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.

Kurs 2:

Beginn am 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 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



©vadimverenitsyn - Adobe Stock

i

Achtung:

Für diese Kurse gibt es leider nur noch Restplätze - schnell sein lohnt sich!



Bildervortrag: Die Banda Inseln / Indonesien

Leitung: Collin Key

Ein Vulkan, der sich aus 4000 Metern Tiefe zur Oberfläche geschoben hat, umgeben von neun kleinen Inselchen, das sind die Bandas, das Ziel einer Reise unseres Fotografen Collin Key. Heute locken tropische Strände und intakte Korallenriffe, früher war es die Muskatnuss, welche von den Schiffen der europäischen Seemächte gesucht wurde. Denn diese Gewürznuss wuchs Jahrhunderte lang einzig an diesem abgelegenen Ort, der auch heute noch nicht ganz einfach zu erreichen ist.

Freuen Sie sich auf eine exotische Reise, faszinierende Fotos und spannende Geschichten aus der Geschichte.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 8,50 Euro (keine Ermäßigung möglich)



©Collin Key



Aktionswoche „Biologische Vielfalt“

Die Natur vor unserer Haustür!

Während der Aktionswoche „Biologische Vielfalt“ haben Sie die Gelegenheit, Schleswig-Holsteins Natur aus neuen Perspektiven zu entdecken. Expert*innen begleiten Sie auf spannende Exkursionen und vermitteln wertvolles Wissen über Arten, Lebensräume und ökologische Zusammenhänge.



Vortrag: Bedrohte Artenvielfalt unserer heimischen Amphibien - Ökologie, Gefährdung, Schutz

Kooperation mit der BUND Kreisgruppe Hzgt. Lbg.

Leitung: Hans-Heinrich Stamer



Alle Frosch-, Kröten-, Unken- und Molcharten sind gesetzlich geschützt, aber trotzdem im Niedergang. Die Artengruppe der Amphibien ist ein wichtiger Bestandteil unseres Ökosystems. Der Referent zeigt geeignete Schutzmaßnahmen auf, mit denen Wanderwege der Amphibien zwischen Land- und Wasserlebensräumen im Gefahrenbereich von Verkehrswegen geschützt und hocheffektiv durchgängig errichtet werden können.

Termin: Dienstag, 08.09.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei



©vladimir - Adobe Stock

Herbstwanderung durch Feld und Flur

Leitung: Sigrid Glunz

Im Rahmen der Aktionswoche haben Sie die Gelegenheit, die heimische Natur bewusst zu erleben und ihre Bedeutung kennenzulernen. Im Fokus stehen dabei die Wechselwirkungen in unseren Ökosystemen sowie die Vielfalt von Pflanzen und Tieren in der Kulturlandschaft.



©encierro - Adobe Stock

Termin: Sonntag, 13.09.2026, 11:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt: An der Kirche (direkt vor der St. Marien-Kirche), 21493 Basthorst

Gebühr: 8,00 € (keine Ermäßigung) / Kinder kostenfrei

Anmeldung erforderlich: sigrid.glunz@web.de, 04159/451 oder 015750325768



Photovoltaik und Batteriespeicher

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell



Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise werden zwar momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Der Energieberater der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte.

Termin: Montag, 14.09.2026, 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 die richtige?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Es lohnt sich, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen, auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind. Denn alte Heizungen arbeiten trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Doch was ist derzeit gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar? Wärmepumpen können bis zu 80 Prozent Umweltwärme nutzen, Solaranlagen die Heizkosten senken. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen ausgleichen. Die Verbraucherzentrale zeigt anhand aktueller Gesetzeslagen und Förderbedingungen wie es geht! Sie informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin: Montag, 26.10.2026, 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.



Wärmepumpe - Geht das auch bei mir?

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: Montag, 23.11.2026, 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.

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Onlinevortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik

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



Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise sind in den letzten Jahren stetig gesunken, die Stromgestehungskosten liegen deutlich unter dem Preis für Netzstrom. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 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: 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, 11.11.2026, 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: Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ümit Karaarslan, Energieberater



Eine gute Dämmung spart nicht nur Heizkosten, sondern beugt zugleich der Schimmelbildung vor und reduziert Geräuschbelästigungen. Auch durch die richtige Einstellung und gegebenenfalls den Austausch des Heizsystems lässt sich der Energieverbrauch erheblich senken. Die Bundesförderung für Energieeffiziente Gebäude (BEG) unterstützt Eigentümer von Wohnungen und Wohnhäusern bei der Umsetzung energetischer Sanierungsmaßnahmen mit Zuschüssen und Darlehen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Maßnahmen sinnvoll kombinieren lassen, um Heizkosten zu senken und den Wert der Immobilie zu steigern. Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen.

Termin: Montag, 14.12.2026, 15:00 bis 16:30 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: 10 Tipps, die die Heizkosten senken

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Beate Oedekoven



Die Heizsaison steht vor der Tür. Da lohnt es sich mit ein paar Tipps auf die kalten Monate vorzubereiten. Schon kleine Maßnahmen helfen, den Verbrauch zu senken und sind mit geringem Aufwand umzusetzen. Das hilft der Umwelt und dem Geldbeutel gleichermaßen.

Es werden Tipps sowohl für Mieterinnen und Mieter als auch für Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer gegeben.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 10:00 bis 11:30 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: Beate Oedekoven



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: Dienstag, 03.11.2026, 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.



Visionboard-Workshop: Dein Weg wird sichtbar

Leitung: Hannah Plettenberg

Was wäre, wenn du genau wüsstest, wohin du willst – und das Bild davon jeden Tag vor Augen hättest?

Ein Visionboard macht deine Wünsche, Ziele und Träume sichtbar – aus Bildern, Worten und Symbolen wird eine visuelle Landkarte für dein Leben. Was wir uns bildlich vorstellen können, können wir leichter Schritt für Schritt umsetzen. Das Visionboard wirkt dabei nicht als Zauberformel, sondern als tägliche Erinnerung: Es hält dich in Kontakt mit dem, was dir wirklich wichtig ist – gerade dann, wenn der Alltag laut wird.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für Klarheit: Was will ich wirklich? Welche Bereiche meines Lebens verdienen mehr Aufmerksamkeit? Mit Zeitschriften, Bildern und kreativen Materialien gestaltest du dein persönliches Visionboard – ganz ohne Druck, ganz in deinem Tempo.

Am Ende nimmst du nicht nur ein fertiges Board mit nach Hause, sondern auch mehr Klarheit über deinen eigenen Weg.

Bitte bringe ein aktuelles Foto von dir (Größe 10x15), alte Zeitschriften, einen Klebestift, eine Schere sowie Karton in freundlicher Farbe (DIN A2) mit.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Klarheit und Kreativität.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 11:00 bis 15:00 Uhr

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

Gebühr: 37,00 €



©New Africa - Adobe Stock



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: Sonntag, 06.09.2026, 9:30 bis 13:15 Uhr

Termin Kurs 2: Sonntag, 04.10.2026, 14:00 bis 17:45 Uhr

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



Termin Kurs 3: Freitag, 08.01.2027, 14:45 bis 18:30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum SML, Berliner Straße 5, Lauenburg, nicht barrierefrei

Gebühr: 35 € 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: Sonntag, 06.09.2026, 14:00 bis 17:45 Uhr

Termin Kurs 2: Sonntag, 04.10.2026, 9:30 bis 13:15 Uhr

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



Termin Kurs 3: Freitag, 27.11.2026, 14:45 bis 18:30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum SML, Berliner Straße 5, Lauenburg, nicht barrierefrei

Gebühr: 35 € 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: Sonntag, 29.11.2026, 14:00 bis 18:30 Uhr

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



Termin Kurs 2: Freitag, 22.01.2027, 14:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum SML, Berliner Straße 5, Lauenburg, nicht barrierefrei

Gebühr: 42,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten je Kurs

Wellness für das Gesicht

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: Sonntag, 17.01.2027, 14:00 bis 18:30 Uhr

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

Gebühr: 42,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten



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., 09.11. und Do., 12.11.26, 10:00 bis 12:15 Uhr

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

Gebühr: 47,50 €



Smartphone - Einstieg

Leitung: Volkmar Döring

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

Lernen Sie in einfach nachvollziehbaren Schritten, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones nutzen können. Von der Ersteinrichtung bis hin zu den Standardanwendungen auf Ihrem Smartphone werden Sie geführt. WLAN einrichten, Kontakte anlegen, Internet, E-Mail und wie man Apps installiert gehören zum Kursinhalt.

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., 28.09. und Do., 01.10.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

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

Gebühr: 47,50 €



Smartphone - für Anfänger*innen

Leitung: Marielies Schuldt

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie machen sich mit Tasten, Anschlüssen und dem Touchscreen vertraut, üben das Ein- und Ausschalten, den Sperrbildschirm sowie die grundlegende Bedienung durch Wischen und Tippen. Sie verbinden Ihr Smartphone mit dem WLAN, passen Lautstärke und Helligkeit an, telefonieren, speichern Kontakte und versenden Nachrichten per SMS oder Messenger wie WhatsApp. Außerdem lernen Sie, Fotos aufzunehmen, anzusehen und zu versenden, im Internet zu surfen, nützliche Apps zu nutzen, Apps zu installieren und zu aktualisieren sowie mit Google Maps zu navigieren und QR-Codes zu scannen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der sicheren Nutzung des Smartphones mit Informationen zu Passwörtern, Betrugsmaschen und sicheren Downloads. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Einstellungen anpassen, den Speicher verwalten und häufige Probleme selbst lösen können. Praktische Alltagstipps und Hinweise auf weiterführende Angebote runden den Kurs ab. Individuelle Fragen werden beantwortet und Inhalte durch Wiederholungen vertieft. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: 10.11.2026

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

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 44,50 €



©Farknot Architect - Adobe Stock

Fotos sicher übertragen und sortieren

Leitung: Volkmar Döring

Vielleicht haben sich auf ihrem Smartphone etliche Fotos angesammelt, die Sie schon immer mal sortieren und ggf. löschen oder auf ihren PC oder einen externen Datenträger (USB-Stick, externe Festplatte) übertragen wollten. Oder Sie möchten auf dem PC gespeicherte Fotos zum Smartphone übertragen, um diese immer bei sich zu haben. Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Gern können Sie Ihr Smartphone und/oder Notebook mitbringen.

Termine: Mo., 23.11. und Do., 26.11.2026, 9:30 bis 12:30 Uhr

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

Gebühr: 63,00 €



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 töpfer?
- wie man Gitarre spielt?
- wie man tolle Acrylbilder zaubert?
- wie man individuelle Blumen- oder Adventsgestecke kreiert?

Dann melden Sie sich bei uns!





Bridge - Aktionstag

Leitung: Birgit Vietz

Lernen Sie Bridge, das faszinierende Kartenspiel für Jung und Alt, kostenlos bei einem Begrüßungsgetränk kennen.

Bridge - was ist das eigentlich?

Bridge ist ein spannendes Kartenspiel für vier Personen. Das Alter ist egal. Ziel ist es, durch geschicktes Bieten und clevere Spielzüge möglichst viele Stiche zu gewinnen. Dabei kommt es nicht auf Glück, sondern vor allem auf Taktik, Teamarbeit und kluges Vorausplanen an. Ob bei Turnieren oder gemütlich im Freundeskreis – Bridge verbindet Menschen, fördert Konzentration und macht einfach Spaß. Teamgeist pur, Kopf statt Glück, Spielspaß mit Anspruch!

Anmeldungen direkt bei der vhs oder bei Birgit Vietz (0174 644 31 22), Bridgeclub Herzogtum Lauenburg.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei

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 Partner 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: 08.10.2026

Termine: 5mal donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 67,70 € (bei 8 TN)



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: 17.08.2026

**Termine: 5mal montags, am 17.08., 31.08., 21.09., 28.09. und 05.10.2026,
13:30 bis 15:00 Uhr**

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

Gebühr: 66,00 € (Kleingruppe)



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: 26.10.2026

Termine: 4mal montags, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

Gebühr: 39,50 € (bei 8 TN)



Literaturkreis Lauenburg

Leitung: Ingrid Bussmann

Wir lesen gerne und tauschen unsere Leseerfahrungen aus. Ob aktuelle Neuerscheinungen oder auch bewährte Autor:innen, wir befassen uns meist mit einem Buch oder Autor pro Kurs, hören uns Textauszüge an, erfahren mehr über die Verfasser und besprechen Hintergründe der Geschichten.

Wir entscheiden immer im September, welches Thema wir aufgreifen. Wer Freude an Literatur hat, ist herzlich willkommen. Bei Fragen zum Kurs können Sie direkt mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen: ingrid-bussmann@t-online.de

Beginn: 26.10.2026

Termine: 8mal montags, 17:00 bis 18.00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8, Lauenburg

Gebühr: 54,00 €



Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben

Leitung: Cornelia Simonsohn

In diesem Intensiv-Workshop steht die Freude am Schreiben im Vordergrund.

Es geht darum, die Sprache zu entdecken, mit Wörtern zu experimentieren und neue Schreibtechniken kennenzulernen.

Unterschiedliche Impulse und Anregungen werden unsere Kreativität beflügeln, sodass wir selbst überrascht sein werden, was uns alles aus der Feder fließt.

Am Ende werden aus bloßen Ideen spannende Geschichten. Wir sind Schreiberlinge und Publikum zugleich, d.h. wir stellen uns gegenseitig unsere Werke vor.

So kommen wir nicht nur uns selbst, sondern auch der ganzen Gruppe näher und erhalten wertschätzend Feedback und Impulse für die Weiterarbeit am Text.

Termin Kurs 1: 27.09.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Termin Kurs 2: 25.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Termin Kurs 3: 29.11.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Termin Kurs 4: 31.01.2027, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 21,00 € je Kurs





Aquarellmalen für Anfänger*innen - Workshop am Wochenende

Leitung: Cornelia Simonsohn

Malen macht Freude!

In unserer kleinen Gruppe tauchst Du ein in die Welt der Farben und Formen.

Dafür verwenden wir hochwertige Aquarellfarben, Aquarellpapier, Schwämme, Malspachtel und Schablonen. Wenn Du möchtest, kannst Du gern auch Deine eigenen Aquarellfarben und Pinsel mitbringen. Wir werden Nass in Nass malen, bis die Farben sich verselbständigen und ins Fließen kommen; Falttechniken benutzen und damit wunderschöne Mandalas entstehen lassen; mit Schablonen und Spritztechniken ganze Galaxien erschaffen. Lass Dich überraschen, was alles dabei entsteht. In diesem Kurs steht die Freude, sich auszuprobieren und Neues zu entdecken im Vordergrund.

Termin Kurs 1: Sonntag, 17.01.2027, 14:00 bis 18:00 Uhr

Termin Kurs 2: Sonntag, 08.11.2026, 14:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: 28,00 € je Kurs zzgl. 10,00 € Materialkosten

Aquarellmalerei am Morgen + am Abend

Leitung: Christa Jarroth

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.

Aquarellmalerei am Morgen:

Beginn: 21.10.2026

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

Gebühr: 85,80 €

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

Aquarellmalerei am Abend:

Beginn: 21.10.2026

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

Gebühr: 85,80 €

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



©Isz - Adobe Stock



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 Grundausrüstung mit sorgfältig ausgewählten, inspirierenden Materialien findet ihr vor Ort (zzgl. Materialkosten 5–15 €).

Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um 3 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 25.09.2026

Termin Workshop 2: 02.10.2026

Termin Workshop 3: 09.10.2026

Max. 4 TeilnehmerInnen/Workshop

**Ort: Kunst- und Erlebnisort „Wachgeküsst“,
Elbstraße 16, Lauenburg**

Gebühr: 25,00 je Workshop



Freude, Mischtechnik auf Leinwand, 80 x 80 cm, 2024,
Lauenburg an der Elbe



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 3 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 30.10.2026

Termin Workshop 2: 06.11.2026

Termin Workshop 3: 13.11.2026



Max. 4 Teilnehmerinnen/Workshop

Ort: Kunst- und Erlebnisort „Wachgeküsst“,

Elbstraße 16, Lauenburg

Gebühr: 25,00 je Workshop



Frauenkurs „Tracce della creatività“ – TecnoPolis
Florealre Gemeinschaftsarbeit eines Muralre
(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 3 einzeln buchbare Workshops, jeweils **freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr**.

Termin Workshop 1: 20.11.2026

Termin Workshop 2: 27.11.2026

Termin Workshop 3: 04.12.2026

Max. 4 TeilnehmerInnen/Workshop

**Ort: Kunst- und Erlebnisort „Wachgeküsst“,
Elbstraße 16, Lauenburg**

Gebühr: 25,00 je Workshop



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



Nähen mit Barbara am Freitag und Samstag 1-5

Leitung: Barbara Grosskopf

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene 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 kleinen Projekten wie Täschen mit/ohne Reißverschluss, Kissenhüllen oder Körnerkissen in Tierform oder du/Sie nähst/nähen ein Kleidungsstück.

Für kleine Projekte wird benötigt: Nähmaschine, Stoff (Webware, kein Jersey), passendes Nähgarn, für Täschen Einlage H 630, 30 cm, nach Belieben Reißverschluss (am besten Endlos mit mehreren Zippren) oder Klettband oder (Druck-)Knopf, Nähutensilien: Stoffschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln oder Clips, Markier-Stift oder Kreide.

Für ein Kleidungsstück wird benötigt: Schnittmuster in deiner/Ihrer Größe, evtl. Kopierfolie um den Schnitt abzapausen, entsprechend Stoff und Zubehör laut Angabe im Schnittmuster, Nähmaschine, passendes Nähgarn, Nähutensilien: Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln oder Clips, Markier-Stift oder Kreide, Maßband.

Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5 € gestellt werden, bitte unbedingt bei der Anmeldung separat per Mail angeben.

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 19,80 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)



Nähen mit Barbara am Freitag 1-5

Termin Kurs 1: Freitag, 21.08.2026
Termin Kurs 2: Freitag, 18.09.2026
Termin Kurs 3: Freitag, 09.10.2026
Termin Kurs 4: Freitag, 13.11.2026
Termin Kurs 5: Freitag, 22.01.2027

16:30 bis 19:30 Uhr

Nähen mit Barbara am Samstag 1-5

Termin Kurs 1: Samstag, 22.08.2026
Termin Kurs 2: Samstag, 19.09.2026
Termin Kurs 3: Samstag, 10.10.2026
Termin Kurs 4: Samstag, 14.11.2026
Termin Kurs 5: Samstag, 23.01.2027

10:00 bis 13:00 Uhr



Trockenblumen-Workshop: Loop oder Tischkranz gestalten

Leitung: Miriam Nahrstedt

In diesem Kurs gestalten Sie unter Anleitung Ihr persönliches Trockenblumen-Unikat. Sie haben die Wahl zwischen zwei verschiedenen Kränzen:

Variante 1 - Loop (halbgebunden):

Sie gestalten einen modernen, halbgebundenen „Loop“ - einen halbgebundenen Kranz aus Trockenblumen, der an 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.



Variante 2 - Tischkranz:

Sie gestalten einen stimmungsvollen Tischkranz auf Basis eines Strohrömers. Mit einer großen Auswahl an Trockenblumen und Islandmoos entsteht eine natürliche Tischdekoration für Ihr Zuhause. Verschiedene Größen des Rohlings stehen Ihnen im Kurs zur Auswahl.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, gute Laune und Freude am Kreativsein genügt. Lassen Sie uns gemeinsam einen schönen, kreativen Vormittag verbringen, egal ob Sie allein oder mit Freunden oder Verwandten kommen. Alle benötigten Materialien (große Auswahl an Trockenblumen, Scheren, Islandmoos, Draht, Krampen, 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 € für einen Loop und ca. 25 – 45 € für einen Tischkranz.

Bitte teilen Sie bei Buchung per Mail mit, welche Variante Sie im Kurs gestalten möchten.

Termin: Sonntag, 13.09.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 27,50 € zzgl. Materialkosten



Quilling-Sterne für die Adventszeit

Leitung: Barbara Schicke

Gestalten Sie dekorative Sterne aus Papierstreifen. Nach einer Einführung in zwei einfache Grundmuster fertigen Sie erste Sterne an und entdecken vielfältige Möglichkeiten, diese durch Farben, Größen und Formen individuell zu variieren.

Sie erlernen die grundlegenden Quilling-Techniken und können anschließend Sterne nach Vorlagen sowie eigene kreative Entwürfe gestalten – als festliche Dekoration oder persönliches Geschenk. Bitte Stecknadeln und falls vorhanden flüssigen Klebstoff mit feiner Spitze mitbringen. Die übrigen Materialien erhalten Sie im Kurs.

Beginn: 29.10.2026

Termine: 3mal donnerstags, 18:30 bis 20:45 Uhr

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

Gebühr: 39,00 € zzgl. 10,00 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: Mi., 28.10.2026, 18:00 bis 18:45 Uhr

Häkeltermine: Samstag, 07.11.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr und

Sonntag, 08.11.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kurs 2:

Vorbesprechung: Mi., 11.11.2026, 18:00 bis 18:45 Uhr

Häkeltermine: Samstag, 21.11.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr und

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: 69,30 € je Kurs zzgl. 13,- bis 26,- € Materialkosten





Kunstspaziergang - Einfangen schöner Momente

Leitung: Kristina Bastian

In Lauenburg an der Elbe gibt es viel zu entdecken. Eine geheime Schrift ein architektonisches Element. Ein Ornament. Eine Figur. Besondere Details und auch einzigartige Ausblicke. Hinterhofgassen. Geheime Wege durchs Grün. Naturerlebnisse mit ihrer Wasser- /Pflanzen- und Tierwelt. Dein poetischer, künstlerischer Blick wird auf besondere Weise geöffnet und erweitert. Mit einer Kamera oder mit deinem Handy kannst du Besonderheiten fotografisch oder auch filmisch aufnehmen. Farben, Formen, Stimmungen. Der einzigartige unvergessliche Moment wird durch Dich verewigt. Gemeinsam tauschen wir uns über das Erlebte aus. Es wird spannend, die Sonne wird um diese Uhrzeit bald untergehen und das Licht und die Atmosphären werden sich verändern. Ergänzend findet ihr in der zweistöckigen Kunstaussstellung viele Inspirationen. Vielleicht wird es eine Bilderserie mit Unterschriften oder es entsteht eine kleine Geschichte mit euren Bildern oder einzelne Werke mit besonderen Titeln.

Wir beleben unsere Sinne und bringen unser Herz zum Singen. Ich teile mit euch Erfahrungen aus meiner Abschlussarbeit über Farbe, Form und Emotion und begleite euch feinfühlig und behutsam auf eurem kreativen Weg. Ich fotografiere seit ich 16 Jahre alt bin. 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alles ist möglich! Ohne Leistungsdruck lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um 3 einzeln buchbare Termine, jeweils **freitags von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

Termin Workshop 1: 04.09.2026

Termin Workshop 2: 11.09.2026

Termin Workshop 3: 18.09.2026

Max. 4 Teilnehmer*innen/Workshop

**Ort: Kunst- und Erlebnisort „Wachgeküsst“,
Elbstraße 16, Lauenburg**

Gebühr: 35,00 je Workshop



Detail, Hauseingang, 2022 Lauenburg an der Elbe
Fotografie: Kristina Bastian



Kursreihe - Besser fotografieren

Der Kurs „besser fotografieren“ umfasst in kompakter Form alle wesentlichen Aspekte, um gelungene Bilder zu kreieren. Wir erkunden die Tricks der Profis bei der Bildkomposition, lernen wie die Kamera das Bild erzeugt und wie wir das durch unsere Kameraeinstellungen beeinflussen können.

Der Kurs in seiner Gesamtheit bietet eine kompakte Einführung in das Thema Fotografie. Es ist aber auch möglich einzelne Kursteile zu buchen. Zu jedem Abschnitt erhalten Sie kostenlos das ausführliche Skript. Der Dozent wird sich im Anschluss an jeden Vortrag Zeit nehmen, individuelle Fragen zu beantworten oder einzelne Aspekte zu vertiefen. Sollten später noch Fragen aufkommen, gibt es eine geschlossenen Facebook-Gruppe, wo diese erörtert werden können.

Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com



Besser Fotografieren 1 - Das Bild gestalten

Leitung: Collin Key

Jedes Bild ist eine Komposition. Und wie der Maler kennt auch der Fotograf verschiedene „Tricks“ und „Methoden“, um sein Bild zu gestalten. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen: die Wahl der Perspektive, den Einfluss des Lichts, den Bildschnitt, Schärfe und Unschärfe, die Anwendung des „goldenen Schnitts“ und anderes mehr. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks“. Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.

Kurs in Schwarzenbek:

Termin: Freitag, 18.09.2026,

18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5

im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 25,90 €

Kurs in Lauenburg:

Termin: Mittwoch, 16.09.2026,

18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 25,90 €





Besser Fotografieren 2 - Die Kamera verstehen

Leitung: Collin Key

Blende 2,8 bei 1/120 Sekunde? Oder doch lieber Blende 4 und 1/60 Sekunde? Ist da ein Unterschied? Und was überhaupt ist der ISO-Wert? Oder doch am besten auf Automatik stellen? Erst wenn Sie die grundlegenden Einstellungen Ihrer Kamera verstehen und deren Wirkung kennen, fängt Fotografieren an, wirklich Spaß zu machen. Übernehmen Sie die Kontrolle und lassen die Kamera nicht alleine entscheiden. In diesem Kursteil werden wir die Funktionsweise der Kamera verstehen lernen. Die Teilnahme am ersten Teilkurs ist wünschenswert, aber nicht obligatorisch. Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit. Die vhs haftet nicht für die von Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Kurs in Schwarzenbek:

Termin: Freitag, 25.09.2026,

18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5

im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 25,90 €

Kurs in Lauenburg:

Termin: Mittwoch, 23.09.2026,

18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 25,90 €



Besser Fotografieren 3 - Die individuelle Einstellung Ihrer Kamera

Leitung: Collin Key

Die Vielzahl der Einstellungsmöglichkeiten moderner Kameras gleicht einem Dschungel. Nachdem wir im letzten Kurs die wesentlichen Funktionen kreativen Fotografierens kennen gelernt haben, wollen wir uns jetzt daran machen, die optimale Einstellung für unsere Kamera zu finden. Dafür betrachten wir u.a.: Funktionstasten-Einstellungen (Fn) - freie Belegung vieler Kameratasten mit unterschiedlichen Funktionen, die Q-Taste (Quick Menu), die Belegung der C-Stellung (Custom) am Programmwählrad (falls vorhanden), die Möglichkeit, ein eigenes Menu zu kreieren (My Menu). Die Teilnahme an den vorausgegangenen Kursteilen ist wünschenswert, aber nicht obligatorisch. Die vhs haftet nicht für die von Teilnehmenden mitgebrachten Geräte.

Kurs in Schwarzenbek:

Termin: Samstag, 26.09.2026,

10:00 bis 12:15 Uhr

Ort: vhs, Berliner Str. 1-5

im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 25,90 €

Kurs in Lauenburg:

Termin: Donnerstag, 24.09.2026,

18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 25,90 €





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 für Anfänger*innen – Crashkurs

Leitung: Gerald Voigts

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: Vom Kennenlernen des Instruments bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Termine:

**Fr., 06.11.2025, 19:00 bis 22:00 Uhr und Sa., 07.11.2025, 11:00 bis 16:30 Uhr
(30 Minuten Mittagspause)**

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

Gebühr: 42,40 € (bei 8 Teilnehmern)

Gitarre für Anfänger*innen – Songbegleitung I

Leitung: Gerald Voigts

Anhand populärer Lieder aus Folk und Pop werden einfache Zupfmuster und Schlagtechniken sowie die wichtigsten Akkorde erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet. Das Spiel nach Akkorden dient der Begleitung des (eigenen) Gesangs. In späteren Kursen kann anhand von Tabulaturen auch das Melodiespiel erlernt werden. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Beginn: 12.11.2026

Termine: 5mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 53,50 € (bei 8 Teilnehmern)





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

Weihnachtskonzert: Sonntag, 06.12.2026, ab 18:00 Uhr, in der Katholischen Kirche St. Michael im Haselgrund Schwarzenbek

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 für Mitglieder der vhs

Theatergruppe der vhs

Leitung: Daniel Schmidt

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns.

Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft in der vhs. 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.



©fizkes - Adobe Stock



©Vivid Vista - Adobe Stock

Unsere Kooperationspartner*innen

verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & EHRENMÄSSLICH HELFENDE
unabhängig | kompetent | gemeinnützig

**KOORDINIERUNGSSTELLE
DEMENZ**
im Kreis Herzogtum Lauenburg



Schnupperkurs: Paddeln für Anfänger*innen bei der Ruder-Gesellschaft Lauenburg

Leitung: Bärbel Wendt

Vermittelt werden Kenntnisse über das Boot und die Paddeltechnik. Voraussetzungen für das Befahren der Elbe unter Beachtung der Sicherheitsvorschriften werden erläutert. Ein- und Aussteigen am Steg sowie paddeln im Buhnenkopf werden eingeübt, um Sicherheit auf dem Wasser zu erlangen. Ziel ist eine gemeinsame entspannte Tour zur Schleuse und zurück (5 km).

Unbedingt mitbringen: 1 Satz trockene Wäsche, bequeme Kleidung

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet, die sicher schwimmen können. Minderjährige brauchen für die Teilnahme eine schriftliche Einverständniserklärung ihrer Eltern.

Max. 3 Teilnehmende

Beginn: 25.08.2026

Termine: 3mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Bootshaus Ruder-Gesellschaft Lauenburg e.V.

Am Kuhgrund 6, 21481 Lauenburg

Gebühr: 37,50 Euro



©svetograph - Adobe Stock



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, 15.11.2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: 23,50 €



©Giorgio Magini - Adobe Stock



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: 02.09.2026

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

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

Gebühr: 27,00 €

Kurs 2 in Lauenburg:

Termin: Samstag, 12.09.2026, 10:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Boulebahn auf dem Friedhof, Lauenburg

Gebühr: 13,80 €



© JMDZ - Adobe Stock

Ölauszüge für Küche, Cremes und Salben

Leitung: Corinna Gerbitz

In diesem Vortrag geht es um die Herstellung von Ölauszügen. Welche Öle sind verwendbar, welche Pflanzenteile? Wie gehe ich vor, um einen Auszug aus dem jeweiligen Pflanzenmaterial herzustellen? Wir besprechen die wenigen, notwendigen Zutaten und können so diverse Öle für die Küche, aber auch für die Creme- oder Salbenherstellung, zubereiten.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 18:00 bis ca. 19:00 Uhr

Ort: 21481 Lauenburg, Adresse wird mit Bestätigung bekanntgegeben.

Gebühr: 8,50 €





Salben einfach und individuell selbst herstellen

Leitung: Corinna Gerbitz

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von Salben, die wir auf verschiedene Arten nutzen können, wie z. B. für beanspruchte Haut, Wohlbefinden durch ätherische Öle, aber auch Pfotenbalsam für unsere vierbeinigen Freunde. Wir besprechen die wenigen, notwendigen Zutaten und können so Salben 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 Salbe gemeinsam herstellen.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Max. 8 Teilnehmende

Termin: Montag, 02.11.2026, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Der Treffpunkt ist am Eingang der Sporthalle.

Gebühr: 13,00 € + Material (ca. 1,00 €)

Bitte bringen Sie ein kleineres Marmeladenglas und einen Löffel mit!



Hochwertige Jasminblütencreme kostengünstig selbst herstellen

Leitung: Corinna Gerbitz

Eine hochwertige Jasminblütencreme mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen schützt vor Austrocknung der Haut, besänftigt diese, mildert kleine Fältchen und duftet ganz nach dem Lieblingsduft. In diesem Kurs geht es um die Herstellung dieser speziellen Creme. Dabei werden allgemeine Grundlagen der Cremeherstellung vermittelt. Wir besprechen die notwendigen Zutaten und stellen so eine sehr hochwertige Creme her, die trotzdem kostengünstig ist. Sie erlernen in diesem Einsteigerkurs, worauf es ankommt, und wir werden die erste Creme gemeinsam rühren.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Max. 8 Teilnehmende

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Der Treffpunkt ist am Eingang der Sporthalle.

Gebühr: 17,00 € + Material (ca. 4,00 €)

Bitte bringen Sie ein Marmeladenglas (100 ml), einen leeren Cremetiegel (mind. 50 ml) und einen Löffel mit!



©agneskantarak - Adobe Stock





Badekugeln selbst herstellen

Leitung: Corinna Gerbitz

Die Tage werden kälter und ein wohltuendes Bad zum Entspannen kann im Herbst und Winter zum „Seele-baumeln-lassen“ einladen. Sie erlernen in diesem Einsteigerkurs, welche Zutaten wir benötigen und wie wir bei der Zubereitung vorgehen, um Badekugeln selbst herzustellen. Herrlich rückfettend und mit verschiedenen ätherischen Ölen sind der Vielfalt an Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Auch als Geschenk eine tolle Idee. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Max. 8 Teilnehmende

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18:00 bis ca. 19:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Der Treffpunkt ist am Eingang der Sporthalle.

Gebühr: 8,50 € + Material (ca. 3,00 €)



©irissca - Adobe Stock

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, 24.11.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule, Lauenburg

Der Treffpunkt ist am Eingang der Sporthalle.

Gebühr: 17,00 € + 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!



©New Africa - Adobe Stock



Selfcare im Alltag

Leitung: Frauke Büddig

Mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper und nehmen wahr, wo Anspannungen oder Verspannungen vorhanden sind. Ich stelle Euch verschiedene sanfte Übungen vor, die dabei unterstützen können, den Körper zu entspannen und Spannungen zu lösen. Dabei nutzen wir Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Jin Shin Jyutsu und Breathwork. Alle Übungen werden ohne Kraftanstrengung im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt und sind für jede*n geeignet. Bitte eine Unterlage (z. B. Yogamatte), ein kleines Kissen sowie eine Decke mitbringen.

Beginn: 17.09.2026

Termine: 10mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 95,20 €



Wohlfühltag für Frauen

Leitung: Anita Brock-Schulz, Präventologin

Anhaltender Stress, Zeitdruck und die Anforderungen des Alltags können Körper und Seele belasten. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für Erholung und Regeneration zu nehmen. In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Methoden kennen, mit denen Sie Stress abbauen, Ihre innere Balance stärken und Ihr Wohlbefinden fördern können.

Traumreisen, Entspannungs- und Lachübungen sowie weitere alltagstaugliche Techniken helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und gelassener mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. So unterstützen Sie aktiv Ihre mentale und körperliche Gesundheit und schaffen sich kleine Inseln der Erholung für den Alltag.

Bringen Sie sich bitte etwas zu trinken und ggf. etwas zu schreiben mit, um den einen oder anderen Tipp festzuhalten.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Hotel Bellevue, Blumenstraße 29, Lauenburg

Gebühr: 49,50 €





Fit in den Spätsommer: Yoga50plus nach W. Wittstamm

Leitung: Marlis Badusche

Dieser Kurs wendet sich an alle, die körperlich wie geistig an ihrer Gesundheit und Flexibilität arbeiten möchten.

Anhand von Yoga-Übungen auf dem Boden und bei Bedarf auf dem Stuhl erarbeiten und/oder erhalten wir uns mehr Beweglichkeit. Abschließende Meditationen helfen uns, geistig frisch zu bleiben und gelassen unserem Alltag zu begegnen.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte sowie evtl. etwas zu trinken mit.

Beginn: 03.09.2026

Termine: 10mal donnerstags, 10:15 bis 11:45 Uhr

Kein Unterricht am 15./22. u. 29.10.2026

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

Gebühr: 139,60 €

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. 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: Sonntag, 01.11.2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: 19,00 €



Sanftes Yoga zur Entspannung in Schwarzenbek + Wangelau

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!

Kurs in Schwarzenbek:

Beginn: 25.08.2026

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

Kein Unterricht am 29.09., 06.10. sowie während der Herbstferien!

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

Gebühr: 96,50 €

Kurs in Wangelau:

Beginn: 28.10.2026

Termine: 6mal mittwochs, 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Sprüttenhus, Dorfstr. 10 in 21483 Wangelau

Gebühr: 72,00 €



©(JL.co) Julia Amaral - Adobe Stock



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: 25.08.2026

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

Kein Unterricht am 29.09., 06.10. sowie während der Herbstferien!

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

Gebühr: 129,60 €



©fizkes - Adobe Stock



Yoga Morning GLOW

Leitung: Katharina Mielke

Hast du schon einmal versucht, deinen Morgen anders zu beginnen?

Statt direkt in den Alltag zu starten, schenkst du dir einen bewussten Moment nur für dich. Mit sanften Yogaübungen, achtsamem Atmen und fließenden Bewegungen bringst du deinen Körper in Schwung, aktivierst deinen Kreislauf und startest mit mehr Leichtigkeit und Klarheit in den Tag. Ein bewegter Morgen kann dir helfen Verspannungen zu lösen, neue Energie zu tanken und den Herausforderungen des Tages gelassener zu begegnen. Du nimmst dir Zeit, bei dir anzukommen, deine Gedanken zu ordnen und mit einem positiven Gefühl in den Tag zu starten.

Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur die Bereitschaft, es einmal auszuprobieren.

Ich freue mich darauf, dich auf der Yoga-Matte willkommen zu heißen.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!

Beginn: 03.09.2026

Termine: 6mal donnerstags, 08:00 bis 09:00 Uhr, kein Unterricht am 10.09.!

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

Gebühr: 48,30 €



©Yakobchuk Olena - Adobe Stock

Pilates - Starke Mitte

Leitung: Katharina Mielke

Nutze den Vormittag, um neue Kraft zu schöpfen und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Pilates stärkt gezielt die Körpermitte, verbessert die Haltung und fördert Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein. Durch fließende, kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung löst du Verspannungen, stärkst Rücken, Bauch und Beckenboden und tankst neue Energie.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen sowie Geübte geeignet. In entspannter Atmosphäre trainieren wir ohne Leistungsdruck - für mehr Stabilität, Wohlbefinden und eine starke Mitte im Alltag. Ich freue mich darauf, dich willkommen zu heißen!

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!

Beginn: 03.09.2026

Termine: 6mal donnerstags, 09:15 bis 10:00 Uhr, kein Unterricht am 10.09.!

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

Gebühr: 32,50 €



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.



© Pixel-Shot - Adobe-Stock

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

Beginn Kurs 1: 01.09.2026 (auch während der Herbstferien)

Beginn Kurs 2: 27.10.2026

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

Gebühr: 77,00 € 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: 03.09.2026 (auch während der Herbstferien)

Beginn Kurs 2: 29.10.2026

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

Gebühr: 77,00 € 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: 03.09.2026 (auch während der Herbstferien)

Beginn Kurs 2: 29.10.2026

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

Gebühr: 77,00 € 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: 03.09.2026 (auch während der Herbstferien)

Beginn Kurs 2: 29.10.2026

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

Gebühr: 77,00 € 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: 31.08.2026

Termine: 12mal montags, 10:15 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 142,50 €

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.



©progressman - Adobe Stock

Fit ab 60 - Kurs 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: 02.09.2026

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

Gebühr: 33,00 € (bei 8 TN)

Beginn Kurs 2: 28.10.2026

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

Ort: Sporthalle Weingartenschule, Weingarten 10, Lauenburg

Gebühr: 38,50 € (bei 8 TN)





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: Donnerstag, 03.12.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Sie erhalten den Zugangslink direkt nach Ihrer Anmeldung.

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 1: Donnerstag, 08.10.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 28.01.2027, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Vortrag: Autofahren und Demenz - Wie sage ich es meinem Angehörigen?



Veranstaltung in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Vortrag: Ursula Klanck, Koordinierungsstelle Demenz

Ein Auto ermöglicht Flexibilität im Alltag - vor allem in ländlichen Regionen. Was aber, wenn die Fähigkeit zum Autofahren im Alter oder durch eine schwere Erkrankung immer mehr nachlässt? In diesem Vortrag werden wichtige Informationen zur Entscheidungsfindung vermittelt: Wie erkennt man, ob jemand noch sicher am Straßenverkehr teilnehmen kann? Welche rechtlichen und praktischen Aspekte sind zu beachten? Wie spricht man das Thema an, ohne die Gefühle des Betroffenen zu verletzen? Wer steht uns in dieser schwierigen Situation zur Seite? Welche Alternativen zum eigenen Auto gibt es?

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 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: Donnerstag, 10.12.2026, 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.



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.

Viereinzeln buchbare Workshops, jeweils freitags von 14:00 bis 15:30 Uhr.

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

Gebühr: 12,50 € / Termin

Termin 1: 11.09.2026 Termin 3: 13.11.2026

Termin 2: 25.09.2026 Termin 4: 27.11.2026



©yanadjan - Adobe Stock

Onlinevortrag: 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: Dienstag, 15.09.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Onlinevortrag: 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: Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €



Onlinevortrag: Essen mit Genuss - Sichere, leckere und gesunde Ernährung



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Gesunde Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Verwirrt und verunsichert durch ständige neue Botschaften und Werbung finden viele Menschen das Thema Ernährung kompliziert.

Abgestimmt auf die jeweilige Altersgruppe werden in diesem Vortrag die wichtigsten Regeln einer gesunden, schmackhaften und ebenso sicheren wie nachhaltigen Ernährung verständlich erläutert. Dazu gehören praktische Tipps und Ideen für die Umsetzung im Alltag.

Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 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: Ernährung in den Wechseljahren - Die richtige Lebensmittelauswahl treffen



Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich.

Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können.

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

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 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: Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel: Was ist dran?



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wer kennt das nicht: Gutgemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Versprechen in der Werbung, und als Allgemeinwissen getarnte Mythen. Doch was stimmt eigentlich und was ist ein Gerücht?

Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen. Anhand vieler Beispiele aus langjähriger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen.

Termin: Mittwoch, 09.12.2026, 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-Buffet



Leitung: Giovanna Engel

Lassen Sie sich von mediterranen Aromen verführen und lernen Sie, wie ein vielseitiges italienisches Antipasti-Buffet 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, 11.09.2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule

Gebühr: 33,50 € zzgl. ca. 20,- € Lebensmittelumlage





Italienische Küche: Weihnachtliches Menü

Leitung: Giovanna Engel

Genießen Sie die Vorweihnachtszeit mit den Aromen Italiens! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein festliches italienisches Weihnachtsmenü zu und entdecken, wie sich ein harmonisches 4-Gänge-Menü für die Feiertage zusammenstellen und zubereiten lässt. Von der Vorspeise bis zum Dessert stehen traditionelle italienische Weihnachtsrezepte und die Vielfalt der italienischen 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 Weihnachtsabend voller Inspiration und kulinarischer Ideen für die Festtage.

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



Termin: Freitag, 11.12.2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulküche der Albinus-Gemeinschaftsschule

Gebühr: 33,50 € zzgl. ca. 20,- € Lebensmittelumlage



©Joanna - Adobe Stock

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!



©ChiccoDodiFC - Adobe Stock

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: 07.09.2026

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

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

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN)



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 Herbst 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: 10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2026, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: vhs, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dieses Angebot ist kostenfrei!



KI-generiert



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: 14.09.2026

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

Ort: Begegnungszentrum SML, Berliner Straße 5, Lauenburg, nicht barrierefrei

Gebühr: 73,00 € (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: 14.09.2026

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

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr. 1, Lauenburg

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN)



Lernen Sie den Dozenten anlässlich eines kostenlosen „Schnupperabends“ am Montag, 07.09.2026 ab 18:30 Uhr unverbindlich kennen! Den Ort erfragen Sie bitte bei der vhs.



Lessons and conversation in English (A2)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag,
ca. ab Lektion 4/5, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: 03.09.2026

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 73,00 € (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, ca. ab Lektion 4/5

Beginn: 08.09.2026

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

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

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN)

Lernen Sie den
Dozenten anlässlich
eines kostenlosen
„Schnupperabends“ am
Dienstag, 01.09.2026 ab
18:30 Uhr in Raum 1
unserer vhs
unverbindlich kennen!

Lessons and conversation in English (B1+)

Leitung: Lane Mack

Die Teilnehmenden haben das Lehrwerk auf B1-Niveau abgeschlossen und vertiefen ihre Englischkenntnisse anhand aktueller internationaler Nachrichten und gesellschaftlicher Themen. Im Mittelpunkt stehen das Lesen, Verstehen und Diskutieren von Beiträgen zu weltweiten Ereignissen sowie die Erweiterung des Wortschatzes und die Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit in authentischen Kommunikationssituationen.

Beginn: 02.09.2026

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN)



English Conversation (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: 29.10.2026

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

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

Gebühr: 58,40 € (bei 8 TN)



English Conversation (B1/B2)

Leitung: Michaela Buck

Do you already have some English skills and want to speak more confidently?

Practise speaking English in a new relaxed and friendly group. Join lively discussions on everyday topics, travel, culture and current events – a great chance to brush up your English. No pressure, just practice!

Beginn: 29.09.2026

Termine: 8mal dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr

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

Gebühr: 58,40 € (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.

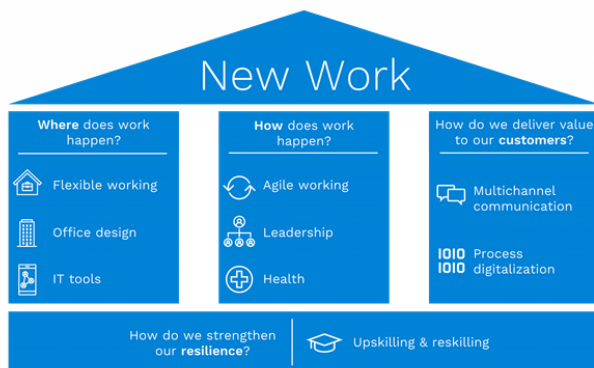
Bitte bringen Sie Ihr Laptop oder Tablet mit, da wir Materialien hauptsächlich digital nutzen.

Beginn: 14.09.2026

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

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

Gebühr: 82,50 € (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 30.

Beginn: 06.10.2026

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

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

Gebühr: 73,00 €



©neirfy - Adobe Stock

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Stufe B1

Lehrbuch: 100 % DELF B2 tout public abLektion 1.

Lektüre: „Concarneau, affaire classée“, von Firmin Le Bourhis.

Beginn: 07.10.2026

Termine: 6mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Gebühr: 43,80 € (bei 8 TN)

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 Gebärdenvokabulars, 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, 28.11.2026, 10:00 bis 17:30 Uhr und

Sonntag, 29.11.2026, 10:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: 104,60 € (bei 8 TN)



iStock-1056692270

Deutsche Gebärdensprache – Sonderkurs Arztbesuche & Krankenhaus Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Charisma Haupt

Dieser Kurs ist für alle Gebärdensprachinteressierten, die die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Kommunikationssituationen mit Hörbeeinträchtigten beim Arzt oder im Krankenhaus lernen möchten. Zusätzlich erfolgt ein Einblick in den Alltag von Gehörlosen zum Thema „Was tun im Notfall?“. Dieser Kurs ist für hörende Interessierte und findet in deutscher Laut- & Gebärdensprache statt.

Termin: Sonntag, 27.09.2026, 10:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: 52,30 € (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: 24.09.2026

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

Ort: Nachbarschaftstreff ToM, Am Morring 19c, Lauenburg

Gebühr: 51,20 € (bei 8 TN)



Italienische Konversation für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Franco Bottone

Ziel ist, Wünsche und Bedürfnisse in einfacher, verständlicher Form auszudrücken. Konversation, auch in Dialogform, wird priorisiert. 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: 08.09.2026

Termine: 12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 87,60 € (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: 16.09.2026

Termine: 8mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

Gebühr: 64,00 € (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: 16.09.2026

Termine: 8mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 64,00 € (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: 04.11.2026

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

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

Gebühr: 22,00 € (bei 8 TN)

Portugiesisch für den Urlaub - Teil 2

Anfänger*innen A1.1 - A1.2



©Sujid - Adobe Stock

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.

Termin: Freitag, 18.09.2026, 17:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 19,50 (bei 8 TN)



Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s a mi curso de español!

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

Hasta pronto.

Beginn: 07.09.2026

Termine: 8mal montags, 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Lauenburg/Elbe, Schulungsraum 214, Reeperbahn 33, nicht barrierefrei

Gebühr: 58,40 € (bei 8 TN) _____



Spanisch für Anfänger*innen mit 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 3/4.

Hasta pronto.

Beginn: 09.09.2026

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN) _____



©Mapics - Adobe Stock

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

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 5.

Hasta pronto.

Beginn: 07.09.2026

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 73,00 € (bei 8 TN)

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

¡Bienvenid@s!

Ya hemos alcanzado el nivel A2.

A partir de ahora trabajaremos con „Con gusto nuevo B1, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

También conversaremos sobre diferentes temas.

Hasta pronto.

Beginn: 10.09.2026

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 58,40 € (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“.



©Mapics - Adobe Stock



Kommunikationsseminar:

Souverän mit „schwierigen“ Kund*innen am Telefon umgehen

Leitung: Charisma Haupt

Die Kommunikation am Kundentelefon ist nicht immer leicht - vor allem, wenn es um schwierige Gesprächspartner geht. Doch was genau macht einen Kunden eigentlich „schwierig“? Und wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen ruhig und souverän zu bleiben? In diesem eintägigen Seminar erhalten Sie einen praxisnahen Leitfaden sowie alltagstaugliche Tipps, um Ihre Kommunikationskompetenz gezielt zu stärken und auch in herausfordernden Gesprächssituationen professionell zu agieren.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 10:00 bis 17:30 Uhr

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

Gebühr: 80,30 €



©Drobot Dean - Adobe Stock

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.

Dienstag, 25.08.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Fotobücher selbst gestalten mit der CEWE-Fotobuchsoftware

Leitung: Barbara Meißner

Wir fotografieren heute mehr denn je – doch viele der schönsten Aufnahmen bleiben unbeachtet auf Festplatten oder anderen Speichermedien. In diesem Kurs lernen Sie, aus Ihren Fotos individuelle Fotobücher zu gestalten und Ihre Erinnerungen dauerhaft zu bewahren. Gleichzeitig entstehen persönliche Geschenke für Familie und Freunde. Fotobücher sind eine moderne Alternative zum klassischen Fotoalbum und lassen sich zu unterschiedlichsten Themen gestalten. Kombinieren Sie Ihre Bilder mit Texten sowie vorgefertigten oder eigenen Designvorlagen und verleihen Sie Ihrem Fotobuch eine persönliche Note.

Damit das Ergebnis auch im Druck überzeugt, erhalten Sie viele praktische Tipps zur Bildbearbeitung und zur Optimierung der Druckqualität. Unter Anleitung der Dozentin erstellen Sie mit der CEWE-Fotobuch-Software Schritt für Schritt Ihr eigenes Fotobuch. In der Kursgebühr ist ein CEWE-Gutschein über 26,95 € enthalten, den Sie direkt für die Bestellung Ihres Fotobuches einsetzen können.

Anhand zahlreicher Beispielfotos lernen Sie zunächst die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Anschließend erstellen Sie mit Ihren eigenen Fotos ein individuelles Album.

Bitte bringen Sie Fotos auf Speicherkarte oder USB-Stick mit und installieren Sie die aktuelle CEWE-Fotobuch-Software auf Ihrem Laptop.

Beginn: 16.11.2026

Termine: 3mal montags, 9:00 bis 11:15 Uhr

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

Gebühr: 63,00 €, inkl. CEWE-Gutschein über 26,95 €



©andrey - Adobe Stock



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: Samstag, 07.11.2026, 9:30 bis 13:00 Uhr und

Samstag, 21.11.2026, 9:30 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 108,00 € (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.

Kursinhalte:

- Einführungen und Grundlagen: Was ist Canva, Anmeldung und Benutzeroberfläche kennenlernen,
- Theorie: Texte, Bilder und Farben anpassen, Elemente einfügen,
- Praktische Anwendung: Eigene Bilder hochladen, Exportieren und Speichern in verschiedenen Formaten, Erstellung eines eigenen Designs

Laptop, Maus und WLAN werden von der Bücherei bereitgestellt.

Termin: Montag, 19.10.2026, 17:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 35,20 €





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.

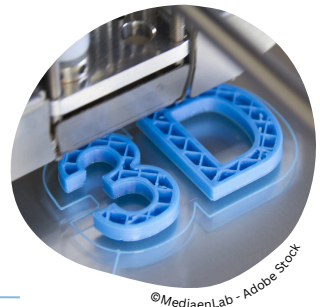
Der Workshop richtet sich an Einsteiger*innen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Laptops stehen vor Ort zur Verfügung, eigene Geräte dürfen natürlich mitgebracht werden.



Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Lauenburg, Alte Wache 8

Gebühr: 19,80 €



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., 16.11. und Do., 19.11.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

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

Gebühr: 47,50 €



Kompaktkurs “Office-Anwendungen”

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

Bringen Sie gern Ihr eigenes Gerät mit einem bereits installierten Office-Programm mit. Dieses kann Microsoft Office oder auch ein kostenloses Office-Programm wie LibreOffice sein.

Textverarbeitung mit Word / Writer

Leitung: Barbara Meißner

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

Der Text ist inhaltlich ausformuliert, doch wie kann dieser nun mit Hilfe von Word/Writer perfekt präsentiert werden? In diesem Kurs lernen Sie die dafür notwendigen Schritte kennen, wie z. B.:

- Arbeiten mit Tabulatoren (z. B. erforderlich für Adresslisten, Lebenslauf, etc.)
- Einfügen von Fotos/Objekten
- Gestaltung von Seitenrändern und Seitenumbrüchen
- Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile
- Abspeichern von Dateien als PDF und Versand per E-Mail,
- Erstellung von Serienbriefen sowie
- Erstellen von Briefvorlagen.

Beginn: 21.09.2026

Termine: 3mal montags, 9:00 bis 11:15 Uhr

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

Gebühr: 63,00 €



©pressmaster - Adobe Stock



Tabellenkalkulation mit Excel / Calc

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.

Beginn: 26.10.2026

Termine: 3mal montags, 9:00 bis 11:15 Uhr

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

Gebühr: 63,00 €

Präsentationen mit PowerPoint / Impress

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms.

PowerPoint/Impress unterstützt bei der Präsentation eines Vortrags/Referats etc. Wir erstellen tolle Präsentationen mit Hilfe verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten für Texte, Grafiken, Diagramme und Hintergründe. Hilfsmittel dafür können unter anderem sein: vorgegebene Layouts und Formatvorlagen, ebenso wie Folienübergänge und Animationseffekte, die der Präsentation einen kleinen, aber feinen Kick geben können. Zudem wird vermittelt, wie Verknüpfungen zu anderen Dateien hergestellt werden können oder wie man eine oder mehrere Seiten mit Musik hinterlegt.

Termin: Samstag, 03.10.2026, 9:30 bis 13:30 Uhr

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

Gebühr: 37,50 €



Kooperation mit der vhs Quickborn:

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

Online-Fortbildungen am Arbeitsplatz



Social Media Marketing mit Instagram

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

Deep Research mit Perplexity & Co.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

Canva - professioneller visueller Content

Termin: Freitag, 02.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

Kanban – Visualisierte Workflows

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

KI-Tools als Produktivitätsbooster

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

Scrum – Agiles Projektmanagement

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

KI-Assistenzen im Büromanagement

Termin: Freitag, 09.10.2026, 9:00 bis 10:00 Uhr

Design Thinking -

Kreativität und Innovation

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 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: 49,00 €
(keine Ermäßigung möglich!)
Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.

Die Anatomie des perfekten Prompts

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 18:30 bis
21:30 Uhr

MS Word & Copilot: Professionelle Geschäftskorrespondenz

Termin: Montag, 02.11.2026, 18:30 bis
21:30 Uhr



Onlinekurs in Kooperation mit der Förde-vhs:



Gebühr: 21,50 €
(keine Ermäßigung möglich!)
Der Zugangslink wird nach Anmeldung und
Zahlungseingang per Mail zugesandt.

AI Facts – 33 KI-Hacks für das Büromanagement

Produktiver arbeiten, Zeit sparen und bessere Ergebnisse erzielen

Termin: Montag, 28.09.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalyse

Strategische Erkenntnisse aus Daten, Trends und Dynamiken

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 20:00 bis 21:30 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 im Hausaufgabemodus

Lerne smarter, nicht länger – mit KI als Lernhilfe

Termin: Montag, 19.10.2026,

14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen sind nur bis zum 08.10.2026 möglich!

Onlinekurs: „DO-IT Vol. 2“ - KI für perfekte Referate und Präsentationen Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen sind nur bis zum 08.10.2026 möglich!

Onlinekurs: DO-IT 3 – KI in MINT-Fächern

Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen sind nur bis zum 08.10.2026 möglich!

Onlinekurs: DO-IT 4 - KI zum Sprachenlernen

Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen sind nur bis zum 08.10.2026 möglich!



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

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

Unsere Investition in die Zukunft – Bildung.



**Klare Kante
für Ihr Geld**

ksk-ratzeburg.de

Wir übernehmen Verantwortung für die Region und die Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg – wir fördern Projekte und Aktivitäten in den Bereichen Bildung und Soziales.

 **Kreissparkasse
Herzogtum Lauenburg**