

# VORWORT

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zum Frühjahrsemester 2026 der Volkshochschule Bad Bramstedt!

Auch in diesem Semester erwartet Sie ein vielfältiges Kursangebot – von Gesundheit und Kreativität über Sprachen und Integration bis hin zu beruflicher Weiterbildung und digitalen Kompetenzen. Unsere VHS lebt vom gemeinsamen Lernen und dem Austausch miteinander. Neu in unserem Team ist Frau Annette Baubkus, die unsere Geschäftsführerin Frau Rhyen Fritzel in der Verwaltung unterstützt. Wir danken beiden herzlich für ihr großes Engagement. Als neu gewählter Vorstand arbeiten wir zudem an einem modernen digitalen Auftritt und freuen uns, Ihnen im Frühjahr 2026 unsere neue Website vorstellen zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des Programms und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen. Unser Kursangebot entwickeln wir stetig weiter. Im Frühjahrsemester erwarten Sie unter anderem folgende neue und besondere Angebote:

- Portugiesisch A1 – Intensivkurs über vier Samstage
- Französisch Konversation A2–B1
- Selbstverteidigungskurse für Frauen sowie für Seniorinnen und Senioren
- Winterpilzwanderung zur Vertiefung der Kenntnisse über heimische Pilzarten
- Fotowalk durch Eckholt – ideal für alle, die Tier- und Naturfotografie hautnah erleben und erlernen möchten
- Sicheres Auftreten vor Publikum – „Wie überlebe ich?“

Damit wir die VHS Bad Bramstedt weiterhin lebendig und zukunftsorientiert gestalten können, suchen wir engagierte Menschen, die die Vorstandsarbeit als Beisitzerinnen und Beisitzer unterstützen möchten. Wir freuen uns über jede Kontaktaufnahme.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des Programms und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Vorstand der VHS Bad Bramstedt

Heinz Kurzewitz  
1. Vorsitzender

Sabine Prohn  
2. Vorsitzende



@vhsbadbramstedt

### Unsere Schulungs- und Veranstaltungsorte

**VHS Bad Bramstedt**

Geschäftsstelle &  
Unterrichtsräume 3-5,  
Ehrenamtsraum  
Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt

**Grundschule Am Bahnhof**

Am Bahnhof 16,  
24576 Bad Bramstedt

**Schule am Storchennest**

Hoffeldweg 1b,  
24576 Bad Bramstedt

**Gemeinschaftsschule Auenland**

Schäferberg 26,  
24576 Bad Bramstedt

**Schloss Bad Bramstedt**

Bleeck 16, 24576 Bad Bramstedt

**Alte Schule****Grundschule Maienbeeck**

Maienbeeck 11,  
24576 Bad Bramstedt

**Bramau-Schule**

Maienbeeck 11,  
24576 Bad Bramstedt, neben der  
Grundschule Maienbeeck

**Alte Schule Weddelbrook**

Schulstraße, 24576 Weddelbrook

**Gemeindehaus Schlüskamp**

Schlüskamp 1,  
24576 Bad Bramstedt

**Drechselwerkstatt**

Hauptstraße 13, 25563 Wulfsmoor

### Impressum

Herausgeberin

VHS Bad Bramstedt e.V., Bleeck 29,  
24576 Bad Bramstedt

Geschäftsführender Vorstand:

Heinz Kurzewitz (1. Vorsitzende)  
Sabine Prohn (2. Vorsitzende)  
Kathrin Harbeck (Kassenwartin)

Beisitzer:innen:

Astrid Bockhuth, Tanja Harms-Gehringer,  
Rolf-Dieter Nernst, Dr. Manfred Spies

Fotos

Werner Baubkus, unsplash.com,  
Dozenten:innen, pixabay

Druck

KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH

Auflage

2.500 Exemplare

Gestaltung

Celina Köfer, VHS Bad Bramstedt e.V.

Hinweis: Die VHS Bad Bramstedt e.V. übernimmt für Druckfehler keine Gewähr. Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

## Geschäftsstelle

### Beratung & Anmeldung:

Rhyan Fritzel  
Geschäftsführerin der VHS  
Annette Baubkus  
Verwaltung



### Geschäftsstelle:

VHS Bad Bramstedt  
Bleeck 29  
24576 Bad Bramstedt

Tel. 04192/71 09  
Fax 04192/81 63 47

E-Mail: [info@vhs-badbramstedt.de](mailto:info@vhs-badbramstedt.de)  
Internet: [www.vhs-badbramstedt.de](http://www.vhs-badbramstedt.de)



### Bürozeiten der Geschäftsstelle:

Mo., 09:00 – 12:00 Uhr  
Di., 09:00 – 12:00 Uhr  
Do., 09:00 – 12:00 Uhr und  
15:00 – 17:00 Uhr

(in den gesetzlichen Ferien und an  
Feiertage keine oder geänderte  
Öffnungszeiten)



### Bankverbindung der VHS Bad Bramstedt:

VR Bank in Holstein  
IBAN: DE67 2219 1405 0063 7951 60  
BIC: GENODEF1PIN



## Stadtbücherei Bad Bramstedt

Maienenbeeck 11 · „Alte Schule“

24576 Bad Bramstedt · Telefon 0 41 92/59 73

Leiterin: Anna-Maria Stenzel

E-Mail: [stadtbuecherei.badbramstedt@t-online.de](mailto:stadtbuecherei.badbramstedt@t-online.de)

Die Stadtbücherei Bad Bramstedt bietet die gängigen Medien - sowie Tonies (Boxen), tiptoi (Stifte), In- u. Outdoor Spiele, Kamishibais, Mangas und Filme zum Ausleihen.

Nicht vorhandene Medien können aus anderen Büchereien bestellt werden.

Zeitschriften: Landlust, Mixx Küchenspaß, mein schöner Garten, Landidee, GartenFlora, Lisa kochen & backen, Promobil, Welt der Wunder, Test, Ökotest, Finanztest, Vegetarisch fit, Wohnen und Garten, usw...

Kinder ab 6 können jeden Montag um 15.30 Uhr zum **Kinderkino** kommen.

Kinder und Jugendliche lesen kostenlos, Erwachsene zahlen 20 € für 12 Monate. Lehrer und Pflegekräfte haben die Möglichkeit, Medienboxen zu unterschiedlichen Themen bei uns zu bestellen.

Auf der Seite [www.online.de/sh](http://www.online.de/sh) stehen Ihnen Medien auch digital zur Verfügung, u.a. Magazine und Tageszeitungen.

### Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch	10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	geschlossen
Donnerstag	16.00 – 19.00 Uhr
Freitag	10.00 – 14.00 Uhr

### In den Ferien:

Mo, Mi, Fr	10.00 – 14.00 Uhr
Do	16.00 – 19.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Büchereiteam

Christina Behnsen, Michaela Busecrus, Wiebke Schröder, Anna-Maria Stenzel

Weitere Informationen finden Sie unter [www.buecherei-bb.de](http://www.buecherei-bb.de)



<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>VHS intern</b>	<b>2</b>
<b>Gesellschaft – Politik – Umwelt</b>	<b>6</b>
<b>Kultur und Gestalten</b>	<b>21</b>
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>36</b>
<b>Sprachen</b>	<b>53</b>
<b>Arbeit – Beruf – IT</b>	<b>67</b>
<b>Junge VHS</b>	<b>83</b>
<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>86</b>
<b>Datenschutz</b>	<b>88</b>
<b>Service</b>	<b>89</b>



**Verschenken Sie Bildung mit einem  
Gutschein der vhs Bad Bramstedt!**



# **Gesellschaft – Politik – Umwelt**



## Fakt vs. Fake?

### Wissenschaftliche Studien in Zeiten von Fake News

Täglich werden wir mit neuen Studien zu Gesundheit, Gesellschaft oder Technik konfrontiert. Doch was steckt wirklich dahinter? In Zeiten von Fake News und Informationsflut wird es immer wichtiger, wissenschaftliche Fakten von Meinungen oder Falschmeldungen unterscheiden zu können.

Dieses Seminar gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, um Studienergebnisse kritisch zu hinterfragen und besser einzuordnen.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Wie entsteht eine Studie? Vom Aufbau bis zur Veröffentlichung.
- Was ist das „Peer-Review-Verfahren“? Ein Blick hinter die Kulissen der Qualitätssicherung.
- Schlüsselbegriffe einfach erklärt: Wir entschlüsseln „sperrige“ Worte wie Signifikanz, Stichprobengröße, Kausalität und Korrelation.
- Fundierte Quellen finden: Wo Sie als Laie Originalstudien finden und woran Sie verlässliche Informationen erkennen.

Ihr Nutzen: Nach diesem Abend können Sie selbst erste Schritte in der wissenschaftlichen Recherche unternehmen, für Sie relevante Themen nachlesen und sich sicherer im Informationsdschungel bewegen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Kaltenkirchen statt. Anmeldungen bitte bei der VHS Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de).

#### 26-1-1001

Dr. Bianca Wist

Mi., 15.04.2026

18:30 – 20:00 Uhr

1 Termin

9,20 €

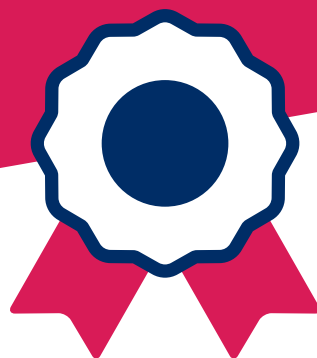
VHS Kaltenkirchen

Anmeldungen bitte bei der VHS Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de).



# DEIN ENGAGEMENT DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf [engagiert-in-sh.de](https://engagiert-in-sh.de) findest du alles, was du für die ehrenamtliche Arbeit brauchst.



**Schleswig-Holstein**

Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung



## Der Notfallordner – Wie erstelle ich ihn richtig?

Haben Sie im Notfall wichtige Papiere griffbereit? Wie erstelle ich einen Notfallordner?

Wenn mit uns selbst oder unseren Angehörigen unerwartet etwas passiert - wo ist dann alles Wichtige wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Testament u.a.m. gebündelt und übersichtlich zu finden? Wie organisiert man das und was gehört dort unbedingt hinein?

Sie erhalten Tipps, wie Sie wichtige Dokumente in einem „Notfall-Ordner“ zusammenstellen können, damit Sie bzw. Ihnen nahestehende Personen bei Bedarf die nötigen Unterlagen schnell finden können.

Für die Anleitung fallen 6,00 € an, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind. Alternativ kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

### AM13.10

Petra Todt

Do., 30.04.2026

10:00 – 12:00 Uhr

1 Termin

18,50 € (zzgl. Materialkosten)

VHS-Räume – Raum 4

## Auch Frauen können Finanzen, denn ein Ehemann ist keine Altersvorsorge

Die Infoveranstaltung zum Thema Finanzen für Frauen wird eine umfassende Einführung in verschiedene Finanzthemen bieten, darunter Generationenberatung, Testamentsvollstreckung, Ruhestandsplanung, Altersvorsorge, Börse und vieles mehr. Es werden praxisnahe Tipps und Ratschläge gegeben, um Frauen dabei zu unterstützen, ihre finanzielle Zukunft zu planen und zu sichern. Es wird eine interaktive und informative Veranstaltung sein, die es den Teilnehmerinnen ermöglicht, ihr Wissen zu erweitern und sich über wichtige finanzielle Themen auszutauschen. Natürlich sind auch die Ehemänner herzlich willkommen.

### AM13.50

Daniela von

Spreckelsen,

Dipl.-Ökonomin

Fr., 06.03.2026

19:00-21:00 Uhr

1 Termin

kostenlos

Marstall,

Schloss Bad Bramstedt

In Kooperation mit der

Gleichstellungsbeauftragten der Stadt

Bad Bramstedt zum internationalen

Weltfrauentag





### Winterpilzwanderung

Tauchen Sie mit Dagmar Detloff-Scheff ein in die bunte Welt der Pilze.

Auf einer 2,5-stündigen Winterwanderung richten wir unseren Blick auf Pilze, die gerade in der kalten Jahreszeit aktiv sind. Viele Arten benötigen niedrige Temperaturen, um optimal zu wachsen – und genau diese machen wir gemeinsam sichtbar.

Neben eindrucksvollen Baumpilzen lassen sich auch schmackhafte Speisepilze entdecken. Die winterliche Natur bietet dabei eine Vielzahl spannender Beobachtungen.

Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Wer möchte, kann zudem einen kleinen Sammelbehälter sowie ein Messer mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird 3–4 Tage vor der Veranstaltung bekanntgegeben.

#### AM 11.10

Dagmar Deloff-Scheff

Sa., 28.02.2026

10:00 – 12:30 Uhr

1 Termin

25,00 €

Treffpunkt wird bekanntgegeben

### Aufräumen macht Spaß!

Kennen Sie das auch? Sie haben gerade erst aufgeräumt und schon liegt wieder etwas herum, die Schränke, Regale oder der Keller sind zu voll und das Kinderzimmer kommt vielleicht auch noch dazu.

Sie wollen schon lange mit nachhaltiger Wirkung aufräumen und sich damit dauerhaft die Arbeit erleichtern? Sie möchten sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie, einfach anzufangen?

Ich zeige Ihnen Techniken wie man aus der Blockade herauskommt und mit einfachen Hilfsmitteln über jeden Gegenstand entscheiden kann. Mit den richtigen Aufräumtechniken macht das Aufräumen Spaß!

Ein Handout kann für 5,00 € direkt bei der Kursleitung erworben werden.

#### AM15.00

Petra Todt

Di., 05.05.2026

17:00 – 19:00 Uhr

1 Termin

18,50 €

VHS-Räume - Ehrenamtsraum



### Strategisch Vermögen aufbauen: verständlich investieren und das eigene Portfolio planen

Viele sparen, aber ohne Strategie. In diesem Kurs lernen Teilnehmende, wie seriöser, langfristiger Vermögensaufbau funktioniert – verständlich, ohne Verkaufsabsicht und ohne Fachjargon.

Der rote Faden ist das Investieren: Wie baue ich mir ein einfaches, robustes Portfolio auf und wie erkenne ich, welche Anlageformen zu meiner Strategie passen?

Inhalte:

- Einstieg: Warum Vermögensaufbau oft scheitert
- Fußball-Strategie des Investierens: Angriff, Mittelfeld, Verteidigung
- Sparrate, Zeit, Zinseszins und warum kleine Schritte reichen
- Sparen vs. Investieren: Unterschied und Wechselwirkung
- Fundamental-Analyse ist einfach: worauf man schauen kann, ohne Profi zu sein
- Wie man „Spieler“ findet, vergleicht und ein persönliches, überschaubares Portfolio baut
- Häufige Fehler vermeiden

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Der Dozent ist gelernter Bankkaufmann. Das Seminar ist frei von Verkaufsabsichten, Anbieterbindung und Interessenkonflikten – der Fokus liegt auf neutraler Wissensvermittlung und dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

#### 26-1-1310

Julian Duscha, Bankkaufmann (IHK)

Sa., 18.04.2026

11.00 – 15.30 Uhr

1 Termin

39,00 €

VHS Kaltenkirchen

Anmeldungen bitte bei der VHS Kaltenkirchen,  
[www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de).



#### AN13.10

Julian Duscha, Bankkaufmann (IHK)

Sa., 19.09.2026

11.00 – 15.30 Uhr

1 Termin

39,00 €

VHS Bad Bramstedt Raum 5



### Gedächtnis Heros - Spickzettel im Kopf-Kurs

In diesem Kurs tauchen Sie tief ein in die Welt der Gedächtnisweltmeister und lernen, wie Sie Ihren Geist mit Spaß und Freude fit halten.

War die Barcode Wette in der "Wetten, dass..?"-Sendung Fake oder steckt nur eine Technik dahinter? Was sich dahinter verbirgt und dass es kein „Hexenwerk“ ist, werde ich Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Mit Gedächtnistraining und Merktechniken zeige ich Ihnen, wie Sie bei der Flut an Informationen einen kühlen Kopf bewahren und im Beruf und Alltag den Überblick behalten.

Die Lerninhalte umfassen folgende Themen

- Merk- und Gedächtnistechniken der Gedächtnisweltmeister
- Merken von Zahlen, Daten, Fakten
- Merken von Passwörtern und PIN-Nummern
- Kein Vergessen von Gesichtern und Namen
- Speichern von Fach- und Allgemeinwissen
- Lernmaterial gehirngerecht aufarbeiten
- Geistige Aktivierung und Trainingsintervalle

Wir treffen uns wöchentlich und behandeln verschiedene Themen, die Sie bis zum nächsten Treffen in Ihren Alltag integrieren können. So bleiben Sie am Ball und setzen das Gelernte nachhaltig um.

Der Kurs umfasst 6 Trainingseinheiten und ist für Teilnehmer:innen jeden Alters geeignet.

#### AM15.11

Gabriele Fields

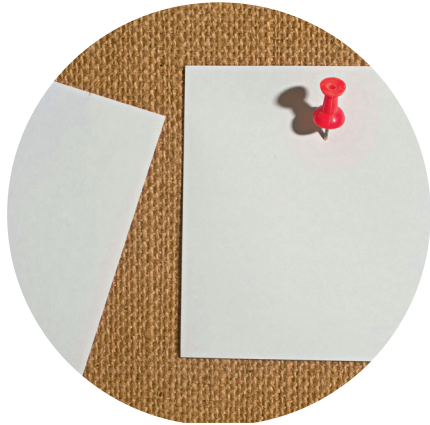
ab Mi., 15.04.2026

17:30 – 19:00 Uhr

5 Termine

62,50 €

VHS-Räume – Raum 3







## Pressearbeit – leicht gemacht

Der Referent erlebt als Journalist bei seiner täglichen Pressearbeit immer wieder, dass sich Vereine, Firmen oder Institutionen oftmals schwertun, ihre „Botschaft“ bei den Medien anzubringen. Entweder haben sie sich auf den Pressetermin gar nicht oder nur unzureichend vorbereitet. Es existiert kein aussagefähiger Waschzettel, auf dem die Fakten der beabsichtigten Meldung zusammengestellt sind. Über das Fotomotiv, das ja den Sachverhalt visualisieren soll, hat man sich selten Gedanken gemacht. Statt einer Story, die sich hinter den meisten Geschehnissen verbirgt, soll platte Werbung verbreitet werden. Doch das kommt beim Leser selten an. Dabei gibt es Regeln für eine gute Pressearbeit, die gar nicht so schwer zu erlernen sind.

Dazu einige Beispiele:

- Wer ist mein redaktioneller Ansprechpartner?
- Was ist ein Waschzettel?
- Die sieben „W“ einer Meldung
- Wie verpacke ich meine Botschaft?
- Warum ist das Foto so wichtig?

Der Referent Bernhard-Michael Domberg hat langjährige Erfahrungen, diese Regeln anschaulich zu vermitteln.

Sie erhalten am Schluss des Seminars eine Mappe, die Ihnen bei der praktischen Umsetzung Ihrer Pressearbeit nützlich sein wird.

**Um Anmeldung wird bis zum 18.04.2026 gebeten.**

### AM111.01

Bernd-Michael Domberg

Do, 23.04.2026

18:30 – 21:30 Uhr

1 Termin

kostenfrei - finanziert durch Ehrenamtsstrategie

VHS-Räume – Raum 5



### 26-2-1110

Bernd-Michael Domberg

Do, 08.10.2026

18.30 – 21.30 Uhr

1 Termin

kostenfrei - finanziert durch Ehrenamtsstrategie

VHS Kaltenkirchen-Hauptthaus





### Frankreich / Bretagne – Einzigartige Halbinsel im Atlantik

Im Norden ist die Bretagne geprägt von rauen, von Stürmen umwehten Felsküsten und im Süden von wärmeren und weicheren Küstenstreifen.

Auf der nördlichen Strecke bis in die Westspitze mit der Hafenstadt Brest und der berühmten Felsformation Pointe du Raz treffen wir auf lange weiße Sandstrände, steile Klippen, Leuchttürme und rosa Granit. Historische Städte wie z.B. Concarneau oder Quimper, geprägt von Fachwerkarchitektur sowie oftmals gut erhaltenen Stadtmauern, laden zum Bummeln ein. Die weltberühmten Hinkelsteine sind

in Carnac unweit des zauberhaften Golfe du Morbihan zu finden. Sommerliche Temperaturen herrschen hier an der Südküste vielfach bis Ende September. Und wer gerne wandert, kann die gesamte Halbinsel auf dem küstennahen „Zöllnerpfad“ umrunden.

Mit einem reich bebilderten Reisebericht möchte Wolf Leichsenring die Eindrücke seiner rund 4.500 Kilometer langen Wohnmobilrundtour mit Ihnen teilen.



#### AM 1910

Wolf Leichsenring, Reise- und Fotojournalist

Mo, 12.10.2026

15:30 – 17:30 Uhr

1 Termin

10,00 €

Ort: Marstall, Schloss Bad Bramstedt



## SCHWEDEN – Wasser - Wälder - Wildnis

Mit den beiden städtischen Metropolen Göteborg (Startpunkt) und Stockholm (Ziel) sind die Eckpunkte der Rundreise abgesteckt.

Die Straße der Wildnis bezaubert uns mit ihren Wäldern, unzähligen Seen und Gebirgszügen. So klettern wir u.a. hinauf auf das Stekenjokk oberhalb der Baumgrenze. Die nördliche Bergbaustadt Kiruna wird zum Wendepunkt.

Quer durch Lappland folgen wir anschließend der Route zum Bottnischen Meerbusen. Immer entlang der Küste mit ihren typischen Hafenstädten wie z.B. Luleå, oder Umeå landen wir schließlich in Schwedens bilderbuchhafter Hauptstadt Stockholm.

Während einer reich bebilderten PowerPoint-Präsentation nimmt der Reisejournalist das Publikum mit auf seine ca. 6.000 km lange Rundtour mit dem Wohnmobil quer durch ein Land, welches als Symbol einer wunderschönen Natur gilt.

### AM 1911

Wolf Leichsenring, Reise- und Fotojournalist

Mo, 02.03.2026

15:30-17:30 Uhr

1 Termin

10,00 €

Ort: Marstall, Schloss Bad Bramstedt

### Wolf Leichsenring

#### Reisejournalist | Autor | Vortragsreferent

*„Die Welt ist ein Buch. Und wer zu Hause bleibt, liest nur eine Seite darin.“*

*Dieses Zitat von Augustinus begleitet Wolf Leichsenring seit vielen Jahren auf seinen Reisen. Als passionierter Reisejournalist und langjähriger Wohnmobilst erkundet er die Welt auf ganz eigene Weise – flexibel, neugierig und immer auf der Suche nach neuen Perspektiven.*

*Ob in Nordamerika, Australien, Neuseeland oder im hohen Norden Europas: Seine Erlebnisse und Eindrücke hat er in bisher neun veröffentlichten Reisebüchern festgehalten.*

*In seinen lebendigen Vorträgen und PowerPoint-Präsentationen an der VHS nimmt er sein Publikum mit auf diese besonderen Reisen. Dabei lädt er zum Staunen, Träumen und Mitdenken ein – und weckt vielleicht sogar neue eigene Reisepläne.*

*Weitere Informationen: [www.wolfleichenringtravels.com](http://www.wolfleichenringtravels.com)*

## **Vortragsprogramm** **der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft,** **Sektion Bad Bramstedt, im Frühlingshalbjahr 2026**

**Donnerstag, 15.01.26 ; Der Ochsenweg - Eine Reise durch die jütische Halbinsel ; Prof. Dr. Martin Krieger**

Der Ochsenweg, auch Heerweg genannt, war über Jahrtausende die wichtigste Nord-Süd-Verbindung auf der jütischen Halbinsel. Von Viborg im Norden Dänemarks führte er über mehrere Haupt- und Nebenrouten bis zur Elbe nach Hamburg und Wedel. Neben dem jährlichen Viehtrieb nutzten auch hochrangige Reisende wie Heinrich Carl Schimmelmann in den 1770er Jahren diese Route. Einige Abschnitte des Weges sind bis heute erhalten und vermitteln einen Eindruck vergangener Zeiten. Ortsnamen wie Bommerlund erinnern an frühere Ereignisse entlang der Strecke. Der Vortrag beleuchtet die historischen Teilstücke des Ochsenwegs.

**Donnerstag, 19.03.26; Computergestützte Operationen ; Prof. Dr. H. Maximilian Mehdorn,**

Minimalinvasive Verfahren gewinnen auch in der Neurochirurgie an Bedeutung. Anhand von Dias und ggf. Operationsvideos wird gezeigt, wie Computer die Planung und Durchführung von Hirntumoroperationen unterstützen. Die Präzision kann zudem durch Eingriffe in örtlicher Betäubung verbessert werden, bei denen der wache Patient dem Operateur wichtige Grenzen der Tumorentfernung signalisiert.

**Donnerstag, 16.04.26 Königsberg – Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe; Prof. Dr. Dr. h. c. Ludwig Steindorf**

Bis 1945 verlief die Geschichte Königsbergs ähnlich wie die anderer hochmittelalterlicher Ostseestädte. Die Universitätsstadt wurde zu einem kulturellen Zentrum Ostmitteleuropas und steht in der Zwischenkriegszeit beispielhaft für das Deutsche Reich. Im sowjetischen Kaliningrad hingegen sollte eine ausschließliche sozialistische Identität entstehen; ältere Spuren verfielen oder verschwanden. Nach dem Zerfall der Sowjetunion änderte sich dies: Die deutsche Vergangenheit wird zunehmend als Teil der eigenen Geschichte gesehen, zugleich prägen neue orthodoxe Kirchen ein stärker traditionell russisches Stadtbild. Der Vortrag zeigt historische Karten, Bilder und aktuelle Fotos.

**Donnerstag 21.05.26 Antisemitismus vor 1933; Prof. Dr. Dr. Manfred Hanisch**

Die Geschichte des Antisemitismus ist lang und nationenübergreifend. Sie beginnt in der christlichen Antike, setzt sich über die Kreuzzüge im Mittelalter fort und zeigt sich in Pogromen wie während der Pest 1354 sowie in der Vertreibung der Juden aus Spanien 1492. Auch sogenannte aufgeklärte Herrscher handelten ausgrenzend, etwa Maria Theresia mit der Vertreibung der Juden aus Prag oder Friedrich der Große, dessen Toleranz nicht für Juden galt. Im Ersten Weltkrieg wurden Juden fälschlich der mangelnden Vaterlandstreue beschuldigt. Der Vortrag beleuchtet diese historischen Stationen, ihre ideologischen Wurzeln und ihre bis heute wirksamen Folgen.

**Alle Vorträge finden in Bad Bramstedt im Schloss statt und beginnen um 19.30 Uhr.**

**Eintritt: 5,- Euro, Mitglieder der SHUG, Studenten und Azubis frei**

**SHUG-Sektion Bad Bramstedt Tel. 01728144100 oder [hans-reiner.losse@t-online.de](mailto:hans-reiner.losse@t-online.de)**



## verbraucherzentrale

*Schleswig-Holstein*

### Solarstrom von Balkon und Terrasse

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.

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



#### AM13.42

Dipl.-Ing. Ingo Sell (vzsh)

Mi. 06.05.2026

18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online



### Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar?

Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent, Wärmepumpen können bis zu 80% Umweltwärme nutzen, Solaranlagen die Heizkosten senken. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen ausgleichen. Die Verbraucherzentrale informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist. Aber der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen.

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

#### AM 13.43

Dipl.-Ing. Ingo Sell (vzsh)

Mi. 27.05.2026

18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online



## So klappt es mit der Wärmepumpe!

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 zukunfts-trächtigen 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.

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

AM 13.40

Ümit Karaarslan (vzsh)

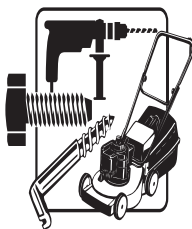
Mo. 08.06.2026

15:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online



**Eisenwaren**  
**Fülscher**  
 Schlösser · Beschläge · Werkzeuge

Mo-Fr  
 8:00-18:00 Uhr  
 Sa  
 8:00-14:00 Uhr

Bleeck 3 · 24576 Bad Bramstedt · Tel.: 04192/81 41 14 · Fax: 04192/81 41 15



### Strom erzeugen mit Photovoltaik

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.

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

#### AM13.44

Dipl.-Ing. Ingo Sell (vzsh)

Mi. 17.06.2026,

18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online

Die VHS Bad Bramstedt sucht



#### **Freiberufliche / nebenberufliche Dozenten (m/w/d)**

u.a. zu folgenden Themen:

- Deutsch als Fremdsprache (mit oder ohne BaMF-Zulassung)
- Fremdsprachen
- Ernährungsberatung
- Social Skills / Bewerbungstrainings / Marketing

Wir freuen uns auch über andere neue Kursangebote und Initiativbewerbungen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsführung, Frau Fritzel, unter Tel. 04192/7109 oder per E-Mail an [info@vhs-badbramstedt.de](mailto:info@vhs-badbramstedt.de).

Wir freuen uns auf Sie.





# Kultur und Gestalten





### **Buchvorstellung/Gesprächslesung/Autorenlesung: „Hamids Träume – Geschichten von nebenan und anderswo“**

Die Autorin Claudia Lux liest auch aus ihrem neuen Kurzgeschichten-Band „Hamids Träume – Geschichten von nebenan und anderswo“ die titelgebende Geschichte. Zuhause im Iran war Hamid ein Lehrer, nun verkauft er in Hamburg an einem Straßenstand billige Kleidung. Seine Heimatstadt Hamadan ist berühmt für ihre hochwertigen Stoffe – doch die Frauen dort müssen sich verhüllen, und das möchte Hamid für seine Farah nicht. Er träumt von einem Leben in Freiheit für alle Menschen. Eine andere Geschichte in diesem Buch erzählt von Tilly, die noch vor Beginn der Pauschalreisen eine weite Reise in die Türkei wagt. Auch Oma Vera kommt zu Wort, die als Deutsche aus Estland die Deportation nach Sibirien erlebt hat und heute in Deutschland ihr bescheidenes Glück gefunden hat. Savannen, Schluchten und ein reißender Bach erinnern an eine glückliche Kindheit im Garten der Großeltern mit viel Raum für Fantasie. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit „Geschichten von nebenan und anderswo“.

#### **AM21.00**

Claudia Lux

Do 23.04.2026

19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

5 €

VHS-Räume – Raum 5

#### **Dozentenporträt**

*Die promovierte Historikerin und Autorin Claudia Lux erzählt in ihren Texten immer auch Geschichte – über individuelle Lebenswege ebenso wie über Länder, Zeiten und gesellschaftliche Entwicklungen. Dabei zeigt sie, dass Freiheit, Selbstbestimmung und Demokratie keine Selbstverständlichkeiten sind. In der Gesprächslesung spricht sie über ihre Arbeit als Schriftstellerin, die Entstehung ihrer Figuren und die historischen Hintergründe ihrer Geschichten und lädt das Publikum zum Austausch ein. Ziel ist ein inspirierender Abend, der bekannte Lebensgeschichten in neuem Licht erscheinen lässt.*



## Schneidern für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Egal ob Neuanfertigung oder Umgestaltung - nähen Sie etwas nach Schnittmustern oder stylen Sie Kleidung oder Anderes um, egal ob Nähmaschine oder Overlock. Dieser Kurs ist für alle, die den Umgang mit der Maschine lernen oder verfeinern wollen.

Bitte bringen Sie Nähmaschine / Overlock, Stoffe, Nähgarne, Schnittmuster, Scheren und Stecknadeln, Kopier- oder Schnittpapier, Schreibgeräte mit.

### AM29.00

Sabine Ehlers  
ab Mi, 11.02.2026  
19:00 - 21:30 Uhr  
7 Termine  
102,00 € 4-6 Personen  
70,00 € ab 7 Personen  
Bramau-Schule

### AM29.01

Sabine Ehlers  
ab Di., 10.02.2026  
19:00 - 21:30 Uhr  
7 Termine  
102,00 € 4-6 Personen  
70,00 € ab 7 Personen  
Bramau-Schule



**LFV**  
Hausratversicherung.  
Seit 1815, aber nicht von gestern.

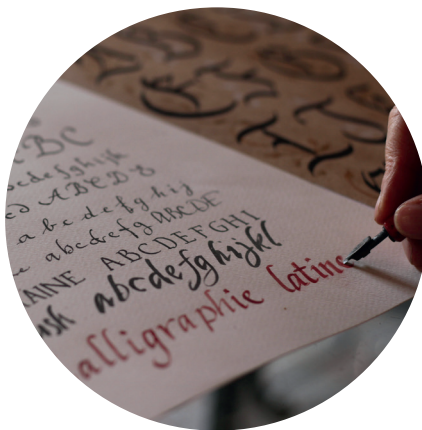
Der Einzug in die erste eigene Wohnung bedeutet neben Freiheit auch Verantwortung. Gut zu wissen, dass es eine Hausratversicherung gibt, mit der Sie diese Verantwortung teilen können. Und das bereits für EUR 1,30€ EUR 1.000 Versicherungssumme.

Besuchen Sie uns auf [www.lfv-kiel.de](http://www.lfv-kiel.de).



### Kalligraphie – die Kunst des schönen Schreibens

Erleben Sie die Schönheit mittelalterlicher Schriftkunst! Sie werden - wie in einem Scriptorium - Texte schön und sauber von Hand schreiben lernen. In diesem Kalligraphie-Kurs lernen Sie die Grundformen mittelalterlicher Schriftarten und Techniken kennen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, kleine Texte in einer authentischen, klassischen Schrift zu schreiben.



#### Kursinhalte:

Einführung in die Kalligraphie: Kurzer Überblick über die Entwicklung der Schrift: Römische Capitalis, Humanistische Kursive, Fraktur. Grundformen der Buchstaben in verschiedenen Schriften.

Grundtechniken: Übungen zur richtigen Handhaltung und Federführung. Einhalten der Grundlinie des Winkels und der Linienstärke. Grundbegriffe der Typographie.

Praktische Übungen: Schritt für Schritt lernen Sie, von einfachen Bögen und Linien bis zu komplexen Buchstaben. Sie erfahren anhand von mindestens zwei verschiedenen Schriften die typischen Merkmale einer Schrift zu erkennen und wiederzugeben.

Ziel: Sie können am Ende des Kurses einen kurzen Text oder Sinnspruch von Hand schreiben und haben den Umgang mit einer Kalligraphie-Breitfeder geübt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Material wird gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen. Eigene Kalligraphie-Stifte oder -Füller können mitgebracht werden.

#### AM210.10

Andreas Fricke

Die, 17.03.2026

15:00 – 18:00 Uhr

1 Termin

27,00 € (inkl. Material)

VHS-Räume – Raum 4



## Freude am Zeichnen

Sie möchten wieder zeichnen und Ihr Auge für Formen und Details schärfen? In diesem Kurs widmen wir uns dem realistischen Zeichnen – mit Bleistift und Papier, von einfachen Übungen bis hin zu einer kleinen Komposition.

Kursinhalte:

- Grundlagen des Zeichnens
- Perspektive und Raumdarstellung
- Figuren, Proportionen
- Licht und Schatten
- Oberflächen und Strukturen
- Linienführung und Schraffur



Anhand von Stilleben lernen wir, Gegenstände und Figuren genau zu beobachten und ihre Formen naturnah wiederzugeben.

Im Mittelpunkt steht die Freude am Zeichnen und Gestalten. Der Kurs richtet sich an alle – mit und ohne Vorkenntnisse.

Am Ende nehmen Sie nicht nur schöne Skizzen und Zeichnungen mit nach Hause, sondern auch neue Impulse und Sicherheit im Umgang mit Stift und Papier.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Anspitzer und Bleistifte (HB und weicher).

### AM210.11

Andreas Fricke

ab Mo. 13.04.2026

18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine

78,00 €

VHS-Räume – Raum 4





### Der Kameraführerschein - Weg von der Programmautomatik

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras und Systemkameras stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, erlernen wir an Hand von Beispielen das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeiten. Zusätzlich klären wir wichtige Grundlagen wie z.B. ISO-Zahl, Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Weißabgleich, Fokus, Zeit- und Blendenautomatik und die beliebten Motivprogramme. Bitte eigene Kamera mit Bedienungsanleitung mitbringen. Auf Wunsch können wir Ihnen eine Kamera zur Verfügung stellen. Dieser Kurs richtet sich an Neulinge in der Fotografie oder an Teilnehmer, die ihrer Grundkenntnisse auffrischen möchten.



#### **AM211.05**

Andreas Pflug

Do. 16.04.2026

18:30 - 21:30 Uhr

150 € ab 4 Personen

100 € ab 7 Personen

1 Termine

VHS-Räume – Ehrenamtsraum



## Instagram für Einsteiger - Von Hashtags bis Reels

Instagram ist zur Zeit eines der beliebtesten sozialen Netzwerke. Mit Instagram kann man aber nicht nur schöne Bilder posten und sich mit Gleichgesinnten vernetzen. Auch kurze Videobeiträge und Live-Übertragungen sind möglich. Was aber sind Hashtags? Was ist ein Reel oder eine Story? Wie kann ich mein Profil einrichten? In diesem Vortrag lernen wir die Basics und den sicheren Umgang mit Instagram als Social-Media-Plattform kennen. Wir schauen uns die verschiedenen Möglichkeiten des Postens an und erfahren, wie wir unsere Fotos für



Instagram optimieren können. Bitte eigenes Smartphone mitbringen und vorab die Instagram-App installieren. Dieser Kurs richtet sich an Neulinge auf Instagram oder an Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

### AM211.04

Andreas Pflug

Do.18.06.2026

18:30 - 21:30

1 Termin

34,00 € ab 4 Personen

23,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 5



### Fotowalk durch den Wildpark Eekholt: Im Reich der wilden Tiere

Am Nordrand des Segeberger Forstes liegt die Naturerlebnisstätte Wildpark Eekholt. Auf einer Fläche von 67 Hektar können über 700 Tiere (100 verschiedene Arten) beobachtet und fotografiert werden.

Wir erkunden gemeinsam entlang des großen Rundweges die vielfältigen Motive des Wildparks, werden an der einen oder anderen öffentlichen Fütterung teilnehmen und erhalten die Möglichkeit bei einer Flugvorführung verschiedene Greifvögel zu fotografieren. Bei der Motivsuche werden wir uns mit den Schwerpunkten Objektive, Tiere vor der Kamera und sinnvolle Ausrüstung beschäftigen. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert.

Wir treffen uns um 11:00 Uhr vor dem Eingang des Wildparks Eekholt (Stellbrooker Weg, 24598 Heidmühlen) oder bilden Fahrgemeinschaften ab der VHS Bad Bramstedt.

Wir beginnen den Fotowalk mit einer kurzen Besprechung und Vorstellung der Teilnehmenden.

Ablaufplan:

11:00 Uhr: Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden

11:15 Uhr: Tipps für die Praxis und fotografische Aufgaben

11:30 Uhr: Beginn Fotowalk

14:30 Uhr oder 16:00 Uhr: Teilnahme Flugvorführung

16:45 Uhr: Ende Fotowalk

16:50 Uhr: Abschlussbesprechung und Verabschiedung

17:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Achtung: Das Fotografieren ist für private Zwecke ohne zusätzliche Genehmigung gestattet. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie und eine Kamera mit Teleobjektiv. Stativ können mitgebracht werden oder im begrenzten Umfang beim Dozenten ausgeliehen werden (Info unter 0178 1474727).

Die Eintrittskosten (ca. 13,50 EUR) für den Wildpark sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden vor Ort von den Teilnehmern entrichtet.

#### AM211.06

Andreas Pflug

So, 14.06.2026

11:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

45 € ab 4 Personen

30 € ab 7 Personen

Wildpark Eekholt





## Abstrakte Porträts - Acrylmalerei

Abstraktion ist das Thema dieses Acrylmal-Workshops, in dem sowohl verschiedene Pinsel aber auch Spachtel und Rakel zum Einsatz kommen sollen. Freies Arbeiten und Ausprobieren von verschiedenen Maltechniken stehen hier im Fokus. Wir spielen mit Überlagerungen durch Lasuren, Spachtelungen aber auch mit Scraffito und beobachten, was daraus intuitiv entsteht.

Benötigtes Material: Leinwände in verschiedenen Größen A3-A2, Acrylfarben, Flachpinsel, Rundpinsel, Spachtel, Malmesser, Rakel, alter Kamm oder Plastikkarten, Wasserbehälter, Schwamm, Mallappen, alter Teller oder Palette, Acrylbinder

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Kaltenkirchen.

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen,  
[www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)

### 26-1-2720

Anja Eßelborn  
So., 31.05.2026  
11.00 - 17.00 Uhr  
1 Termin  
59,50 €  
VHS Kaltenkirchen

## Acrylmalerei - Freies gestalten

Die ersten Schritte in der Acrylmalerei hast Du bereits unternommen, nun möchtest Du tiefer einsteigen und mehr zu Bildaufbau, Komposition, Tiefe und verschiedenen Maltechniken erfahren? In diesem Workshop gibt es genau das. Wir werden uns verschiedene Maltechniken und mögliche Kompositionen ansehen und ausprobieren.

Benötigtes Material: Leinwände in verschiedenen Größen A4-A3, Acrylfarben, Flachpinsel, Rundpinsel, Spachtel, Wasserbehälter, Schwamm, Mallappen, alter Teller oder Palette, Acrylbinder

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Kaltenkirchen.

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen,  
[www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)

### 26-1-2721

Anja Eßelborn  
So., 01.02.2026  
11.00 - 17.00 Uhr  
59,50 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen

### 26-1-2722

Anja Eßelborn  
So., 28.06.2026  
14:00 - 18:00 Uhr  
1 Termin  
40,00 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen



### Aquarellmalen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Aquarellmaler:innen, aber auch an Anfänger:innen. Wir tauchen gemeinsam mit großer Freude in die Welt der Farben, ungezwungen und mit Neugierde. Sie können neue Techniken ausprobieren und vorhandene Kenntnisse ausbauen. Eigene Ideen und Umsetzungen von Vorlagen werden gefördert.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (am besten Künstlerqualität); 2-3 Aquarellpinsel, z.B. 6 und 12, Aquarellblock ab 300 g. Küchenpapier, Wasserglas, Bleistift, Knetradiergummi und eine wasserfeste Unterlage.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Kaltenkirchen.  
Anmeldung bitte direkt bei der VHS Kaltenkirchen.

#### 26-1-2731

Vormittagskurs  
Iwona Szyszlo  
ab Di., 10.02.2026  
10:00 – 12:15 Uhr  
12 Termine  
VHS Kaltenkirchen  
145,00 €

#### 26-1-2732

Abendkurs  
Iwona Szyszlo  
ab Di., 10.02.2026  
18:30 – 20:45 Uhr  
12 Termine  
VHS Kaltenkirchen  
145,00 €

Farben • Tapeten  
Fachberatung  
Bodenbeläge

Ansgar  
**Schroedter**

Das Malerteam

Malereibetrieb  
Farbenfachgeschäft

Maiennebeck 49  
24576 Bad Bramstedt  
Telefon 04192/1448  
Telefax 04192/1670



### **Aquarellmalerei – ein Einstieg in die Aquarellmalerei Blended Learning-Kurs mit Präsenz- und Online-Terminen**

Die Leichtigkeit und feine Farbigkeit von Aquarellen ist faszinierend. Wie diese Farbigkeit erzeugt werden kann, welche Techniken bei der Aquarellmalerei zum Einsatz kommen und wie Motive sich umsetzen lassen – ob in Nass-in-Nass- oder in Lasurentchnik oder in einer Kombination aus beiden Techniken wird anhand verschiedener Motive in diesem Kurs herausgestellt. So ist dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Material für diesen Kurs: Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel (einen größeren Rundpinsel, einen kleinen Rundpinsel, Flächenpinsel), Aquarellpapier – blockverleimt oder Einzelblatt auf Brett fixiert, Tesakrepp-Klebeband, Mallappen Wasserbehälter

Der Kurs findet an 2 Terminen in Präsenz in der VHS Bad Bramstedt statt.

Die anderen 4 Termine werden live in der vhs.cloud mit der Online-Konferenz Big Blue Button durchgeführt. Die kostenlose Registrierung wird am 1. Termin gemeinsam vorgenommen. Hierfür ist ein entsprechendes Endgerät wie Tablet oder Laptop mit Internetanschluss sowie Zugang zum E-Mail-Postfach notwendig.

Zum ersten Termin bitte Gerät mitbringen und E-Mail-Adresse bereithalten. Computer- und Internet-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

Außerdem gibt es am ersten Termin eine Einführung in die Nutzung der vhs.cloud. Aber natürlich wird auch gemalt, daher bitte auch die aufgeführten Mal-Materialien mitbringen.

Auf den ersten Präsenztermin folgen 4 Online-Termine, die jeweils am Donnerstagvormittag stattfinden werden. Der 6. Termin zum Abschluss findet erneut in Präsenz in der Volkshochschule Bad Bramstedt statt.

#### **AM207.06**

Anja Eßelborn

Sa., 25.04.2026 11:00 – 16:00 Uhr – Präsenz in Bad Bramstedt

Do., 30.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr, Do., 07.05.2026., 10:00 – 13:00 Uhr,

Do., 21.05.2026., 10:00 – 13:00 Uhr, Do., 28.05.2026 10:00 – 13:00 Uhr – in der vhs.cloud mit der Big Blue Button-Konferenz

Sa., 06.06.2026 11:00 – 16:00 Uhr Präsenz in Bad Bramstedt

6 Termine

390 € ab 4 Personen

260 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 5



### Handlettering – Schöne Buchstaben von A–Z

Das kannst du auch! Handlettering ist die Kunst, Buchstaben kreativ zu gestalten. Schritt für Schritt zeige ich dir Techniken, mit denen du deinen Lieblingsspruch, ein Monogramm oder eine persönliche Grußkarte entwickelst.

Wir üben verschiedene Schriftstile, lernen Materialien kennen und gestalten dein eigenes Lettering. Schnell entstehen großartige Ergebnisse – mit viel Freude am Ausprobieren!

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen geeignet als auch für alle, die schon Erfahrung haben, wieder einsteigen möchten, weitermachen wollen oder sich einfach in geselliger Runde kreativ betätigen möchten.

Material: wird gestellt

Materialkosten: 20,00 € (vor Ort an die Dozentin)

Hinweis: Pausensnack bitte selbst mitbringen



Verbindliche Anmeldung und kostenloser Rücktritt bis 14 Tage vor Termin.  
Spätere Anmeldungen können auf Anfrage berücksichtigt werden.

#### **AM27.21**

Julia Kleinjohann

Sa., 27.06.26

11:00 – 16:00 Uhr

1 Termin

55€ 4-6 Personen

36€ ab 7 Personen

zzgl 20,00 € Materialkosten

VHS Ehrenamtsraum



## Friedhofsführung zum Thema Grabsteine, Symbole und Pflanzen

Draußen zeigt sich Neues. In diesem Frühlingsaufbruch verbergen sich vielfältige Symbole und Lebenszeichen – auch auf Grabsteinen und in der Grabgestaltung. Auf einem Rundgang über den Bad Bramstedter Friedhof werden sie unter verschiedenen Gesichtspunkten erklärend dargestellt.

### AM206.21

Marianne Riecke

Fr., 10.04.26

17:30 – 19:00 Uhr

1 Termin

5,00 €

Treffpunkt: Friedhofskapelle Bad  
Bramstedt, Glückstädter Straße 20

## Gräber erzählen Bramstedter Geschichten

Ursprünglich lag der Bramstedter Friedhof – wie üblich – um die Maria-Magdalenenkirche (Kirchhof) herum. Die Nutzungsdauer betrug ca. 600 Jahre. Der neue Friedhof wurde Mitte der 50er Jahre des 19. Jahrhunderts angelegt und eingeweiht. Anhand von ausgewählten Grabsteinen wird bei einem Spaziergang über den Friedhof die Geschichte Bramstedts der letzten ca. 175 Jahre lebendig gemacht. Dabei sind sowohl konkrete Nachfragen als auch das Einbringen eigener Informationen möglich.

### AM206.23

Manfred Jakobsen

Fr., 24.04.26

17:30 – 19:00 Uhr

1 Termin

5,00 €

Treffpunkt: Friedhofskapelle Bad  
Bramstedt, Glückstädter Straße 20



### Vorstellung verschiedener Grabarten, Nutzungsrechte und eine praxisnahe Rundreise über den Friedhof

- Rundumblick vor Ort: Orientierung auf dem Friedhofsgelände, Wegeführung, barrierearme Zugänge
- Blick in die Kapelle und den Abschiedsraum
- Überblick über Grabarten: wo liegen die Unterschiede der verschiedenen Grabarten
- Nutzungsrechte verstehen: Laufzeiten, Verlängerungen, Übertragungen und wer ist wofür verantwortlich?
- Erd- und Urnenbestattungen im Fokus: Unterschiede, Vor- und Nachteile, typische Abläufe
- Gestaltungsmöglichkeiten vor Ort: Gestaltung von Grabstätten, Bepflanzung und dekorative Elemente
- Rechtsgrundlagen und Pflichten: Friedhofssatzung, Grabpflege oder pflegefreie Grabstätte, Grabmalgenehmigungen, welche Rechte und Pflichten ergeben sich aus dem Nutzungsrecht?
- Welche Kosten kommen auf mich zu? Gebühren und Grabpflegekosten



#### **AM206.22**

Barbara Heinze

Fr., 08.05.2026

17:30 – 19:00 Uhr

1 Termin

kostenlos

Treffpunkt: Friedhofskapelle Bad Bramstedt, Glückstädter Straße 20



## Kriegsgräber und Zwangsarbeiter-Kindergräber

Pastor i. R. Ulrich Schwetasch,  
Volksbund für Kriegsgräberfürsorge.

Auf den meisten Friedhöfen Schleswig-Holsteins gibt es Kriegsgräber aus den beiden Weltkriegen. Eher wenige aus dem 1. Weltkrieg, sehr viele aus dem 2. Weltkrieg. Beerdigt sind Soldaten (in Schl.-H. eher wenige), KZ-Opfer, Kriegsgefangene, Zwangsarbeiter\*innen und deren Kinder, Bombenopfer und Flüchtlinge. Auf dem Friedhof in Bad Bramstedt sind fast alle Opfergruppen vertreten. Besonders bemerkenswert sind die Kindergräber, die erst vor einigen Jahren wieder



sichtbar gemacht wurden. Die Führung erläutert den Umgang mit Kriegsgräbern und den verschiedenen Opfergruppen und den Wert der Erinnerungskultur auf unseren Friedhöfen.

### AM206.24

Manfred Jakobsen

Fr., 29.05.26

17:30 – 19:00 Uhr

1 Termin

5 €

Treffpunkt: Friedhofskapelle Bad Bramstedt, Glückstädter Straße 20





# Gesundheit, Fitness und Ernährung







## Frauenselbstverteidigung – Stark durch Wissen und Handlung

Wie erkenne ich gefährliche Situationen? Was darf ich in der Notwehr? Und wie kann ich mich effektiv wehren, auch ohne Kraft?

In diesem vierstündigen Workshop lernen Frauen, sich selbst zu schützen – mit klarem Kopf und praktischen Techniken. Zwei Stunden Theorie vermitteln wichtiges Wissen zu Gewaltformen, häuslicher Gewalt und rechtlichen Grundlagen. Der Fokus liegt auf Aufklärung, Selbstwahrnehmung und innerer Stärke.

Im anschließenden Praxisteil werden gezielt Selbstverteidigungstechniken geübt: Befreiung aus Würgegriffen, Abwehr von ungewolltem Greifen, Umarmungen und Haare ziehen – einfach, effektiv und alltagstauglich.

Der Workshop stärkt das Selbstbewusstsein, schärft die Intuition und gibt Frauen Sicherheit für Alltag und Notfall. Empfohlenes Mindestalter für den Kurs: 16 Jahre

### AM30.18

Markus Broich

Sa., 18.04.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

37,00 € 4-6 Personen

25,00 € 7-12 Personen

VHS-Räume – Raum 5

### Dozentenporträt Markus Broich



Hallo. Ich bin Markus, im September 1973 geboren und seit über 20 Jahren im Kampfsport aktiv. Ich verfüge über jahrelange Erfahrung als Karatetrainer von Kindern und Erwachsenen, mit entsprechenden Lizenzen des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund). Des Weiteren bin ich lizenzierter Kursleiter speziell für Frauen und Mädchen in den Bereichen „FrauenSELBSTsicherheit“ und „Fit für die Fete – Eine sichere Partynacht“ des DJJV (Deutscher Ju Jutsu Verband) und NJJV (Niedersächsischer Ju Jutsu Verband). Hauptberuflich bin ich Angestellter in einem Hamburger Ingenieurbüro für technische Gebäudeausstattung und wohne in Schenefeld.



### Selbstverteidigungskurs für Senioren – Sicherheit im Alter

Wie erkenne ich gefährliche Situationen?  
Was darf ich in der Notwehr? Und wie kann ich mich effektiv wehren, auch ohne Kraft?

Selbstbehauptung kann bis ins hohe Alter hinein trainiert werden und stärkt das eigene Sicherheitsempfinden, auch wenn die körperlichen Fähigkeiten nachlassen. Ein fester Schritt, eine laute Stimme, ein wachsames Auge auf die Umgebung und ein wenig Vorbereitung, so lassen sich die gängigen Ratschläge zusammenfassen, um brenzlige Situationen zu vermeiden.

Der Workshop besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Elemente werden individuell auf die Teilnehmenden angepasst.

Themen der Theorie: Schockanrufe, Betrüger an der Haustür, Gefahren im Alltag (Taschendiebe, PIN am Geldautomaten ausspähen, ...)

Themen der Praxis: fester Stand, Stimmtraining, leichte Griffbefreiung, leichte Tritte, Alltagsgegenstände als Waffe



#### AM30.20

Markus Broich

Sa., 06.06.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

37,00 € 4-6 Personen

25,00 € 7-12 Personen

VHS-Räume – Raum 5



### Qi Gong - Gelassen in den Tag

Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick zu genießen, ohne ihn zu bewerten oder zu hetzen. Sie hilft uns, die Leichtigkeit des Seins zu entdecken und mit einem offenen Herzen durch den Tag zu gehen. Wir kombinieren Meditationen mit Partnerübungen und fließenden Qi Gong-Bewegungen. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Egal, ob du dich entspannen oder deine Energie aufladen möchtest, Achtsamkeit lässt dich mit dir selbst verbinden und die Freude am Leben spüren. Lass uns gemeinsam diese positive Energie der Achtsamkeit entdecken. Neueinsteiger sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte trag bequeme Kleidung und Barfußschuhe oder Stoppersocken

#### AM31.300

Christine Winkelmann  
ab Di., 10.02.2026  
08:45 – 09:45 Uhr  
16 Termine  
160,00 € 4-7 Personen  
Köhlerhof Betreutes Wohnen

### Qi Gong - Meine Stunde Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick zu genießen, ohne ihn zu bewerten oder zu hetzen. Sie hilft uns, die Leichtigkeit des Seins zu entdecken und mit einem offenen Herzen durch den Tag zu gehen. Wir kombinieren Meditationen mit Partnerübungen und fließenden Qi Gong-Bewegungen. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Egal, ob du dich entspannen oder deine Energie aufladen möchtest, Achtsamkeit lässt dich mit dir selbst verbinden und die Freude am Leben spüren. Lass uns gemeinsam diese positive Energie der Achtsamkeit entdecken. Bitte trag bequeme Kleidung und Barfußschuhe oder Stoppersocken.

#### AM31.310

Christine Winkelmann  
ab Di., 10.02.2025  
10:00 – 11:00 Uhr  
16 Termine  
160,00 € 4-7 Personen  
Köhlerhof Betreutes Wohnen



### Gelassen mit Qi Gong am Abend

Qi Gong ist eine wunderbare Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es kombiniert sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um das innere Chi, also die Lebensenergie, zu aktivieren und zu harmonisieren. Qi Gong fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Wohlbefinden. Es hilft, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Barfußschuhe oder Stoppersocken.

#### AM31.320

Christine Winkelmann

ab Di., 10.02.2025

18:00 – 19:00 Uhr

16 Termine

140,00 € 4-7 Personen

105,00 € ab 8 Personen

Turnhalle Grundschule Am Bahnhof



### Qi Gong Intensiv - Die Kraft der Erde

Der Winter ist die Jahreszeit der Ruhe und des Rückzugs. Nach der Ruhe steht die Natur im Frühling wieder kraftvoll auf. Wasser ist das Element des Winters, alles fließt. Wir verbinden die fließenden Bewegungen des Qi Gong mit Massage- und Meditationsübungen. Die Funktionskreise Nieren und Blase sind dabei im Mittelpunkt. Gönnen Sie sich diese Auszeit, einen Nachmittag mit Entspannung und der Pflege Ihrer inneren Mitte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs ist besonders gut für Anfänger geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Barfußschuhe oder Stoppersocken und bringen Sie sich bitte eine Decke mit.

#### AM31.330

Christine Winkelmann

Sa., 14.02.2025

16:00 – 19:00 Uhr

1 Termin

29,50 €

Turnhalle der Grundschule Am Bahnhof



## **Apotheken in Bad Bramstedt**

### **Friesen-Apotheke**

Momme Imbusch - Bleeck 25  
Telefon : 04192 - 39 88

### **Landweg-Apotheke**

Brigitte Goell - Landweg 31  
Telefon : 04192 - 3021

### **Neue Apotheke am Kirchenbleeck**

Ingrun Warner - Maienbeeck 3  
Telefon : 04192 - 30 01

### **Königlich privil. Roland-Apotheke**

Sandra Stelke - König Christian Straße 5  
Telefon: 04192 - 14 56



### Schnupperkurs „Energetisierendes Yoga am Morgen“ (auch für Anfänger)

Yoga ist ein vielfach erprobtes ganzheitliches Übungssystem, welches Körper, Geist und das Nervensystem positiv beeinflussen kann. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft Spannungen loszulassen.

Dieser sanfte Yogakurs am Vormittag ist ideal für alle, die in entspannter Atmosphäre positiv in den Tag starten möchten und gleichzeitig ihren Körper sanft stärken möchten. Durch achtsame Bewegungen, Kräftigung, fließende Dehnungen und bewusstes Atmen finden Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Balance.

Die Stunde beginnt mit einer ruhigen Phase des Ankommens, gefolgt von sanfter Mobilisation der Gelenke und kräftigenden Asanas (Körperhaltungen), die für jedes Fitness-Level geeignet sind. Übungen können je nach Körperverfassung angepasst werden. Zum Abschluss führt eine angeleitete Entspannung oder Meditation in eine tiefe Entspannung.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und evtl. ein Kissen für die Entspannungsphase mitbringen.

#### AM31.301

Anett Babel

Do., 22.01.2026

10:00 - 11:15 Uhr

5 Termine

VHS-Räume – Raum 5

46,00 €





### Schnupperkurs „Entspannendes Yoga am Abend“

Yoga ist ein altbewährtes Übungssystem zur Stärkung von Körper und Seele. Atem und Bewegung werden auf meditative Art und Weise miteinander verbunden und verankern den oder die Übende im Hier und Jetzt.

Dieser sanfte Yogakurs am Abend ist ideal für alle, die in entspannter Atmosphäre den Tag ausklingen lassen und sowohl körperliche als auch mentale Spannungen loslassen möchten.

Durch sanfte Kraftübungen, fließende Dehnungen und bewusstes Atmen finden Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Balance.



Die Stunde beginnt mit einer ruhigen Phase des Ankommens, gefolgt von sanften Übungen zur Mobilisation und Asanas (Körperhaltungen), die für jedes Fitness-Level oder Alter geeignet sind. Übungen können je nach aktueller Körperversfassung angepasst werden. Zum Abschluss führt eine angeleitete Entspannung bzw. Meditation in eine tiefe Entspannung.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und evtl. ein Kissen für die Entspannungsphase mitbringen.

#### AM31.302

Anett Babel

Do., 22.01.2026

18:00 -19:15 Uhr

5 Termine

VHS-Räume – Raum 5

46,00 €



## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Kundalini Yoga

Nach einem vollen Tag neue Energie tanken und entspannt in den Abend gleiten.

Nach dem Einstimmen wärmen wir uns sanft auf. Dann folgt eine Übungsreihe und danach schließt die Tiefenentspannung an. Das Ende der Stunde begehen wir mit einer kleinen Meditation und danach stimmen wir uns gemeinsam aus. Für alle Fitnesslevel geeignet. Wenn nötig, werden bei einzelnen Übungen Alternativen angeleitet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Wasser/Tee, bequeme Sportkleidung



#### AM32.303

Johana Bacher

Di., 24.02.2026

18:15-19:45 Uhr

10 Termine

Ort Alte Schule Weddelbrook

95,00 €

Kleinkurs max. 6 Teilnehmende



# P.A.P.

**Ihr persönlicher Pflegedienst für  
Bad Bramstedt und Umgebung**

*- mit Kassenzulassung -*

**Stedingweg 3, 24576 Bad Bramstedt**  
**Tel.: 0 41 92/82 19 und Fax: 0 41 92 /89 98 08**  
**[www.pap-pflegedienst.de](http://www.pap-pflegedienst.de)**





## Fitness Mix und Spaß

Die Teilnehmenden erleben ein abwechslungsreiches Training für eine gute Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und somit eine bessere Körperhaltung.

Es ist eine Mischung aus unterschiedlichen Angeboten wie z.B. Aerobic, Gymnastik, Zirkel- und Faszientraining. Step, Pezzi- u. Redondo-Ball sowie Hanteln unterstützen uns dabei.

Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Ich freue mich auf Sie!

### AM32.10

Tanja Harms-Gehringer

Mo., 09.02.2026

19:00 -20:00 Uhr

23 Termine

115,00 €

Turnhalle Grundschule am Storchennest

## Halt Dich Fit!

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

Abwechslungsreiches Training von Gymnastik, Zirkel- oder Intervalltraining, Kraft für Bauch und Rücken und Muskelausdauertraining.

Hier ist für jeden etwas dabei.

Bitte Handtuch, Sportschuhe und Getränk mitbringen!

Sie sind herzlich willkommen!

### AM32.15

Tanja Harms-Gehringer

ab Di., 03.29.2026

19:00 – 20:00 Uhr

26 Termine

130 €

Turnhalle Grundschule Am Bahnhof



**Stephanie Scheele**

Heilpraktikerin

Reflexzonentherapie am Fuß

Bach-Blütentherapie

Schüßler-Salze

Lohkamp 11 24576 Hagen ☎ 04192 -3170

[www.stephanie-scheele.de](http://www.stephanie-scheele.de) Termine nach Absprache



## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Tanz einfach mit! - Fitness für Kopf und Körper

Sie haben Spaß, sich zu bewegen, tanzen gern und möchten das in geselliger Gemeinschaft ausüben, dann sind Sie bei uns richtig. Wir treffen uns immer donnerstags in der Grundschule am Storchennest in Bad Bramstedt. Unser Tanzprogramm reicht vom klassischen Volkstanz über internationale Tänze bis hin zu Line Dance nach ganz aktuellen Musiktiteln. Es ist für jeden etwas dabei! Ob mit oder ohne Partner, Sie sind immer herzlich willkommen!

Der Einstieg ist jederzeit möglich, da die Tänze unter Anleitung geübt und getanzt werden. Frei nach dem Motto: „Auf die Füße fertig los“!

#### AM32.70

Alice Rauch

ab Do., 15.01.2026

13:30 – 15:00 Uhr

15 Termine

60,00 €

Grundschule am Storchennest

### Die gute Basis für Ihren Hausverkauf

Wir suchen Einfamilienhäuser und Wohnungen,  
auch älteres Baujahr, in Bad Bramstedt  
und Umgebung.



Profitieren Sie von  
unseren Kontakten.

Eine seriöse und  
unverbindliche  
Beratung ist für uns  
selbstverständlich.

Fünf Generationen  
Vertrauen,  
Erfahrung,  
Kompetenz  
und Erfolge.



**Julius & Hans Schnoor OHG**

Maienneck 39 • 24576 Bad Bramstedt • Tel.: 04192-1474  
[www.immobilien-schnoor.de](http://www.immobilien-schnoor.de) • [info@immobilien-schnoor.de](mailto:info@immobilien-schnoor.de)



### Stand-Up-Paddling für Anfänger:innen - Kompaktkurs

Stand-Up-Paddling (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport, er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining für jedermann. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt und durch das Ausbalancieren gibt es den Beinen eine Extraportion Training, was auch die tief liegenden Muskeln erreicht. SUP kann auf allen Wasseroberflächen, von Menschen jeden Alters und jeden



Könnens ausgeführt werden, nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Einzige Voraussetzung: Man sollte schwimmen können, wenn man dann mal vom Brett ins Wasser fällt - was heutzutage durch die speziell für diesen Sport konstruierten Boards kaum vorkommt. Es werden in diesem Kurs die Grundlagen des Stand-Up-Paddling auf dem Einfelder See vermittelt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug.

Schwimmfähigkeit ist Grundvoraussetzung.

Eine gewisse Grundfitness sollte man auch haben.

Die Leihgebühr für die Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

Auf Grund ungünstiger Wetterlagen kann es vorkommen, dass Termine kurzfristig von der Kursleitung geändert werden.

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster.

#### AM30.81 (Kompaktkurs)

Uwe Blunck

Sa., 27.06.2026 & Sa 01.08.2026

2 Termine

10:00 – 13:00 Uhr

79,00 €

Treffpunkt: Einfelder See, Strandallee 29, vor dem Hoftor zum Segelclub



## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Ballettgymnastik

Die kleine Ballett-Exercise dient der Erwärmung und der Dehnung. Sie stärkt Bauch- und Beinmuskulatur sowie die Koordination. Pilates, das sanfte Ganzkörpertraining, gibt Ihnen durch Balance-Übungen und bewusstes Anti-Stress-Atmen physische und psychische Sicherheit im Alltag. Kleine Choreos lassen den Spaß nicht zu kurz kommen. Viele der abschließenden Entspannungsübungen (u.a. Rücken) sind zum „Mitnehmen“. In diesem Kurs haben Sie ausreichend Zeit, alle Angebote nachzuvollziehen und zu üben. Seien Sie willkommen in einer freundlichen Gruppe. Alter und Gewicht sind unwichtig!

#### AM32.65

Dagmar Cohrs  
ab Mi., 14.01.2026  
17:00 – 18:30 Uhr  
10 Termine  
100 € (4-6 Personen),  
68,00 € (ab 7 Personen)  
Turnhalle Schule Am Bahnhof

### Den Alltag mit Leichtigkeit meistern

Dr. Edward Bach war ein englischer Arzt, der im 20. Jahrhundert eine Medizin für die Zukunft entwickeln wollte. Sie sollte einfach in der Handhabung sein, für Laien gut anwendbar und ohne giftige Substanzen auskommen. Herausgekommen ist ein Behandlungssystem, das eine ganzheitliche Heilwirkung hat. Es arbeitet mit 38 Heilpflanzen, die Dr. Bach in verschiedenen Kombinationen eingesetzt hat. Das neue an der Behandlungsweise ist, dass bei einer Erkrankung die Lebenseinstellung des jeweiligen Menschen wichtig ist und nicht die Erkrankung. Und es können Erkrankungen vermieden werden. Das Gute an dieser Medizin ist, dass sie auch bei Kindern angewendet werden kann. Ich möchte Ihnen an diesem Abend die auch heute noch aktuelle Heilweise vorstellen und auf die unterschiedlichen Blüten eingehen.

#### AM33.11

Stephanie Scheele  
Mi., 18.02.2026  
19:00 – 21:00 Uhr  
1 Termin  
27,50 €  
VHS-Räume - Ehrenamtsraum



Dr. rer. nat.  
**Martina Bögel-Witt**  
Heilpraktikerin, Sporttrainerin  
Naturheilpraxis - Praxis für Chinesische Medizin  
Zentrum für Bewegungskultur und gesunde Lebensweise

Akupunktur  
Chinesische manuelle Techniken  
Individuelles Bewegungcoaching, Kleingruppen  
Gesundheitsberatung

Liethberg 6, 24576 Bad Bramstedt  
Termine nach Vereinbarung  
Tel: 0171 128 71 62  
E-Mail: [boegel-witt@agtcn-therapeut.de](mailto:boegel-witt@agtcn-therapeut.de) - <https://boegel-witt.agtcn-therapeut.de>



## verbraucherzentrale

*Schleswig-Holstein*

### Die süße Falle: Wo ist der Zucker versteckt?

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

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

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

#### AM35.01

vzsh

Di 17.03.2026

17:00-18:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online

### Klimaschutz mit Messer und Gabel

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

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

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

#### AM35.02

vzsh

Mi 20.05.2026

17:00-18:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online



## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Wissenswertes zu den Kochkursen:

Alle Kurse sind auch für Vegetarier geeignet! Bitte bei Anmeldung angeben.

Die Lebensmittelumlage ist am ersten Kursabend direkt bei dem Dozenten zu entrichten.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin 2 Lieblingssmesser, Sparschäler, Schürze, Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen, einen guten Appetit und gute Laune mit.



## Winterküche

Brrr - es ist doch ganz schön kalt geworden. Wir sehnen uns nach etwas Deftigem. Der Körper benötigt nun ein paar Kalorien mehr, damit ER gut durch den Winter kommt. Da passt es gut, dass die meisten Feldfrüchte, so z. B. Kürbis, Steckrüben, Kohl in allen Varianten etc. schon geerntet sind. Daraus lassen sich tolle und wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Da ist nicht nur der klassische Grünkohl mit deftigem Rauchfleisch gefragt. Z. B. könnte es ja auch mal ein „Lübecker National“ sein, und ... und ... und ... Wer bekommt da nicht schon beim Lesen Appetit? Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

### AL35.40

Rolf Hauffler

Do., 12.02.2026 & 19.02.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € 4-6 Personen

31,00 € ab 7 Personen

zzgl. Lebensmittel-Umlage 9,00 € pro Abend / TN

Küche der GemS Auenland



### Aus der Pfanne, fertig – los!

Ungeahnte Möglichkeiten aus der Pfanne, zum Beispiel Fleisch, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Gemüse erleben in der Pfanne im Handumdrehen mit den entsprechenden Kräutern und Gewürzen ein besonderes Geschmackserlebnis! Ein Gaumenschmaus!

Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

#### AM35.41

Rolf Haufler

Do., 19.03 & 26.03.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € 4-6 Personen

31,00 € ab 7 Personen

zzgl. Lebensmittel-Umlage 9,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland

### Pasta Hits

Pasta und Nudeln sind bei Kleinen und Großen immer wieder beliebt. Kombiniert mit diversem Fleisch sowie Gemüse, Fisch, Kräutern, Käse und Soßen werden sie zu einem Gaumenschmaus.

Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

#### AM35.42

Rolf Haufler

Do., 16.04.2026 & 23.04.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € 4-6 Personen

31,00 € ab 7 Personen

zzgl. Lebensmittel-Umlage 9,50 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland



## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Schnelles für jeden Tag

Huh- schon fertig? Es gibt Tage, da muss es schnell gehen. Geschmack und Aussehen sollen dabei nicht leiden. Da sind 20 Minuten-Gerichte die perfekte Lösung.

Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

#### AM35.43

Rolf Haufler

Do., 07.05.2026 & 21.05-2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € 4-6 Personen

31,00 € ab 7 Personen

zzgl. Lebensmittel-Umlage 9,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland

### Frische Sommerküche

Leichte, farbenfrohe Gerichte für warme Tage: Wir kochen sommerliche Ofen- und Pfannengerichte, abwechslungsreiche Aufläufe, kreative Kombisalate und bunte mexikanische Burritos. Schnell, aromatisch und ideal für den Alltag – genießen Sie den Sommer auf dem Teller!

Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

#### AM35.44

Rolf Haufler

Do., 18.06.2026 & 25.06.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € 4-6 Personen

31,00 € ab 7 Personen

zzgl. Lebensmittel-Umlage 9,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland





# Sprachen





# SPRACHEN

## In der Welt zu Hause

Sprachkompetenz ermöglicht es, ihre beruflichen und natürlich auch Urlaubs-Ziele zu verfolgen. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sie lernen mit Gleichgesinnten und mit viel Spaß.

Sollten Sie Interesse haben, in einem schon laufenden Kurs einzusteigen, beraten wir Sie gerne. Ein Einstieg ist in der Regel auch im laufenden Semester möglich.

### Sprachkurssystem

<b>C2</b>	<b>Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE</b>  Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	<b>Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate ( TELC) &amp; Cambridge CAE/ BEC</b>  Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
<b>C1</b>	<b>Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) &amp; Cambridge FCE/BEC</b>  Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	Gute Sprachkenntnisse
<b>B2</b>	<b>telc Prüfungen B1 Zertifikat &amp; Cambridge PET/BEC</b>  Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
<b>B1</b>	<b>telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) &amp; Cambridge Key English Test</b>  Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	Grundkenntnisse
<b>A2</b>	<b>telc Start-Prüfungen A1</b>  Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	
<b>A1</b>		



## Ägyptisches Arabisch für den Urlaub – Anfänger (A1)

Sie möchten nach Ägypten reisen und sich vor Ort verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des ägyptischen Arabisch – der meistgesprochenen arabischen Variante. Im Mittelpunkt stehen typische Urlaubssituationen: Begrüßung, Einkaufen, Essen gehen, Wegbeschreibungen und einfache Alltagsgespräche. Ganz nebenbei erhalten Sie auch spannende Einblicke in die ägyptische Kultur und Mentalität. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### AM41.01

Ahmed Khalil

ab Fr., 13.02.2026

18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine

115,00 € 4-6 Personen

76,00 € ab 7 Personen

Ort: VHS Bad Bramstedt Raum 3

## Dänisch – A1 (5. Semester)

Fortsetzung des vorigen Semesters. Auch neue Teilnehmer:innen mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen. Ziel ist eine wesentliche Erweiterung des Wortschatzes sowie eine Vertiefung der sprachlichen Fertigkeiten.

In diesem Kurs lernen Sie, sprachliche Hemmungen zu überwinden und mit einfachen sprachlichen Mitteln über sich selbst zu sprechen sowie Alltagsgespräche zu führen. Darüber hinaus wollen wir leichte Texte lesen, darüber sprechen und einfache grammatikalische Übungen machen.

### AM43.01

Ida Schott

ab Do, 12.02.2026

19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

137,00 € 4 – 6 Personen

90,00 € ab 7 Personen

GemS Auenland



### Dänisch – A1/A2 Fortsetzung (7. Semester)

Dieses Semester bearbeiten wir vorwiegend folgendes Heft über die Zeit der Wikinger:

Vikingtiden vom IQ.SH

<https://publikationen.iqsh.de/daenisch/id-01-2019.html>

Am Ende unserer gemeinsamen Zeit haben wir sowohl viel Dänisch gesprochen als auch gehört und können bestätigen, dass eine Sprache zu lernen, alle Sinne anspricht. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Erste Kenntnisse sollten vorhanden sein oder die Motivation, den bisherigen Stoff eigenständig aufzuholen.

#### AL43.05

Gesche Sievers

ab Mo, 09.02.2026, 14-tägig

19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

100,00 € 4 – 6 Personen

67,50 € ab 7 Personen

GemS Auenland



### Dänisch für Fortgeschrittene – C1/C2

Fortsetzung des vorherigen Semesters

Du kan læse og forstå dagligdags dansk, men vil gerne blive bedre til at udtrykke dig mundligt. På dette kursus vil vi koncentrere os om at træne at tale og udtrykke sig og udvide ordforrådet. Det drejer sig om at veligeholde det danske, som man allerede kan samt lære noget nyt.

#### AM43.40

Ida Schott

ab Do, 12.02.2026

17:30 – 19:00 Uhr

10 Termine

137,00 € 4 – 6 Personen

90,00 € ab 7 Personen

GemS Auenland



## Deutsch als Fremdsprache

Die VHS Bad Bramstedt bietet STAFF.SH-Kurse (Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein) und EOK.SH (Erstorientierungskurse in Schleswig-Holstein) an. Für die Teilnehmenden sind diese Kurse kostenlos, da sie vom Land Schleswig-Holstein bzw. dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BaMF) gefördert werden.

Bei Interesse an einem der Deutschkurse melden Sie sich bitte direkt bei uns:

E-Mail: [info@vhs-badbramstedt.de](mailto:info@vhs-badbramstedt.de)

Telefon: 04192/71 09 oder

persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

μαθήματα γερμανικών

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

almanca kursları

cours d'allemand

curso de alemán

**Was Wann Wo**

**Den richtigen Deutschkurs finden!**

курсы немецкого языка

german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية

德语课程

[www.deutsch.sh.kursportal.info](http://www.deutsch.sh.kursportal.info)





## SPRACHEN

### Hybride Sprachkurse an der Volkshochschule

#### Was bedeutet hybrides Lernen für Sie?

Unser hybrides Lernkonzept bietet Ihnen maximale Flexibilität und zahlreiche Vorteile:

- **Größere Flexibilität:** Sie können je nach Bedarf zwischen Präsenz- und Online-Teilnahme wechseln.
- **Zeit- und Kostenersparnis:** Durch die Online-Teilnahme entfallen Anfahrtswege, was Zeit spart und Fahrtkosten reduziert.
- **Umweltfreundlichkeit:** Weniger Fahrten bedeuten eine Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes.
- **Erweiterte Teilnehmerzahl:** Mehr Personen können teilnehmen, ohne durch räumliche Kapazitäten begrenzt zu sein.
- **Inklusivität:** Senior:innen, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder gesundheitlichen Problemen können leichter teilnehmen.
- **Förderung digitaler Kompetenzen:** Die Nutzung von Online-Tools kann Ihre digitalen Fähigkeiten vertiefen.
- **Anpassungsfähigkeit:** Bei unvorhergesehenen Ereignissen wie extremem Wetter oder gesundheitlichen Krisen kann der Unterricht nahtlos online fortgesetzt werden.

**Melden Sie sich jetzt an und profitieren Sie von den Vorteilen des hybriden Lernens in unserem Pilotprojekt!**



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

→ Den richtigen Kurs finden  
→ Informieren und vergleichen  
→ Über 1.000 Anbieter

Gefördert durch:

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



## Englisch für Wiedereinsteiger:innen A1– Hybridkurs

Bei diesem Kurs gibt es zwei Möglichkeiten der Teilnahme: Wenn Sie aus Bad Bramstedt, oder Umgebung kommen, können Sie den Kurs einfach wie gewohnt in Präsenz besuchen. Alternativ können Sie sich auch per Zoom „dazuschalten“ und auf diese Art und Weise ganz bequem von zu Hause aus oder sogar von unterwegs teilnehmen. Hierfür benötigen Sie dann ein Notebook, Tablet oder Smartphone mit einer Internetverbindung.

Möchten Sie sich mit der Weltsprache Englisch auf der ganzen Welt verständigen können? Wir werden die wichtigsten Redewendungen in realistischen Alltagssituationen üben, damit Sie international sprachlich gut gerüstet sind. Eine Fortsetzung des bisherigen Kurses – Neueinsteiger sind herzlich willkommen - „see you soon!“  
Lehrwerk: Great! A1 - 2nd edition ab Lektion 3

### AL46.01

Heike Timpe  
ab Di., 03.03.2025  
19:45 – 21:15 Uhr  
10 Termine  
115,00 € 4-6 Personen  
76,00 € ab 7 Personen  
Ort: VHS Bad Bramstedt Raum 3  
(1. Termin) und/oder Online



## English Conversation Learning by talking Level B

We want to talk English about different themes to improve our knowledge. Join if you have ever learnt some English. You can enter at any time.

### AM46.03

Stephan Krebs  
ab Mi., 11.02.2026  
18:00 – 19:30 Uhr  
10 Termine  
180,00 € 4-6 Personen  
120,00 € ab 7 Personen  
Ort: VHS Bad Bramstedt VHS-Räume – Raum 3



## SPRACHEN

### English for Beginners Level A 2

In netter Runde benutzen und erweitern wir den englischen Grundwortschatz, üben die Aussprache und Grammatik und wenden die Sprache an. Wir arbeiten, abhängig von den Vorkenntnissen, mit dem Buch „Easy English A 2.1 oder A 2.2“ im Bereich Urlaub und Reisen. Ein Eintritt ist jederzeit möglich.

#### AM46.04

Stephan Krebs

ab Mi., 11.02.2026

19:45 – 21:15 Uhr

10 Termine

180,00 € 4-6 Personen

120,00 € ab 7 Personen

Ort: VHS Bad Bramstedt VHS-Räume – Raum 3

### Englisch für Fortgeschrittene B1

In netter Runde lernen wir, alltägliche Situationen auf Englisch zu meistern. Grammatik und freies Sprechen wechseln sich ab. Wir arbeiten mit Texten und Buch.

Unsere aktive Gruppe trifft sich zu abgesprochenen Terminen und würde sich über weitere Teilnehmer:innen freuen. Gute Vorkenntnisse notwendig.

#### AL46.34

Renuka Perera-Golz

ab Mi, 18.02.2026

18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine nach Vereinbarung

120,00 € ab 4 Personen

VHS-Räume – Raum 4



# TAXI PFEIFFER

*Das Taxi mit Pfiff!*

Flughafentransfer · Krankenfahrten · Behindertenfahrten  
Dialyse- und Bestrahlungsfahrten · Fern- und Kurierfahrten  
**info@taxi-pfeiffer.de · 04192 - 89 89 83**





## English conversation A2 - B1

Möchten Sie flüssiger Englisch sprechen und dabei Sicherheit gewinnen – ganz gleich, ob Sie gerade Ihre ersten Schritte machen (A2), bereits fortgeschritten sind oder Ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Der Kurs wird geleitet von Dr. Nils Fritzel, der selbst viele Jahre als Englischlehrer tätig war und zudem in England gelebt und gearbeitet hat. Durch seine Erfahrung vermittelt er Sprache und Kultur praxisnah, lebendig und mit viel Gespür für die Bedürfnisse der Teilnehmenden.



In einer entspannten und motivierenden Atmosphäre werden Sie...

- Ihre Sprechtechnik verbessern: Mit abwechslungsreichen Rollenspielen, Diskussionen und kommunikativen Gruppenarbeiten
- Vokabeln aktiv und flexibel einsetzen: Fehlende Wörter kreativ umschreiben, gezielt nachfragen und den eigenen Wortschatz erweitern
- Redewendungen und Ausdrücke festigen: Von alltäglichen Situationen bis hin zu spannenden, auch kontroversen Gesprächsthemen
- Grammatik spielerisch und verständlich üben: Durch kurze Erklärungen, knackige Wiederholungen und Übungen, die direkt in das Gespräch integriert werden
- Selbstvertrauen beim Sprechen gewinnen: Frei reden ohne Angst vor Fehlern – im Mittelpunkt steht das aktive Ausprobieren!

### 26-1-40626

Dr. Nils Fritzel

122,00 €

ab Mi., 04.02.2026

18:30-20:00 Uhr

8 Termine

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)



## SPRACHEN

### Französisch A1 für Anfänger und Wiedereinsteiger – Hybridkurs

Bei diesem neuartigen Kurs gibt es zwei Möglichkeiten der Teilnahme: Wenn Sie aus Bad Bramstedt oder Umgebung kommen, können Sie den Kurs einfach wie gewohnt in Präsenz besuchen. Alternativ können Sie sich auch per Zoom „dazuschalten“ und auf diese Art und Weise ganz bequem von zu Hause aus oder sogar von unterwegs teilnehmen. Hierfür benötigen Sie dann ein Notebook, Tablet oder Smartphone mit einer Internetverbindung.

Wir werden die wichtigsten Redewendungen in realistischen Alltagssituationen üben, damit Sie im nächsten Urlaub in Frankreich sprachlich gut gerüstet sind. Fortsetzung des bisherigen Kurses – Neueinsteiger sind herzlich willkommen - „à bientôt!“

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett-Verlag ab Lektion 3

#### AM48.01

Heike Timpe

Di., 03.03.2026

18:00 – 19:30 Uh

10 Termine

115,00 € 4-6 Personen

67,00 € ab 7 Personen

Ort: VHS Bad Bramstedt (1. Termin) und/oder Online

### Französisch Konversation B1 – Hybridkurs

Planen Sie eine Reise nach Frankreich und möchten Ihr Französisch dort sicher anwenden? Möchten Sie flüssiger sprechen und die Kultur besser kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In lockerer, motivierender Atmosphäre werden Sie:

- Ihre Sprechfertigkeit mit Rollenspielen und Diskussionen verbessern
- Vokabeln aktiv anwenden und erweitern
- Nützliche Redewendungen festigen
- Grammatik spielerisch wiederholen
- Selbstvertrauen gewinnen – Sprechen steht im Mittelpunkt!

Ihre Dozentin, Violaine Fischer ist Französin und lebt seit 2012 in Bad Bramstedt. Als ausgebildete Lehrerin möchte sie ihre Muttersprache und die französische Kultur auf lebendige und authentische Weise vermitteln – mit viel Leidenschaft und Freude am gemeinsamen Lernen.

#### AM48.03

Violaine Fischer

Mo., 16.02.2026

18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

138,00 € 4-6 Personen

92,00 € ab 7 Personen

Ort: VHS Bad Bramstedt



## Italienisch A2

In unserer netten Runde setzen wir unsere Reise nach Italien fort. Unterstützt werden wir weiterhin durch das Lehrbuch Allegro nuovo A2 ab Lektion 7. Neben dem Erwerb weiterer Grammatikkenntnisse üben wir das freie Sprechen in kleinen Gruppen. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

### AM49.20

Christiane Moriconi

Mi, 04.02.2026

17:45-18:45 Uhr

15 Termine

145,00 € 4-6 Personen

100,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Ehrenamtsraum



## Portugiesisch für Anfänger A1 Intensivkurs Portugiesisch für Einstei- ger\*innen

Sie möchten Portugiesisch lernen und haben noch keine oder nur geringe Vorkenntnisse? In diesem Kurs üben Sie grundlegende Alltagssituationen: sich begrüßen und verabschieden, nach dem Befinden fragen sowie einfache Angaben zu Name, Wohnort oder Familienstand machen.

Neben ersten Sprachstrukturen erhalten Sie interessante Einblicke in Kultur, Land und Leute.

Der kompakte Intensivkurs umfasst 6 Unterrichtseinheiten an vier Samstagen und bietet einen leichten, motivierenden Einstieg in die portugiesische Sprache.

### AM41.80

Ana Luis Martins

ab 02.05.2026

10:00-15:15 Uhr

4 Termine

186,00 € 4-6 Personen

125,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Ehrenamtsraum



## SPRACHEN



### Schwedisch – A1

In diesem Anfängerkurs wollen wir uns mit den wichtigsten Alltagsvokabeln, der schwedischen Grundgrammatik und der Aussprache dieser nordischen Sprache beschäftigen. Wir wollen nützliche Dialoge einüben und viel Neues und Interessantes über Schweden und seine Bewohner:innen erfahren. Dabei wollen wir so viel wie möglich sprechen und auch viele Hörübungen machen.

Lehrbuch: Tala svenska A1 plus

#### AM420.10

Lutz Rode

ab Di, 17.02.2026

20:00 - 21:30 Uhr

11 Termine

120 € 4-6 Personen

80 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 3

### Schwedisch für Fortgeschrittene – B1

Wir vertiefen unsere Schwedisch Kenntnisse und setzen die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen in Alltagssituationen, insbesondere im Urlaub. Nebenbei lernen wir auch etwas über die Kultur Schwedens.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

#### AM420.20

Lutz Rode

ab Di, 17.02.2026

18:30 – 20:00 Uhr

11 Termine

120 € 4-6 Personen

80 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 3



## Spanisch für Anfänger:innen – A1

Entdecken Sie die wunderbare spanische Welt auf eine dynamische, einfache und fröhliche Weise. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich eingeladen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 4

### AM422.00

Diva Kryg

ab Di, 10.02.2026

18:30 – 19:30 Uhr

11 Termine

102,00 € 4-6 Personen

70,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 4



## Spanisch mit Vorkenntnissen B1 – Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in Spanisch.

Wir entdecken weiterhin die spanische Welt auf einfache und unterhaltsame Weise.

Fortsetzung des bisherigen Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 ab Lektion 4

### AM422.10

Diva Kryg

ab Mo, 09.02.2026

18:30 – 20:00 Uhr

11 Termine

102,00 € bei 4-6 Personen

70,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 5



schreiben • schenken • schmökern

**Ihr Fachgeschäft  
für Schreibwaren  
und Bücher!**



findefuXX  
Kirchenbleeck 5  
24576 Bad Bramstedt  
04192/8190133

Kursbücher auch  
online bestellbar!

[findefuXX@web.de](mailto:findefuXX@web.de)



## SPRACHEN

### Spanisch mit guten Vorkenntnissen B2 – Fortsetzung

„Hola! Participa de amenas conversaciones sobre el ayer, hoy y mañana del mundo del español“. Dieser spannende Kurs ist für Personen mit guten Vorkenntnissen gedacht. Wir verwenden das Kursbuch „Con gusto B2“. In diesem Kurs werden Sie alle Ihre Spanischkenntnisse in interessanten Gesprächen in die Praxis umsetzen. Das Gelernte wird Ihnen bei Ihrer nächsten Reise in spanischsprachige Länder eine große Hilfe sein. Wagen Sie es, mit uns in die Welt des Spanischen einzutauchen.  
Lehrbuch: Con gusto B2



#### AM422.20

Diva Kryg

ab Di, 10.02.2026

17:00 – 18:00 Uhr

11 Termine

102,00 € 4-6 Personen

70,00 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 4

Die VHS Bad Bramstedt sucht



#### Freiberufliche / nebenberufliche Dozenten (m/w/d)

u.a. zu folgenden Themen:

- Deutsch als Fremdsprache (mit oder ohne BaMF-Zulassung)
- Finanzbuchhaltung / Buchführung / Bilanzbuchhaltung
- Gesundheitskurse
- Social Skills / Bewerbungstrainings / Marketing

Wir freuen uns auch über weitere Kursangebote und Initiativbewerbungen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsführung, Frau Fritzel, unter Tel. 04192/7102 oder per Email an [info@vhs-badbramstedt.de](mailto:info@vhs-badbramstedt.de).  
Wir freuen uns auf Sie.





# Arbeit – Beruf – IT







### Digital fit im Alltag: PC, Smartphone und Internet sicher verstehen – Ihr Intensiv-Einstieg

Gewinnen Sie Souveränität in der digitalen Welt!

Der Umgang mit digitalen Geräten ist heute überall gefragt – vom Einkaufen über die Terminvereinbarung bis zur Kommunikation mit Familie und Freunden. Dieser Kurs nimmt Ihnen die Unsicherheit und macht Sie in kurzer Zeit alltagstauglich in der Nutzung von PC, Smartphone und Internet.

Wir führen Sie in einem entspannten Tempo durch die wichtigsten Themen. Sie lernen die Grundfunktionen und Oberflächen Ihrer Geräte zu verstehen und erfahren, wie Sie sich im Netz sicher bewegen, Informationen suchen und online kommunizieren. Großer Wert liegt auf der praktischen Anwendung, dem Schutz Ihrer persönlichen Daten und dem Erkennen von Betrugsmaschen.

Was Sie konkret lernen:

Wir erklären Ihnen die Grundlagen Ihres PCs (Dateien organisieren, Einstellungen vornehmen) und Ihres mobilen Geräts (Apps installieren, Grundeinstellungen). Sie erhalten eine Einführung in die sichere Kommunikation per E-Mail und Messenger-Diensten. Der Schwerpunkt liegt darauf, wie Sie sicher im Internet navigieren, seriöse von unseriösen Angeboten unterscheiden und sichere Passwörter verwenden. Am Ende des Kurses haben Sie mehr Kontrolle über Ihre Geräte und können die digitalen Möglichkeiten selbstbestimmt nutzen.

Dieser Intensivkurs ist perfekt für alle Einsteiger und diejenigen, die ihr Basiswissen festigen möchten, um im digitalen Alltag Schritt zu halten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte eigenes Laptop oder Tablet inkl. Netzteil mitbringen oder auf Anfrage kann ein Gerät gestellt werden

#### AM5110

Julian Duscha

Fr., 24.04.2026

16.30 – 19.00 Uhr

Sa., 25.04.2026

13:00 bis 16:00 Uhr

48,00 €

Ort: VHS Bad Bramstedt

#### 26-2-5110

Julian Duscha

Fr., 04.12.2026

16.30 – 19.00 Uhr

Sa., 05.12.2026

13:00 bis 16:00 Uhr

48,00 €

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)



## KI verstehen: Grundlagen, Anwendungen und ethische Fragen

Lass uns gemeinsam in die neumodische Welt von KI eintauchen. Du lernst dabei die Grundlagen, verschiedene Arten und Anwendungsbereiche kennen. Wir diskutieren aber auch ethische Fragen und du entdeckst, wie KI bereits seit mehreren Jahrzehnten eingesetzt wird. Die Chancen & Risiken betrachten wir aber selbstverständlich auch. Und was soll dieser neue ‚AI EU Act‘ sein?“  
Für wen ist der Kurs?

Für Menschen, die interessiert an KI sind und ein grundlegendes Verständnis entwickeln möchten. Aber auch für Personen, die KI-Anwendungen im Alltag nutzen möchten, aber sich dort kaum auskennen. Darunter fallen beispielsweise Schüler, Studenten und Auszubildende, die sich für KI interessieren und Wissen schaffen/erweitern möchten (Alter ca. 16-25 Jahre). Allerdings gehören auch Menschen dazu, die 45+ Jahre alt sind, womöglich berufstätig sind und sich dahingehend weiterbilden möchten. Vorkenntnisse sind keine nötig



### 26-1-5115

Julian Duscha  
Fr., 13.03.2026 &  
Fr., 20.03.2026  
2 Termine  
16:30 – 18:30 Uhr  
35,00 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen  
Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)

### AM5115

Julian Duscha  
Fr., 30.10.2026 &  
Fr., 06.11.2026  
2 Termine  
16:30 – 18:30 Uhr  
35,00 €  
Ort: VHS Bad Bramstedt



### Künstliche Intelligenz verstehen & praktisch erleben

Dieser Vortrag bietet einen umfassenden und verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Sie lernen, wie moderne KI-Modelle wie ChatGPT funktionieren, welche Chancen und Grenzen sie haben und wie sie bereits heute in vielen Lebensbereichen eingesetzt werden – oft unbemerkt.

Anhand von praktischen Beispielen und kurzen Live-Demonstrationen erhalten Sie einen realistischen Eindruck davon, wie KI Ihren Alltag erleichtern kann.

Ein besonderes Highlight: Mit Ihrem eigenen Smartphone können Sie selbst kleine KI-Aufgaben ausprobieren und erleben, wie intuitiv und hilfreich diese Technologien sind.

Der Vortrag richtet sich an Einsteiger\*innen ohne technische Vorkenntnisse.

#### AM5116

Roland Eich

Fr., 20.03.2026

18:30 – 20.30 Uhr

1 Termin

16,00 €

Ort: VHS Bad Bramstedt

### Künstliche Intelligenz verstehen & praktisch erleben für Senioren

Dieser verständliche und ruhig aufgebaute Vortrag richtet sich speziell an Teilnehmer ab 55 Jahren, die neugierig sind, moderne Technologien besser zu verstehen. Gemeinsam entdecken wir, was hinter Begriffen wie Künstliche Intelligenz steckt – ganz ohne Fachchinesisch und ohne technische Vorkenntnisse.

Sie erfahren, wo Ihnen KI im Alltag bereits begegnet, wie sie funktioniert und wie Sie sie sinnvoll und sicher nutzen können – etwa beim Formulieren von Texten, beim Organisieren des Alltags, beim Nachschlagen von Informationen oder beim Verstehen komplexer Themen (Schwerpunkt ChatGPT).

Mit kleinen, einfachen Übungen auf dem eigenen Smartphone können Sie KI direkt ausprobieren. Alles wird Schritt für Schritt erklärt und begleitet, sodass jeder problemlos mitkommt.

Der Vortrag bietet einen entspannten, praxisnahen Einstieg in ein aktuelles Zukunftsthema – ideal für alle, die offen für Neues sind und die Chancen der digitalen Welt besser verstehen möchten.

#### AM5116

Roland Eich

Fr., 22.05.2026

Fr., 29.05.2026

18:30 – 20.30 Uhr

2 Termine

32,00 €

Ort: VHS Bad Bramstedt



## Fit in Microsoft Windows 11

Manchmal wirkt der Windows-PC unberechenbar oder unverständlich – dieser Kurs vermittelt das Wissen, um Windows 11 souverän und sicher zu bedienen.

Behandelt werden unter anderem folgende Themen:

1. Die moderne Benutzeroberfläche von Windows 11 (Desktop, Taskleiste, Startmenü)
2. Starten und Verwalten von Programmen und Apps
3. Effiziente Nutzung von Suchfunktion und Hilfetools
4. Individuelle Anpassung des Desktops
5. Übersichtliche und sichere Organisation von Dateien und Ordnern mit dem Windows-Explorer
6. Schutz des Systems vor Gefahren und eigenständiges Lösen kleinerer Probleme



Am Ende des Kurses gelingt der Umgang mit Windows 11 sicherer und strukturierter. Der Computer kann nach eigenen Vorstellungen eingerichtet und deutlich effizienter genutzt werden – mit mehr Sicherheit und weniger Frust.

Der Kurs richtet sich an alle, die Windows 11 im Alltag einsetzen und mehr Kontrolle über ihren PC gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Eigenes Laptop inklusive Netzteil
- Auf Wunsch kann ein Gerät zur Verfügung gestellt werden (bitte vorab anfragen)

### AM5120

Julian Duscha  
Fr., 22.05.2026  
16:30 – 19:30 Uhr  
Sa., 23.05.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
52,00 €  
Ort: VHS Bad Bramstedt

### 26-2-5120

Julian Duscha  
Fr., 13.11.2026  
16:30 – 19:30 Uhr  
Sa., 14.11.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
52,00 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen  
Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)



### Google-Workspace leichtgemacht: Drive, Docs, Tabellen und vieles Mehr - Büroarbeit ohne Lizenzkosten

Google Workspace eröffnet eine Welt produktiven Arbeitens – kostenfrei, flexibel und gemeinsam. Im Fokus stehen die wichtigsten Tools: Google Docs, Google Tabellen (Sheets), Google Drive und Google Kalender.

Vorteile sowohl im Kurs als auch im Alltag:

1. Alle Anwendungen laufen direkt im Browser – kostenfrei und unabhängig vom Betriebssystem.
2. Dokumente lassen sich in Echtzeit gemeinsam bearbeiten, kommentieren und freigeben; der Versionsverlauf sorgt jederzeit für den Überblick.
3. Alle Dateien werden zentral in Google Drive gespeichert, sind von überall abrufbar und lassen sich gezielt teilen.
4. Termine, Aufgaben und Meetings verwaltet Google Kalender für private wie berufliche Zwecke mit Leichtigkeit und Übersicht.

Mit einem eigenen Gerät (Laptop oder Tablet) gelingt das praktische Arbeiten besonders komfortabel – am besten eignet sich hierfür ein Laptop. So steht einer unkomplizierten und modernen Büroorganisation nichts im Weg.

#### AM5130

Julian Duscha  
Fr., 05.06.2026  
16:30 – 19:00 Uhr  
Sa., 06.06.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine  
48,00 €  
Ort: VHS Bad Bramstedt

#### 26-2-5130

Julian Duscha  
Fr., 20.11.2026  
16:30 – 19:00 Uhr  
Sa., 21.11.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine  
48,00 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen  
Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)



## MS Excel Grundlagen: Vom Einsteiger zum souveränen Tabellen-Nutzer

In diesem kompakten Grundlagenkurs erlernen Sie schrittweise die wichtigsten Funktionen von MS Excel, um einfache bis mittelschwere Tabellenblätter selbstständig zu erstellen und zu bearbeiten. Vorkenntnisse in Excel sind nicht notwendig.

Ihre Lernziele im Fokus:

Arbeiten mit Zellen & Blättern: Sie lernen den Aufbau von Excel kennen, erfassen Daten korrekt und navigieren sicher in Tabellenblättern.

Grundlegende Formeln: Sie beherrschen die Eingabe und Anwendung der wichtigsten Rechenformeln (z.B. SUMME, MITTELWERT) und können Formeln effizient kopieren.

Formatierung & Design: Sie formatieren Tabellen professionell (Zahlenformate, Rahmen, Farben) und nutzen die relative und absolute Adressierung (\$-Zeichen).

Datenverwaltung: Sie wenden Sortier- und einfache Filterfunktionen an, um Daten schnell auszuwerten.

Diagramme erstellen: Sie visualisieren Ihre Daten ansprechend mit den gängigsten Diagrammtypen (z.B. Säulen- und Kreisdiagramme).

Der Kurs ist stark praxisorientiert.

Bitte mitbringen: -sofern vorhanden- gern eigenes Notebook mit installiertem MS Excel (z.B. Office 365, 2019) sowie Ladekabel

### AM5140

Julian Duscha

Sa., 21.03.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

35,00 €

Ort: VHS Bad Bramstedt

### 26-2-5140

Julian Duscha

Sa., 07.11.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

35,00 €

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)



### Fokus statt Frust: Zeitmanagement und Produktivität mit MS Outlook

Dieser Workshop eröffnet neue Perspektiven für eine selbstbestimmte Gestaltung des Arbeitstags. Struktur, Klarheit und Gelassenheit werden zur Basis, um die täglichen Aufgaben effektiv zu bewältigen – mit Outlook als zuverlässigem Begleiter. Der Fahrplan zur besseren Selbstorganisation umfasst:

1. Verantwortung und Prioritäten setzen: Mit der Eisenhower-Matrix lässt sich erkennen, was wirklich wichtig ist.
2. Uhr versus Kompass: Orientierung schaffen und Zielklarheit gewinnen, statt dauerhaft nur zu reagieren.
3. Elefanten-Zeit und ultradiane Rhythmen: Eigene Energiephasen gezielt nutzen.
4. Die 60/60/20-Regel: Realistische Zeitplanung ermöglichen.
5. Die Rampe: Den Tag oder einzelne Arbeitssessions strukturiert beginnen, um sofort an entscheidende Aufgaben zu gehen.
6. Ergebnisse statt nur To-Dos: Nicht bloß Aufgaben notieren, sondern konkrete Ergebnisse in den Fokus stellen.

Effektive Planung mit Outlook:

- Time-Blocking im Kalender, um Fokuszeiten zu schützen
- Zero Inbox: Mit Regeln und Strategien den Posteingang dauerhaft im Griff behalten
- Verknüpfung von E-Mails, Aufgaben, Terminen und Notizen für eine nahtlose Wochenplanung

Wenn möglich, empfiehlt sich ein Notebook mit installierter Outlook-Version und eingerichtetem E-Mail-Account, um sämtliche Übungen direkt praktisch nachzuvollziehen.

#### 26-1-5600

Julian Duscha  
Fr., 08.05.2026  
16:30 – 20:00 Uhr  
Sa., 09.05.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine

57,00 €  
Ort: VHS Kaltenkirchen  
Anmeldung bitte bei der VHS  
Kaltenkirchen, [www.vhskaltenkirchen.de](http://www.vhskaltenkirchen.de)

#### AM5600

Julian Duscha  
Fr., 27.11.2026  
16:30 – 20:00 Uhr  
Sa., 28.11.2026  
13:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine

57,00 €  
Ort: VHS Bad Bramstedt



### Ehrenamt mit Sinn – Rückblick, Reflexion und Ausblick Workshop zur Bedeutung des Ehrenamtes, Motivation und persönlicher Weiterentwicklung

Ehrenamtliches Engagement ist ein wichtiger Pfeiler unserer Gesellschaft – vielfältig, bereichernd und unverzichtbar. In diesem Workshop möchten wir gemeinsam erkunden, was Ehrenamt heute bedeutet, welche Formen es gibt und wie es in Schleswig-Holstein und ganz Deutschland gelebt wird.

Wir nehmen uns Zeit, um über unsere eigenen Erfahrungen, Bedürfnisse und Erlebnisse zu sprechen. Was motiviert uns zum Mitmachen? Was gibt uns die Gemeinschaft? Und welche Kompetenzen entwickeln wir durch unser Engagement? Darüber hinaus werfen wir einen Blick in die Zukunft:

Was wünsche ich mir – von meinem Ehrenamt, von Mitwirkenden, von der Gesellschaft? Welche Ideen habe ich für die Weiterentwicklung meines Engagements oder meines Einsatzfeldes?

#### **Themen im Überblick:**

- Formen und Bereiche des Ehrenamts
- Persönliche Erfahrungen, Bedürfnisse und Motivation
- Gemeinschaft und Wirkung
- Kompetenzerweiterung durch Engagement
- Entwicklungsmöglichkeiten und Zukunftsperspektiven

#### **Zielgruppe:**

Alle, die sich ehrenamtlich engagieren oder sich mit dem Thema intensiver auseinandersetzen möchten.

#### **Ziel:**

Bewusstmachen, Stärken erkennen, Perspektiven entwickeln – für ein nachhaltiges und erfüllendes Ehrenamt.

#### **AM56.01**

Rolf-Dieter Nernst

Do 04.06.2026

18:00 – 21:00 Uhr

kostenlos

VHS-Räume, Ehrenamtsraum



Die Veranstaltung findet im Rahmen der Engagementstrategie Schleswig-Holstein „engagiert-in-SH“ statt und ist kostenfrei.





### Sicheres Auftreten vor Publikum- wie überlebe ich?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die manchmal vor größeren Gruppen sprechen müssen, egal ob im Beruf oder in der Freizeit im Ehrenamt. Dabei ist es ganz egal, ob Sie ihre Wirkung in einer Präsentation noch verbessern möchten, oder etwas gegen die Nervosität und das „Lampenfieber“ tun möchten. In diesem Kurs ist für alle etwas dabei: Es geht um den Umgang mit der eigenen Nervosität, um eine „kompetenzvermittelnde“ Körpersprache, eine bestmögliche Vorbereitung. Außerdem überprüfen wir uns selbst in einer kleinen praktischen Video-Übung und versuchen herauszufinden, wie wir während unseres Vortrags wirken und wie wir noch besser und sicherer rüberkommen können als wir es vielleicht in Wahrheit gerade sind. Der Dozent Martin Baum hat jahrelang selbst vor vielen Menschen gesprochen. Als Moderationstrainer und Dozent an der Hamburger Akademie für Publizistik, als Radiomoderator und als Veranstaltungsmoderator vor Tausenden von Menschen. Er weiß, dass der Auftritt vor 15 Menschen schwerer sein kann als vor 15.000 Menschen.



#### AM56.03

Martin Baum

Di 17.03.2026

18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

kostenlos

VHS-Räume, Ehrenamtsraum



Die Veranstaltung findet im Rahmen der Engagementstrategie Schleswig-Holstein „engagiert-in-SH“ statt und ist kostenfrei.



Gefördert durch



## **Fortbildungen für Mitarbeitende an offenen Ganztagschulen**

Kostenlose Fortbildungen für pädagogisch tätige Kräfte im Kreis Segeberg\*\*  
Gefördert durch den Kreis Segeberg in Kooperation mit der VHS Bad Bramstedt, Bad Segeberg, Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen und Norderstedt sowie der Jugendakademie Segeberg.

### **Kursangebote**

Die folgenden Kursangebote werden vom Kreis Segeberg gefördert und sind für pädagogisch tätige Kräfte in der Kinder- und Jugendarbeit im Kreis Segeberg – sofern nicht anders angegeben – kostenlos.

Hinweis: Für Teilnehmer:innen, die an einer Einrichtung im Kreis Segeberg tätig oder im Kreis Segeberg wohnhaft sind, fällt kein Kostenbeitrag an. Teilnehmer:innen aus anderen Kreisen, Städten und Bundesländern sind uns auch jederzeit herzlich willkommen!

### **Verbindlichkeit und Ausfallgebühr**

Für eine optimale Kursplanung benötigen wir Ihre verbindliche Zusage zur Teilnahme. Bei Nicht-Teilnahme ohne rechtzeitige Absage (mindestens 7 Tage im Voraus) erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50,- Euro pro Teilnehmer:in. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Melden Sie sich jetzt an und profitieren Sie von unseren umfangreichen Fortbildungsangeboten!



### Jungenpädagogik – „Mädchen sind anders; Jungen auch!“

Jungs sind anstrengend, sie sind voller Energie und scheinbar immer in Bewegung. Öfter als Mädchen testen sie die Grenzen aus und rebellieren. Sie sind in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt, kämpfen miteinander oder toben heftig und lauthals herum. Dabei gelingt es uns manchmal nicht oder nur kaum, sie zu bändigen. Ihre schulischen Leistungen liegen im Durchschnitt unter denen der Mädchen. Doch wie „ticken“ Jungs? In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen darüber, warum Jungs sich so verhalten, wie sie sich verhalten, welche Bedürfnisse sie haben und wie damit umzugehen ist.

#### **AL56.32**

Jutta Junghans

Di 17.03.26

09:00 – 16:00 Uhr

1 Termin

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem  
Kreis Segeberg; ansonsten 50,00 €  
VHS-Räume, Raum 5

### Kindeswohlgefährdung

Pädagogisches Fachpersonal spielt eine zentrale Rolle bei der Umsetzung des Schutzauftrages, wenn Anzeichen für eine Kindeswohlgefährdung vorliegen. Der Gesetzgeber hat die erforderlichen Verfahrensschritte eindeutig geregelt und verpflichtet die entsprechenden Institutionen, bei Verdachtsmomenten aktiv zu werden. Pädagogische Fachkräfte sind daher angehalten, umsichtig und fachlich fundiert zu handeln.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Einschätzung einer möglichen Gefährdung sowie die sensible Gesprächsführung mit den Eltern und – je nach Situation – mit dem betroffenen Kind. In dieser Fortbildung erwerben Sie grundlegendes Wissen zum Thema Kindeswohlgefährdung und lernen die notwendigen Verfahrensabläufe kennen, die im Verdachtsfall einzuhalten sind.

#### **AM56.34**

Sonja Braschwitz

Fr. 08.05.26

09:00 – 16:00 Uhr

1 Termin

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem  
Kreis Segeberg; ansonsten 50,00 €  
VHS-Räume, Raum 5



## Zertifikatskurs „Qualifizierung für pädagogische Mitarbeitende an Ganztagsschulen“

Der Zertifikatskurs bietet fachliches und methodisches Knowhow, Reflexionsmöglichkeiten zur eigenen Rolle und kreative Problemlösungstechniken für die berufliche Praxis.

Der Zertifikatskurs richtet sich ausschließlich an pädagogische Mitarbeitende schleswig-holsteinischer Ganztagsschulen und wird in Kooperation mit der Serviceagentur „ganztätig lernen“ Schleswig-Holstein angeboten.

**SERVICEAGENTUR**

*ganztätig lernen.*

Schleswig-Holstein

### Modul 1: Arbeitsfeld Ganztagsschule

Die Ganztagsschule ist ein Ort, an dem unterschiedliche Personengruppen zusammenwirken: Schüler:innen, Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeiter:innen, pädagogische Mitarbeitende, Ganztagskoordinator:innen, Schulleitung u.v.m. treffen hier aufeinander. All diese verschiedenen Gruppen haben Erwartungen an den Schulalltag und an Sie als Kursleitung.

In diesem Modul lernen Sie, was eine Ganztagsschule ist und welche Ziele sie verfolgt. Sie setzen sich gezielt mit den unterschiedlichen Erwartungen der Beteiligten auseinander und erhalten die Möglichkeit, Ihre Rolle an der Schule zu reflektieren und sich zu positionieren. So beleuchten Sie die Ganztagsschule aus der Sicht junger Menschen und reflektieren die verschiedenen Lebenswelten der Schüler:innen.

#### AM56.41

Torge Steen

Fr., 27.02.2026, 15:30 – 20:30 Uhr

Sa., 28.02.2026, 09:00 – 16:30 Uhr

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 70,00 €

VHS-Räume, Raum 5



### Modul 2: Kommunikation und Gesprächsführung

Als pädagogische Mitarbeitende einer Ganztagschule führen Sie Gespräche innerhalb und außerhalb Ihrer Kurse mit jungen Menschen und Erwachsenen. Dabei setzen Sie sich mit Regeln auseinander, reflektieren Prozesse und geben und erhalten Feedback.

In diesem Modul lernen Sie verschiedene Gesprächstechniken und -settings sowie Gelingensbedingungen für gute Gespräche kennen. Sie lernen außerdem, wie Sie zielführende Regeln vereinbaren und wie Sie sich bei Regelbrüchen verhalten können.

#### AM56.42

Torge Steen

Fr., 17.04.2026 15:30 – 20:30 Uhr

Sa., 18.04.2026 09:00 – 16:30 Uhr

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem

Kreis Segeberg; ansonsten 70,00 €

VHS-Räume, Raum 5

### Modul 3: Kommunikation und Konfliktlösung

In der Arbeit an einer Ganztagschule kommt es natürlicherweise immer wieder zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren.

In diesem Modul werden Rolle und Verantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen beleuchtet: Wie können Sie Konflikte frühzeitig erkennen und mit ihnen umgehen? Wie können Sie Kinder befähigen, Konflikte eigenständig zu lösen? Wie können Sie Konflikte zwischen Kindern moderieren? Welche Bedingungen wirken präventiv gegen Konflikte?

Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden diese Fragen beantwortet und verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung und -prävention eingeübt.

#### AM56.43

Torge Steen

Fr., 22.05.2026, 15:30 – 20:30 Uhr

Sa., 23.05.2026, 09:00 – 16:30 Uhr

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem

Kreis Segeberg; ansonsten 70,00 €

VHS-Räume, Raum 5



## Modul 4: Vielfalt sehen und verstehen

Überall, wo Menschen aufeinandertreffen, begegnen sich unterschiedlichste Voraussetzungen und Bedürfnisse. Diese bergen Potential für Konflikte. Gleichzeitig ist Vielfalt die Grundlage, um einen intensiven, bereichernden Kontakt zueinander aufzubauen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Vielfalt ist vielmehr eine Ressource als ein Defizit.

In diesem Modul werden in einem wertschätzenden und fehlerfreundlichen Raum Grundlagen der vorurteilsbewussten Pädagogik vermittelt. An beispielhaften Dimensionen von Vielfalt schulen Sie Ihren kritischen Blick für die eigene Position und die anderer. Sie gestalten im Austausch miteinander fachlich fundierte Handlungs- und Umgangsmöglichkeiten und reflektieren diese, um das eigene pädagogische Angebot diversitätssensibel und praxisnah zu überarbeiten. Sie lernen, Ressourcen der Vielfalt zu erkennen und für alle Beteiligten gewinnbringend zu nutzen.

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch der Module 2 und 3 zur Kommunikation, um sensibel und wertschätzend miteinander umgehen zu können. Die im Modul behandelten Themen können negative Gefühle wie Scham, Angst oder Schmerz auslösen.

### AM56.44

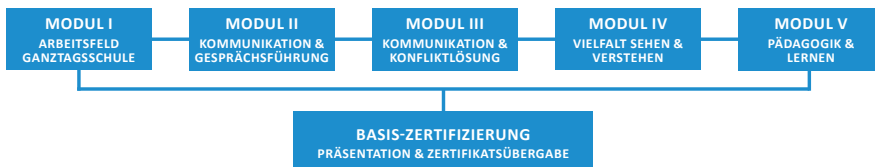
Torge Steen

Fr., 12.06.2026, 15:30 – 20:30 Uhr

Sa., 13.06.2026, 09:00 – 16:30 Uhr

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 70,00 €

VHS-Räume, Raum 5





### Modul 5: Pädagogik & Lernen

Wie lernen junge Menschen und was brauchen sie, damit dies gelingt? Und wie gestalte ich ein Angebot, damit diese in ihrer Entwicklung gefördert werden und sich entfalten können? Das sind zentrale Fragen, auf die im Modul 5 eingegangen wird. Es wird grundlegendes pädagogisches Wissen vermittelt, welches Sie direkt in Ihrer Arbeit als Kursleitung anwenden können.

Sie erhalten einen Überblick über die Entwicklungspsychologie von Kindern und Jugendlichen und lernen Elemente der Gruppendynamik kennen. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit Formen der Partizipation von jungen Menschen sowie mit verschiedenen methodischen und didaktischen Gestaltungsmöglichkeiten ihres Angebots.

#### AL56.45

Torge Steen

Fr., 19.06.2026, 15:30 – 20:30 Uhr

Sa., 20.06.2026, 09:00 – 16:30 Uhr

kostenlos für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 70,00 €

VHS-Räume, Raum 5

### Basiszertifizierung: Präsentation & Zertifikatsübergabe

Nach erfolgreichem Abschluss eines Modules erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Bei Vorlage aller fünf Teilnahmebescheinigungen können Sie die Basiszertifizierung besuchen, die mit einer kurzen Präsentation und einem Reflexionsgespräch abgeschlossen wird.

Der Abschluss umfasst sieben Unterrichtseinheiten (eintägig) und wird an zentralen Orten in Schleswig-Holstein durchgeführt.

Hier gelangen Sie zu den Terminen:

<https://sag-sh.de/veranstaltungen>







**Junge VHS**







### Offene Eltern-Kind-Spielgruppe

In der Eltern-Kind-Spielgruppe des Familienzentrums der Lebenshilfe wird gelacht, gesungen und sich über vielfältige Themen rund um Schwangerschaft, Baby und Kleinkind ausgetauscht.

Eine erfahrene Kursleiterin lädt immer montags zum Treff ein. Es gibt ein gemeinsames Frühstück, welches mit den Eltern zusammen gestaltet wird.

Regelmäßig kommen unterschiedliche Fachkräfte in die Gruppe, um mit den TeilnehmerInnen gemeinsam zum Beispiel Fragen zu Ernährung, Alltagsabläufe oder Wiedereinstieg zu besprechen.

Willkommen sind alle Eltern aus Bad Bramstedt und Umgebung mit Kindern bis 3 Jahre.

Anmeldung und Infos über: [familienzentrum@lebenshilfe-badbramstedt.de](mailto:familienzentrum@lebenshilfe-badbramstedt.de)

#### AM60.00L

Ansprechpartnerin: Katrin Wünsche  
immer montags (außer in den Ferien)

09:00 – 11:00 Uhr

kostenfrei

Familien- und Integrationszentrum der Lebenshilfe Bad Bramstedt

# Ihre Traditionsbäckerei



## WITTORF

**Bäckerei & Konditorei**

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 5<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr durchgehend  
Sa. 5<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr · So. 7<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr  
Feiertags geschlossen

---

Landweg 14 · Bad Bramstedt · Tel. 04192/898414



## Eltern-Kind-Turngruppe

Die Eltern-Kind-Turngruppe trifft sich regelmäßig am Donnerstag in der Turnhalle, um zu klettern, zu toben und Spaß am Bewegen zu haben. Verschiedene Sportstationen laden Kinder und Eltern immer wieder zum Ausprobieren und erlernen neuer Bewegungsabläufe ein.

Willkommen sind alle Kinder ab Laufalter bis 4 Jahre und deren Eltern oder Großeltern.

Anmeldung und Infos über: [familienzentrum@lebenshilfe-badbramstedt.de](mailto:familienzentrum@lebenshilfe-badbramstedt.de)

### AM60.01L

Ansprechpartnerin: Katrin Wünsche  
immer donnerstags (außer in den Ferien)

16:00 – 17:00 Uhr

kostenfrei

Familien- und Integrationszentrum der Lebenshilfe Bad Bramstedt

## Kreativ Tanz für Kinder

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt des Tanzes. Angelehnt an den kreativen Kindertanz bewegen wir uns zu fantasievollen Themen und lassen Raum für Ausdruck, Bewegungslust und Kreativität.

Jede Stunde beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßungsrunde im Kreis, einem festen Anfangsritual und einer bewegten Aufwärmphase. Anschließend tauchen wir in ein wechselndes Thema ein – zum Beispiel die Jahreszeiten. Dazu erlernen die Kinder einfache Bewegungssequenzen und tanzen kleine Übungen mit passender Musik, teilweise auch mit Materialien wie Tüchern oder Tanzbändern.

Zum Abschluss gibt es einen gemeinsamen Ausklang mit Reflexion oder einem Bewegungsspiel. Im Laufe des Kurses wird außerdem ein einfacher Kreistanz eingeübt.

Der Kurs fördert Freude an Bewegung, Körperwahrnehmung, musikalisches Gespür und soziales Miteinander.

### AM60.02

Judith Jensen

Di. 17.02.2026

17:00 – 18:00 Uhr

10 Termine

87 € ab 4 Personen

58 € ab 7 Person

Ort: Turnhalle am Bahnhof

### **Teilnahmebedingungen der VHS Bad Bramstedt e.V.**

#### **Anmeldung:**

Zu den Kursen der VHS Bad Bramstedt ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Sie können sich entweder schriftlich über unsere Homepage [www.vhs-badbramstedt.de](http://www.vhs-badbramstedt.de), per E-Mail, per Fax, per Post, über unsere Anmeldekarte oder persönlich in unserer Geschäftsstelle anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Teilnehmerentgeltes. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Eine Bestätigung der Anmeldung durch die VHS erfolgt nicht. Bei Kursausfall oder wenn der Kurs belegt ist, werden die Angemeldeten darüber per E-Mail, schriftlich oder telefonisch informiert. Bei Fortsetzungskursen kann man sich über die Weitermeldezeiten für den Folgekurs anmelden. Eine Unterschrift gilt als verbindliche Anmeldung für den Folgekurs. Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen anerkannt.

#### **Rücktrittsrecht:**

Ein Rücktritt von der Anmeldung, der schriftlich zu erfolgen hat, muss sieben Werktage vor Kursbeginn im VHS-Büro vorliegen. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Bei Rücktritt während eines laufenden Kurses ist ebenfalls die volle Kursgebühr zu zahlen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam. Rücktrittsfristen für Sonderveranstaltungen, z.B. Studienreisen, sind extra ausgewiesen. Abweichende Regelungen sind nur auf Antrag und mit Zustimmung der Geschäftsleitung möglich. Ein etwaiges gesetzliches

Widerrufsrecht (z.B. Fernabsatzgeschäfte) bleibt unberührt. Der Widerruf muss auf alle Fälle schriftlich erfolgen und ist an die vhs Bad Bramstedt, Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt zu adressieren.

#### **Mindestteilnehmerzahl:**

Kurse finden in der Regel nur mit einer Mindestteilnehmerzahl von sieben Personen statt. Damit auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl stattfinden können, wurde eine Kleingruppengebühr eingeführt. Diese gilt in der Regel für eine Teilnehmerzahl von vier bis sechs Personen. Die Gebühr ist ggf. in den Kursdaten extra ausgewiesen. Kurse, die von vornherein als Kleingruppe konzipiert sind, sind als solche ausgewiesen.

#### **Teilnahmegebühren:**

Mit Anmeldung verpflichten Sie sich, die Kursgebühr zu entrichten. Sie ist bis zum Beginn des Kurses/Vortrages zu bezahlen, spätestens jedoch bis zum zweiten Kurstermin. Die Zahlung für einen Kursus/Vortrag kann entweder durch Überweisung auf das VHS-Konto erfolgen oder Sie nehmen am SEPA-Lastschriftverfahren teil. Dabei sind die Kursnummer und der Name des Teilnehmenden anzugeben.

#### **Unsere Bankverbindungen:**

VR Bank in Holstein  
IBAN: DE67 2219 1405 0063 7951 60  
BIC: GENODEF1PIN

Die Teilnehmergebühren umfassen keine Kosten für Lebensmittel/Unterrichtsmaterial (Bücher, Material, ...). Diese zusätzlichen Kosten sind gesondert zu entrichten und werden im Programmheft bzw. auf der Homepage angekündigt. Die Gebühr jeder

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

einzelnen Veranstaltung wird ebenfalls im Programmheft und auf unserer Homepage veröffentlicht. Eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr um 25% wird nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises für folgende Personengruppen gewährt: Schüler:innen, Auszubildende, Studenten:innen, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose.

### **Mitgliedschaft:**

Die Kosten für eine Mitgliedschaft bei der VHS betragen € 15,- pro Jahr. Mitglieder der VHS erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr von 10 %, sofern diese bei einzelnen Kursangeboten nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird.

### **Haftung:**

Für etwaige entstehende Schäden, Unfälle oder Verluste im Rahmen der Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen übernimmt die VHS Bad Bramstedt keine Haftung.

### **Teilnahmebescheinigungen:**

Teilnahmebescheinigungen werden nur auf Wunsch ausgestellt. Die Bescheinigungen können in der Geschäftsstelle abgeholt oder gegen Rückporto zugesandt werden

### **Datenschutz:**

Beachten Sie bitte unsere Datenschutzbestimmungen.

### **Eine freundliche Bitte:**

Die VHS Bad Bramstedt ist Gast in den Veranstaltungsräumen. Bitte behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend und haben Sie Verständnis dafür, dass in den Unterrichtsräumen und auf dem Schulgelände das Rauchen nicht gestattet ist. Teilnehmende, die gegen diese Regelungen

verstoßen, können von den Kursen ausgeschlossen werden.

### **Bitte beachten Sie:**

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein finden keine Kurse statt, sofern nicht eine Sonderregelung mit einzelnen Kursleitungen getroffen wurde. Die Geschäftsstelle bleibt während der Ferien geschlossen.

Änderungen des Arbeitsplanes müssen wir uns vorbehalten.

März 2023



## **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:**

Die VHS Bad Bramstedt ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Kontaktdaten: VHS Bad Bramstedt e.V., Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt

## **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer 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. Durch die Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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

## **3. Newsletter**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit

Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## **4. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

## **5. 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## **6. 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.

## **7. 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. Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS Bad Bramstedt, E-Mail: [info@vhs-badbramstedt.de](mailto:info@vhs-badbramstedt.de) \*Ausführliche Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet: [www.vhs-badbramstedt.de](http://www.vhs-badbramstedt.de).



## BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Verein „Volkshochschule Bad Bramstedt e.V.“  
Der Jahresbeitrag beträgt 15,- € pro Person. Mitglieder der vhs erhalten eine Ermäßigung bei den meisten Kursangeboten, es sei denn, es ist ausdrücklich angegeben, dass eine Ermäßigung nicht möglich ist. Eine Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen.

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ / Ort

---

Telefon

---

E-Mail

- Den Jahresbeitrag überweise ich auf das Konto der VHS Bad Bramstedt e.V. bei der  
**vr Bank in Holstein, Bad Bramstedt**  
IBAN: DE67 2219 1405 0063 7951 60                      BIC GENODEF1PIN

◦ **SEPA-Lastschriftmandat**

VHS Bad Bramstedt e.V. Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE03 ZZZ 00000 431856  
Die Mandatsreferenznummer entnehmen Sie bitte dem Kontoauszug.

Ich ermächtige die VHS Bad Bramstedt e.V., bis auf Weiteres, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Bramstedt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweise: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Vorname und Name (Kontoinhaber)

---

Kreditinstitut

---

DE

---

IBAN

---

BIC

---

Ort, Datum und Unterschrift

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung der VHS Bad Bramstedt e.V. verbindlich an:  
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen, die zwingend notwendigen Daten sind durch Sternchen gekennzeichnet.)

Kursnummer*	Kurstitel*
Name, Vorname*	Geburtsdatum*
Straße, Hausnummer*	PLZ, Ort*
Telefon*	E-Mail* (soweit vorhanden)

Bitte ankreuzen: Einverständniserklärung (zur Anmeldung zwingend erforderlich)

- ☐ Die im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Teilnahmebedingungen der VHS Bad Bramstedt e.V. und die Datenschutzerklärung erkenne ich an. Ich bin mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Kursanmeldung und -abwicklung einverstanden.

- ☐ SEPA-Mandat liegt vor      ☐ Neues Mandat      ☐ Überweisung

Ort, Datum und Unterschrift

---

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung der VHS Bad Bramstedt e.V. verbindlich an:  
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen, die zwingend notwendigen Daten sind durch Sternchen gekennzeichnet.)

Kursnummer*	Kurstitel*
Name, Vorname*	Geburtsdatum*
Straße, Hausnummer*	PLZ, Ort*
Telefon*	E-Mail* (soweit vorhanden)

Bitte ankreuzen: Einverständniserklärung (zur Anmeldung zwingend erforderlich)

- ☐ Die im Programmheft und auf der Homepage veröffentlichten Teilnahmebedingungen der VHS Bad Bramstedt e.V. und die Datenschutzerklärung erkenne ich an. Ich bin mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Kursanmeldung und -abwicklung einverstanden.

- ☐ SEPA-Mandat liegt vor      ☐ Neues Mandat      ☐ Überweisung

Ort, Datum und Unterschrift



VHS Bad Bramstedt e.V. Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE03 ZZZ 00000 431856  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Bad Bramstedt e.V., (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse ODER  
☐ bis auf weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Bramstedt e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

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

---

Vorname und Name (Kontoinhaber)

---

Kreditinstitut

---

DE

---

IBAN

---

BIC

---

Ort, Datum und Unterschrift

---

vhs Bad Bramstedt e.V. Bleeck 29, 24576 Bad Bramstedt  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE03 ZZZ 00000 431856  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Bad Bramstedt e.V., (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse ODER  
☐ bis auf weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Bad Bramstedt e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

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

---

Vorname und Name (Kontoinhaber)

---

Kreditinstitut

---

DE

---

IBAN

---

BIC

---

Ort, Datum und Unterschrift