



**Vielfalt
Austausch
Gemeinschaft**

**Programm
#2/2026**



Wir ♥ Regionalität

Äpfel aus dem Alten Land, Erdbeeren, Spargel und Eisspezialitäten von „um die Ecke“, Tomaten aus Glücksstadt, Milch, Kartoffeln und Eier aus der direkten Umgebung, Honig von Bramstedter Wiesen, Fleisch und Wurstwaren von nord-deutschen Bauern und vieles mehr bekommen Sie bei uns.

Wir sind überzeugt von Frische und Qualität dieser Produkte. Früchte und Gemüse müssen nicht

weit transportiert werden, das entlastet unsere Umwelt sehr. Sie kommen frisch, mit Vitaminen vollgepackt und voll ausgereift direkt zu uns.

Mit dem Verkauf unterstützen wir die Wirtschaft in der Region und erhalten viele Arbeitsplätze. Oft sind unsere heimischen Produkte zudem auch günstiger als Importartikel, da teure Transportwege wegfallen und kein Zwischenhändler daran verdient.

Wir finden: unschlagbare Argumente!



Dirk Möller

...da fühl ich mich wohl!

Hamburger Str. 53 • 24576 Bad Bramstedt • Tel.: 0 41 92 - 8 16 99 60

Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer unserer Volkshochschule,

vor Ihnen liegt das neue Programm für das Herbst-/Wintersemester.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Angebot mit zahlreichen Kursen und Veranstaltungen und nutzen Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen Ihr Wissen zu vertiefen, sich auszutauschen und neue Fähigkeiten zu erwerben.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen pünktlich zum Start des 2. Semesters 2026 einen vollständig überarbeiteten Internetauftritt in einem modernen Design anbieten können. Sie können Ihre Wunschkurse bequem online auswählen und sich direkt anmelden. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie sofort eine Reservierungsbestätigung. Gleichzeitig trägt die digitale Anmeldung dazu bei, unsere organisatorischen Abläufe noch effizienter zu gestalten. Probieren Sie diesen Service gerne aus. Ob Sprachen, Kunst und Kultur, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung – unser Programm hält für jeden etwas bereit. Ganz gleich, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, kreative Interessen verfolgen, etwas für Ihre Gesundheit tun oder sich beruflich weiterentwickeln möchten – bei uns finden Sie das passende Angebot. Nehmen Sie sich Zeit, unser Programm zu entdecken, lassen Sie sich inspirieren und sichern Sie sich frühzeitig Ihren Platz in Ihren Wunschkursen.



Besonders empfehlen möchten wir Ihnen in diesem Semester:

- Die Lange Nacht der Demokratie
- Der Weg meines T-Shirts

Neu im Angebot sind u.a.:

- Dem Glück auf der Spur - Achtsamkeit, Gehirn und Wohlbefinden
- Schnupperworkshop Improvisationstheater
- Häkelworkshop am Samstag. Kreativ. Entspannt. Selbstgemacht.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem Programm.

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

Seniorenresidenz am Park

Am Köhlerhof 6
24576 Bad Bramstedt

Impressum

Herausgeberin

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

Geschäftsführender Vorstand:

Heinz Kurzewitz (1. Vorsitzende)
Sabine Prohn (2. Vorsitzende)

Beisitzer:innen:

Kathrin Harbeck (Kassenwartin)
Tanja Harms-Gehring, Ingo Siewert
Rolf-Dieter Nernst, Dr. Manfred Spies

Fotos

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

Druck

Team Online, Gesellschaft für digitale Medien mbH,
Norderstedt

Auflage

2.000 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
Bleek 29
24576 Bad Bramstedt

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

E-Mail: info@vhs-badbramstedt.de
Internet: 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

Maienbeeck 11 · „Alte Schule“

24576 Bad Bramstedt · Telefon 0 41 92/59 73

Leiterin: Anna-Maria Stenzel

E-Mail: 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 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

Vorwort	1
VHS intern	2
Gesellschaft – Politik – Umwelt	6
Kultur und Gestalten	27
Gesundheit und Fitness	38
Sprachen	60
Arbeit – Beruf – IT	70
Junge VHS	80
Teilnahmebedingungen	86
Datenschutz	88
Service	89



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



Gesellschaft – Politik – Umwelt





Lange Nacht der Demokratie: „Auf dem Weg zum großen Diktator?“ – Der Quiz-Abend in der VHS

Wissen, Austausch und eine Prise Weltpolitik: Verbringen Sie die Lange Nacht der Demokratie in einer anregenden und entspannten Atmosphäre! Für diesen besonderen Abend laden wir Sie zu einer geselligen Quiz-Runde mit Livemusik in unser Foyer ein.

Bei einem guten Glas Rotwein, Sekt oder Saft und leckeren Knabberereien rätseln Sie sich im Team durch spannende Fragen rund um Demokratie, bekannte Dystopien, historische Meilensteine und aktuelle Fake News. Wer wird der Quiz-Champion der Langen Nacht? Antreten können Sie direkt als Team (max. 5 Personen) oder Sie finden sich ganz einfach spontan vor Ort zusammen.

Freuen Sie sich auf einen interaktiven Abend, bei dem nicht nur das Wissen,

sondern vor allem das gemeinsame Gespräch, handgemachte Musik und der Spaß im Mittelpunkt stehen.

Was Sie erwartet:

- Spannendes Themen-Quiz in Teams mit kleinen Preisen
- Stimmungsvolle Livemusik zur Begleitung des Abends
- Gesellige und einladende Atmosphäre im VHS-Foyer
- Getränke (Wein, Sekt, O-Saft, Wasser) und süße/salzige Snacks
- Viel Raum für anregende Gespräche und Begegnungen

Eine Kooperationsveranstaltung der VHS Kaltenkirchen-Südholstein und der VHS Bad Bramstedt.

26-2-1000

Wann:

Fr., 02.10.2026, Einlass: ab 18:30 Uhr

Wo:

VHS Kaltenkirchen-Südholstein,
Bahnhofstr. 3-5, Kaltenkirchen

Eintritt: Frei!





Mitreden. Mitmachen. Mit dir.

Die Volkshochschulen laden
mit der Reihe

Mitreden. Mitmachen. Mit dir.

alle ein, Demokratie kurzweilig zu
erleben. Abwechslungsreiche
und lebendige Veranstaltungen
bringen Menschen miteinander
ins Gespräch.

Schleswig-Holsteins Sparkassen
unterstützen dieses Projekt
mit großer Überzeugung,
um Mitsprache, Mitgestaltung
sowie Verständnis und
Verantwortung für Demokratie
in der Gesellschaft zu stärken.



Der Weg meines T-Shirts

Woher kommt mein T-Shirt? Wer stellt unsere Kleidung her und welche Auswirkungen hat die Textilproduktion auf Mensch und Umwelt?

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie Wissenswertes über Fair Fashion, nachhaltigen Konsum und die globalen Zusammenhänge der Modeindustrie. Im praktischen Teil gestalten wir mit der Siebdrucktechnik aus einem gebrauchten Kleidungsstück oder Stoffbeutel ein individuelles Unikat. So wird Upcycling kreativ und nachhaltig erlebbar.

Bitte mitbringen: Ein gebrauchtes T-Shirt, einen Stoffbeutel oder ein anderes Textilstück aus Baumwolle, das bedruckt werden kann. Alle weiteren Materialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Programms: Mitreden.Mitmachen. Mitdir gefördert durch die schleswig-holsteinischen Sparkassen.

AN14.00

Tanja Mahlau
Fr., 25.09.2026
17:00 – 20:00
Uhr
1 Termin
Kostenlos
VHS-Räume –
Raum 4



FRAUEN & MÄDCHEN

KLEIDER MARKT

SO, 27. 09.2026

13 - 16 Uhr im Schloss

"Der Weg des
T-Shirts"
VHS-Workshop
25.9.26

MIT
INTER-
KULTEUELLEM
CAFE

Anmeldung bis 15.9. im
Amt. Zum Glück. im Schloss
zumglueck@badbramstedt.de

Standgebühr: 15 EUR
(Spende fürs Frauenhaus)

alle Infos





Wasser.Marsch! – Das Menschenrecht auf Wasser im Planspiel erleben

Wasser ist lebensnotwendig – doch weltweit haben viele Menschen keinen sicheren Zugang dazu. Was bedeutet es eigentlich, dass Wasser ein Menschenrecht ist? Und wie kann dieses Recht durchgesetzt werden?

Im interaktiven Planspiel Wasser.Marsch! schlüpfen die Teilnehmenden in verschiedene Rollen aus Politik, Wirtschaft, Medizin und Zivilgesellschaft. Ausgehend von einem realitätsnahen Fallbeispiel aus Brasilien erleben sie die Auswirkungen von Wasserraub und setzen sich mit den Interessen unterschiedlicher Akteure auseinander.

Gemeinsam entwickeln sie Lösungsansätze und lernen Möglichkeiten kennen, Menschenrechte konkret einzufordern und zu schützen.

Das Seminar vermittelt grundlegendes Wissen zum Menschenrecht auf Wasser, zu internationalen Menschenrechtsmechanismen sowie zu globalen Zusammenhängen von Landwirtschaft, Ressourcenverbrauch und sozialer Gerechtigkeit. Teamarbeit, Verhandlungsgeschick und Perspektivwechsel stehen dabei im Mittelpunkt.



Eine Veranstaltung im Rahmen des Programms: Mitreden.Mitmachen.Mitmir gefördert durch die schleswig-holsteinischen Sparkassen

AN16.02

Ingo Gentes

Sa., 7.11.2026

09:00-15:30 Uhr

Kostenlos

1 Termin

VHS Räume, Raum 5

Geführter Rundgang anlässlich des Volkstrauertags

Im KZ-Außenlager Kaltenkirchen, einem Außenlager des Konzentrationslagers Neuengamme, wurden vom Spätsommer 1944 bis Mitte April 1945 bis zu tausend Häftlinge zur Zwangsarbeit am nahegelegenen Militärflugplatz eingesetzt. Mindestens 190 Häftlinge starben unter den menschenunwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Seit 2000 ist die KZ-Gedenkstätte Kaltenkirchen ein anerkannter Ort der Erinnerung, des Gedenkens, der Information und der historisch-politischen Bildung. 2024 wurde an

der KZ-Gedenkstätte eine neue Dauerausstellung eröffnet. Zudem wurde das ehemalige Lagergelände neugestaltet.

Bei dem zweistündigen Besuch begleitet der Leiter der Gedenkstätte, Marc Czichy, die Gruppe und führt in die Geschichte des KZ-Außenlagers ein. Dabei geht es auch um den politischen und gesellschaftlichen Umgang mit dem historischen Ort nach 1945. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, die neue Dauerausstellung und das neugestaltete Außengelände der KZ-Gedenkstätte zu erkunden.

Der Besuch der KZ-Gedenkstätte ermöglicht Einblicke in die Geschichte eines historisch-authentischen Orts, der stellvertretend für die NS-Verbrechen in Schleswig-Holstein steht. Er ermöglicht außerdem ein Blick auf die Arbeit der KZ-Gedenkstätte – einer Arbeit, die nicht zuletzt den Opfern ihre Namen und ihre Würde zurückgeben möchte.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Henstedt-Ulzburg, der VHS Kaltenkirchen und dem Trägerverein der KZ-Gedenkstätte Kaltenkirchen in Springhirsch.



AN11.00

Marc Czichy

Sa., 14.11.2026

10:00 – 12:00 Uhr

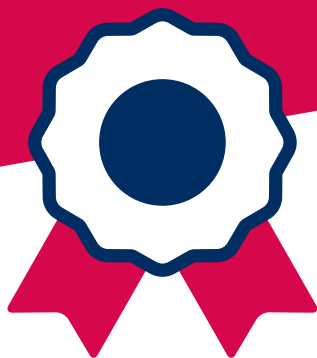
Kostenlos

1 Termin

KZ-Gedenkstätte Kaltenkirchen, Ortsteil Springhirsch, an der B4, 24568 Nützen

DEIN ENGAGEMENT DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf 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.

AN13.10

Petra Todt

Do., 17.09.2026

10:00 – 12:00 Uhr

21,50 € (zzgl. Materialkosten)

VHS-Räume – Raum 4

Auch Frauen können Finanzen Teil 2: Von der Einzelaktie über Depotgestaltung zum Altersvorsorge-Portfolio

In dieser Infoveranstaltung bauen wir auf den Teil 1 Einführung zum Thema Finanzen auf.

Wir gehen nun tiefer in die Themen Aktien, Fonds, EFTs, Portfolio-Strategien und besonders auf das Thema Altersvorsorgemöglichkeiten (Rentenversicherung, Immobilien, etc.) ein.

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 hier die (Ehe)-Männer ebenfalls willkommen.

AN13.51

Daniela von Spreckelsen,

Dipl.-Ökonomin

Do., 29.10.2026

18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

5 Euro

VHS Räume – Raum 5



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 (Ehe)-Männer herzlich willkommen.

AO13.50

Daniela von Spreckelsen,
Dipl.-Ökonomin
Mo., 08.03.2027
18:00 – 20:00
Uhr

1 Termin

5 €

VHS Räume – Ehrenamtsraum



Trennung & Scheidung – Rechtliche Orientierung

Eine Trennung oder Scheidung wirft viele rechtliche Fragen auf und stellt Betroffene oft vor große persönliche und organisatorische Herausforderungen. Dieser Vortrag vermittelt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Grundlagen und zeigt auf, welche Aspekte frühzeitig bedacht werden sollten.

Behandelt werden unter anderem grundlegende Fragen zum gemeinsamen Wohnen nach der Trennung, die Vermögensauseinandersetzung, Trennungs- und Kindesunterhalt sowie der Ablauf eines Scheidungsverfahrens. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in ihre Rechte und Pflichten und erfahren, welche Möglichkeiten bestehen, einvernehmliche Lösungen zu finden.

Der Vortrag richtet sich an Personen, die sich informieren und orientieren möchten. Er ersetzt keine individuelle Rechtsberatung, bietet jedoch eine fundierte Grundlage, um die nächsten Schritte besser einschätzen zu können.

AN13.12

Dr. Mark Zachow

Do. 03.09.2026

19:00 Uhr

1 Termin

Kostenlos, eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten in Bad Bramstedt

Schloss Bad Bramstedt



Trennung & Scheidung: Unterstützung in der Trennungsphase

Eine Trennung bedeutet einen tiefgreifenden Einschnitt und stellt Betroffene sowie ihre Familien vor vielfältige emotionale und organisatorische Herausforderungen. Der Vortrag vermittelt Anregungen und praktische Impulse für einen konstruktiven Umgang mit dieser Lebensphase.

Inhalte:

- Umgang mit Veränderungen sowie Gefühlen und Belastungen
- Wertschätzende Kommunikation in der Trennungssituation
- Unterstützungsmöglichkeiten für Familien
- Kooperation der Eltern im Sinne des Kindeswohls

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich in einer Trennungsphase befinden oder sich auf eine solche Situation vorbereiten möchten. Ziel ist es, Orientierung zu geben und Wege aufzuzeigen, wie die Herausforderungen einer Trennung möglichst respektvoll und verantwortungsvoll gestaltet werden können.

AN13.13

Friederike Reche

Do. 03.09.2026

19:00 Uhr

1 Termin

Kostenlos, eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten in Bad Bramstedt

Schloss Bad Bramstedt



Herbstzeit ist Pilzzeit!

Tauchen Sie mit Dagmar Detloff-Scheff ein in die bunte Welt der Pilze. Während der naturkundlichen Pilzwanderung wollen wir den Blick auf die vielen kleinen und großen Schönheiten in der Pilzwelt lenken. Als Pilzsachverständige führt Frau Detloff-Scheff Sie ein Stück in die Pilzwelt und informiert über deren Bedeutung für das Ökosystem. Es gibt viel zu entdecken.

Es handelt sich hierbei um keine reine Speisepilzsammlung!

Die Wanderung dauert 2 Stunden. Bitte an dem Wetter angepasste Kleidung und gegebenenfalls an einen Korb und Messer denken.

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

AN11.10

Dagmar Detloff-Scheff

Sa., 25.10.2026

10:00 – 12:30 Uhr

25 €

Treffpunkt wird bekanntgegeben



Aufräumen macht glücklich!

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.

AO15.00

Petra Todt

Di., 06.04.2027

17:00 – 19:00 Uhr

21,50 €

VHS-Räume - Ehrenamtsraum

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 gf@vhs-badbramstedt.de.

Wir freuen uns auf Sie.



Dem Glück auf der Spur – Achtsamkeit, Gehirn und Wohlbefinden

Achtsamkeit, Bodyscan und was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir glücklich sind? Kann ich mein Glück beeinflussen?

Diesen und weiteren spannenden Fragen gehen wir in diesem Kurs gemeinsam nach. Sie lernen einfache Achtsamkeitsübungen kennen, erleben den Bodyscan als Möglichkeit, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, und erhalten verständliche Einblicke in die Erkenntnisse der Psychologie und Neurowissenschaft zum Thema Glück und Wohlbefinden.

In sieben Einheiten à 90 Minuten wechseln sich praktische Übungen, gemeinsame Gespräche und kurze theoretische Impulse ab. Ziel ist es, Achtsamkeit im Alltag zu entdecken, Stress bewusster zu begegnen und Wege kennenzulernen, das eigene Wohlbefinden aktiv zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – entscheidend sind Neugier und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln.

AN16.01

Wybke Behrens

Do., 29.10.2026

18.30 – 20.00 Uhr

7 Termine

88,50 € (4-7 Personen)

59,00 € (ab 8 Personen)

VHS Bad Bramstedt Raum 5

Wybke Behrens ist staatlich anerkannte Erzieherin und Heilpraktikerin

Ihre Traditionsbäckerei

WITTORF

Bäckerei & Konditorei

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 5⁰⁰-18⁰⁰ Uhr durchgehend
 Sa. 5⁰⁰-13⁰⁰ Uhr · So. 7⁰⁰-17⁰⁰ Uhr
 Feiertags geschlossen

Landweg 14 · Bad Bramstedt · Tel. 04192/898414



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.

AN13.10

Julian Duscha, Bankkaufmann (IHK)

Sa., 19.09.2026

11.00 – 15.30 Uhr

1 Termin

39,00 €

VHS Bad Bramstedt Raum 5





Sicherheit rund ums Haus: Einbruchschutz in Theorie und Praxis

In dieser Informationsveranstaltung erfahren die Teilnehmenden die Grundzüge des mechanischen Einbruchsschutzes. Hierzu gehören die Funktionsweise von Schlössern und Schließzylindern, die erklärt und vorgeführt werden. Außerdem werden zusätzliche Sicherungen an Terrassentüren und Fenstern vorgestellt, sodass die Teilnehmenden einen unmittelbaren Eindruck von deren Größe und Funktion erhalten.

Im weiteren Verlauf werden die Unterschiede zwischen mechanischer und elektronischer Einbruchssicherung erläutert. Bei Bedarf wird auch das Thema Zugangskontrolle behandelt. Anschließend wird die Veranstaltung mit einer offenen und informativen Diskussionsrunde abgeschlossen.

AN13.20

Mark Spreckelsen

Fr., 23.10.2026

18.00 – 19.00 Uhr

1 Termin

5,00 €

VHS Bad Bramstedt Raum 5



Gedächtnistraining für die Zukunft – Denk dich fit!

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie mit bewährten Gedächtnistechniken Ihr Gehirn fit halten, kreatives Denken fördern und Informationen leichter behalten. Ob im Job, Ehrenamt oder Alltag: Mentale Flexibilität ist eine Schlüsselkompetenz für die Zukunft – trainieren Sie sie mit Freude, Bewegung und vielen Aha-Momenten!

AN 15.10

Gabriele Fields

Sa., 21.11.2026

10:00 – 13:00 Uhr

1 Termin

25,00 €

VHS-Räume – Raum 4



Spickzettel im Kopf – Gedächtnis clever trainieren

Wie merken sich Gedächtnisweltmeister scheinbar endlos viele Fakten? In diesem Kurs lernen Sie die besten Merktechniken kennen – spielerisch, effektiv und mit Freude. Ob Namen, Zahlen oder Fachwissen: Trainieren Sie Ihre geistige Fitness, verbessern Sie Ihre Konzentration und behalten Sie den Überblick – im Alltag, im Beruf und beim Lernen.

Die Lerninhalte umfassen folgende Inhalte 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.

AO15.11

Gabriele Fields

ab Do., 14.01.2027

17:00– 18:30 Uhr

5 Termine

62,50 €

VHS-Räume – Raum 3



Dozentenporträt Gabriele Fields

„Als Lern-, Kinder- und Jugendcoach unterstütze ich junge Menschen und Erwachsene dabei, ihre Stärken zu erkennen, Selbstvertrauen zu gewinnen und ihr Potenzial zu entfalten – sei es in der Schule, im Alltag oder für die Zukunft. Mein Leitmotiv: Wachstum mit Herz.“

(Gabriele Fields)



Positive Psychologie in Aktion – alltagstaugliche Impulse für mehr Wohlbefinden

Was macht ein gelingendes Leben aus? Und was können wir selbst tun, um mehr Leichtigkeit, Freude und innere Stabilität in unseren Alltag zu bringen?

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht. In diesem Workshop schlagen wir die Brücke von der Wissenschaft zur Praxis: Sie lernen fundierte, alltagstaugliche Ansätze kennen und probieren einfache Übungen direkt vor Ort aus. Kurze Impulse wechseln sich dabei mit praktischen Übungen und dem gemeinsamen Austausch ab. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir persönliche Kraftquellen bewusst wahrnehmen und als Unterstützung im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens nutzen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten Sie: Es handelt sich um ein reines Bildungsangebot und nicht um ein therapeutisches Format. Bringen Sie gerne Stift und Notizzettel für Ihre persönlichen Gedanken mit.

AN16.00

Ann-Kristin Schumacher

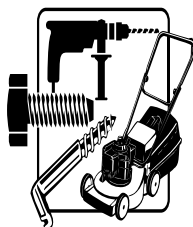
Sa., 28.11.2026

11:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

45,00 €

VHS Räume: Raum 5



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



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.

AN1910

Wolf Leichsenring, Reise- und Fotojournalist

Mo., 12.10.2026

15:30 – 17:30 Uhr

1 Termin

10,00 €

Ort:

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.wolfleichsenringtravels.com

PORTUGAL

10-Tage-Erlebnisreise ab € 1.695
vom 25.11. bis 04.12.2026

- Verkostung von Ananaslikör
- Beeindruckende Vulkanlandschaften
- Burg São Jorge in Lissabon



Azoren und Lissabon

harmonisches Landschaftsbild, dem sie auch ihren Namen »Ilha Verde«, die grüne Insel, verdankt. Lissabon überzeugt uns mit Charme und unbändiger Lebensfreude! Freuen Sie sich auf das einmalige Nebeneinander und begleiten Sie uns auf dieser Kombinationsreise.

exklusiv für

 **TUI ReiseCenter**

Vortragsprogramm der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Bad Bramstedt, im Herbsthalbjahr 2026

Donnerstag, 17. September 2026, Prof. Dr. Jörg Kilian, Nazi-Sprache gestern und heute

Begriffe wie „Festung Europa“, „Mädel“ oder bestimmte Formulierungen und Abkürzungen werden heute häufig verwendet, ohne dass ihre sprachgeschichtliche Prägung durch den Nationalsozialismus bekannt ist. Viele dieser Ausdrücke waren Teil der nationalsozialistischen Propaganda und trugen dazu bei, rassistische und antisemitische Ausgrenzung sprachlich zu etablieren. Der Vortrag beleuchtet anhand ausgewählter Beispiele die Kontinuitäten und den Wandel solcher NS-Sprachtraditionen. Aus sprachwissenschaftlicher, sprachdidaktischer und unterrichtspraktischer Perspektive wird diskutiert, wie sich die historische Belastung sprachlicher Mittel erkennen lässt und ob der Sprachwandel in solchen Fällen wertfrei beschrieben oder durch wissenschaftliche Sprachkritik kritisch begleitet werden sollte.

Donnerstag, 15. Oktober 2026, Prof. Dr. Dietmar Block, Wärmepumpe - Klimaretter oder Mogelpackung,

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, 11. November 2026, Prof. Dr. Bernd Heber, Vom Weltraumklima zum Erdklima: Die Heliosphäre als Schutzschild gegen interstellare Einflüsse.

Seit den 1950er-Jahren leben wir im Anthropozän – einem Erdzeitalter, in dem der Mensch die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse maßgeblich beeinflusst. Klimaschwankungen gab es jedoch auch lange zuvor, weshalb die Astronomie nach natürlichen Ursachen suchte. Der Vortrag stellt wichtige Theorien zur Rolle von Erdbahn, Erdachsenneigung (Milanković-Zyklen), der Sonnenaktivität und der kosmischen Strahlung vor. Dabei wird erläutert, welche Zusammenhänge wissenschaftlich belegt sind und warum sie die gegenwärtige, vom Menschen verursachte Klimaerwärmung nicht erklären können. Aktuelle Ergebnisse, unter anderem aus Experimenten am CERN, ordnen den Einfluss kosmischer Strahlung auf die Wolkenbildung ein.

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

Eintritt: 7.- Euro, Mitglieder der SHUG, Studenten und Azubis frei

SHUG-Sektion Bad Bramstedt Tel. 01728144100 oder 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.



AN13.42

Dipl.-Ing. Ingo Sell (vzsh)

Mi. 11.11.2026,

18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin

kostenlos

Online



Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder

Vollsanierete Gebäude verbrauchen durchschnittlich 52% weniger Energie als vor der Sanierung. Aber auch Einzelmaßnahmen können schon große Wirkung zeigen. Eine gute Dämmung spart nicht nur Heizkosten, sondern beugt zugleich der Schimmelbildung vor und reduziert Geräuschbelästigungen. Auch durch die richtige Einstellung und gegebenenfalls den Austausch des Heizsystems lässt sich der Energieverbrauch erheblich senken. Die Bundesförderung für Energieeffiziente Gebäude (BEG) unterstützt Eigentümer von Wohnungen und Wohnhäusern bei der Umsetzung energetischer Sanierungsmaßnahmen mit Zuschüssen und Darlehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Maßnahmen sinnvoll kombinieren lassen, um Heizkosten zu senken und den Wert der Immobilie zu steigern. Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

AN13.43

Ümit Karaarslan

Mo., 14.12.2026

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

1 Termin

kostenlos

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 zukunftssträchtigen 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.

AN13.44

Niklas Kühl

Do., 14.01.2027

18:00 Uhr – 19:30 Uhr

1 Termin

kostenlos

Online



Kultur und Gestalten

Dozentenporträt

Die Autorin Claudia Lux, promovierte Historikerin, möchte mit ihren Geschichten auch immer ein Stück Geschichte erzählen: durch eine individuelle Geschichte auch etwas über die Geschichte eines Landes, einer Region oder einer Zeit. Dabei ist es ihr besonders wichtig aufzuzeigen, dass Freiheit, Selbstbestimmung und Demokratie keine Selbstverständlichkeiten sind, die mit Hilfe von Vielen bewahrt werden und manchmal auch wieder neu errungen werden müssen. Mit spannenden Texten möchte sie mit ihrem Publikum ins Gespräch kommen, Fragen zum wahren Hintergrund ihrer literarischen Figuren beantworten und mehr über die Zeitumstände erläutern, in denen ihre Geschichten spielen. Sie erzählt von ihrer Arbeit als Schriftstellerin, wie sie ihre Figuren entwickelt, verfremdet, ihnen nachspürt... Auch wird Raum gegeben, dass die Gäste dieser Gesprächslesung miteinander ins Gespräch kommen. Am Ende des Abends sollen alle mit neuen Eindrücken inspiriert nach Hause gehen und womöglich eine „einfache“ Lebensgeschichte mit anderen Augen sehen.



Buchvorstellung/Gesprächslesung/Autorenlesung: „Hamids Träume – Geschichten von nebenan und anderswo“ und andere unveröffentlichte Texte

Die Autorin Claudia Lux liest aus ihrem Kurzgeschichten-Band „Hamids Träume – Geschichten von nebenan und anderswo“ sowie unveröffentlichte Texte. Sie erzählt uns von Begegnungen mit verschiedenen Menschen:

Ein niedliches Mädchen, das will Barbara auf keinen Fall sein. Sie will überhaupt kein Mädchen sein, und sie nennt sich Uwe. Die Klassenkameraden fragen nicht viel und die Lehrer geht das nichts an. Was aus meiner Freundin Uwe geworden ist, weiß ich nicht, denn irgendwann kamen meine Briefe an ihn als unzustellbar zurück. Auch Hamid aus Hamadan habe ich aus den Augen verloren, doch ich wünsche ihm so sehr, dass seine Träume von einem Leben in Frieden und Freiheit wahr geworden sind.

Meine Nachbarin Tilly erinnert sich an eine Reise nach Kappadokien zu einer Zeit vor dem Massentourismus. Noch im hohen Alter zehrt sie von den aufregenden Eindrücken in einer fremden Kultur und ihrer Begegnung mit Hatice.

Die Studentin Sunita aus Nepal macht sich Gedanken über ein modernes Kleidungsstück und erzählt von traditioneller Kleidung, die für die Frauen ihrer Heimat mit vielerlei Mühen verbunden ist.

Das feine Diwanpüppchen vom Sperrmüllhaufen schaut uns mit großen blauen Augen an. Wer es versteht, kann darin vieles lesen und findet vielleicht auch seine eigenen Wünsche und Träume.

Freuen Sie sich auf einen Abend mit Geschichten von nebenan und anderswo!

AN21.00

Claudia Lux

Fr., 20.11.2026

19:30 - 21:00 Uhr

1 Termine

5 €

VHS-Räume – Raum 5





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.

AN29.00

Sabine Ehlers

ab Mi., 23.09.2026

19:00 - 21:30 Uhr

7 Termine

109,00 € (4-6 Personen)

73,00 € (ab 7 Personen)

Bramau Schule



Hausratversicherung.
Seit 1815, aber nicht von gestern.

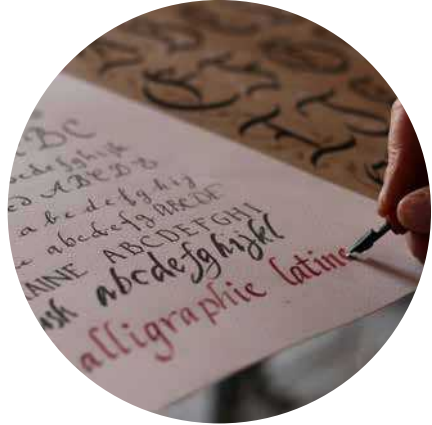
Der Einzug in die erste eigene Wohnung bedeutet neben Freiheit auch Verantwortung. Gut zu wissen, dass es eine Hausratversicherung gibt, mit der Sie diese Verantwortung teilen können. Und das bereits für EUR 1,30€ EUR 1.000 Versicherungssumme.

Besuchen Sie uns auf www.lfv-kiel.de.



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.

AN210.10

Andreas Fricke

Mi., 21.10.2026

15:00 – 18:00 Uhr

1 Termin

29,00 € (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 Stillleben 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).

AN210.11

Andreas Fricke

Ab Di, 09.11.2026

18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

27,00 €

VHS-Räume – Raum 4





Der Kamera-Kompass – Welche Ausrüstung passt wirklich zu mir?

Überfordert vom Technik-Dschungel? Megapixel, Sensorgrößen, KI-Autofokus und ein unendliches Meer an Objektiven: Wer heute eine Kamera kaufen möchte, steht vor einer gewaltigen Auswahl. Doch die teuerste Kamera ist nicht automatisch die beste für Ihre Bedürfnisse.

In diesem Seminar bringen wir Licht ins Dunkel. Wir schauen uns nicht nur die klassischen System- und Kompaktkameras an, sondern werfen auch einen Blick auf Actioncams, Drohnen und schauen uns den Charme der Sofortbildfotografie an.

Profitieren Sie von echtem Insider-Wissen:

Hinter diesem Seminar steht kein reiner Theoretiker, sondern ein Urgestein der Fotografie-Branche.

- **Jahrzehntelange Erfahrung im Fotofachhandel:** Er kennt den Markt „von innen“ und weiß genau, wo Marketingversprechen enden und echte Qualität beginnt.
- **Über 15 Jahre Tätigkeit als Profi-Fotograf:** Er weiß, wie sich Equipment im harten Praxiseinsatz bewährt.
- **Trendscout:** Er verfolgt aktiv die neuesten Entwicklungen der Branche, um Ihnen stets Technik auf der Höhe der Zeit zu präsentieren.

Die Highlights des Seminars:

- **Der Status Quo:** Was leisten aktuelle spiegellose Kameras (DSLM) wirklich? Lohnt sich der Einstieg ins Vollformat oder ist APS-C der ideale Begleiter?
- **Action & Perspektive:** Wann ist eine Actioncam die bessere Wahl? Und welche Drohne passt zu Ihren Ambitionen?
- **Retro-Trend & Gadgets:** Von der Faszination der Sofortbildfotografie bis hin zum wirklich sinnvollen Zubehör (Stativ, Licht, Filter).

Ihr direkter Nutzen:

Anstatt sich durch hunderte Testberichte zu kämpfen, erhalten Sie hier eine Abkürzung. Wir arbeiten **interaktiv**. Bringen Sie Ihre Fragen, Einsatzgebiete (Urlaub, Sport, Porträt, Social Media) und Budgetvorstellungen mit.



Ehrliche Kaufberatung ohne Verkaufsdruck:

Basierend auf seiner Erfahrung spricht der Dozent eine klare, unabhängige Empfehlung aus, die perfekt auf Ihre Fragen zugeschnitten ist. So vermeiden Sie teure Fehlkäufe und investieren in Technik, die Sie wirklich weiterbringt.

Zielgruppe: Einsteiger, Umsteiger und Technik-Interessierte, die eine fundierte Entscheidungsgrundlage suchen.

Methodik: Experten-Vortrag, Technik-Check und intensive Q&A-Runde.

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse nötig – Neugier genügt!

AN211.02

Andreas Pflug

Mi., 28.10.2026

18:30 – 21:30 Uhr

28,50 € ab (4 Personen)

19,00 € ab (7 Personen)

1 Termin

VHS-Räume – Raum 5

Dozentenporträt Andreas Pflug



Hallo und moin, moin, ich bin Andreas Pflug. Die Fotografie begleitet mich seit meiner Kindheit. Erste Fotoversuche fanden mit einer Agfa Optima statt. Viele Jahre konnte ich Leidenschaft und Beruf miteinander verbinden und habe über 14 Jahre als Abteilungsleiter einer Fotoabteilung gearbeitet. Seit 1997 bin ich in Hamburg tätig und wechselte vor einigen Jahren in den Bereich der Personal-Sachbearbeitung. 2011 habe ich mich außerdem als Fotograf mit meiner Firma „Fotopflug“ selbständig gemacht und bin hauptsächlich in Norddeutschland unterwegs. Seit 2019 richte ich als Dozent der VHS Fotoseminare und Workshops aus, bin aber auch für ein Einzelcoaching buchbar.



Der Kameraführerschein - Weg von der Programm- automatik

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.

AN211.03

Andreas Pflug
Mi., 16.12.2026
18:30 - 21:30 Uhr
32 € ab (4 Personen)
21,50 € (ab 7 Personen)
1 Termin
VHS-Räume – Ehrenamtsraum

Fotowalk: Nachts, wenn alles schläft! Wie fotografiert man im Dunkeln?

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

AN211.05

Andreas Pflug
Fr., 27.11.2026
18:30 – 22:00 Uhr
28,50 € ab (4 Personen)
19,00 € ab (7 Personen)
1 Termin
VHS-Räume – Raum 5



Workshop: Modern Handlettering – kreativ & entspannt

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kreative Reise, um einzigartige Lettering zu gestalten, die Herzen erwärmen und Freude verbreiten. Du wolltest schon immer schönes Handlettering lernen, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst?

In diesem Workshop zeige ich dir die Grundlagen des Letterings – und wie du daraus deinen eigenen Stil entwickelst. Wir kombinieren Schrift mit kleinen Illustrationen und gestalten am Ende dein eigenes Werk.

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. Perfekt für alle – ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Kreativität.

Für unseren Workshop besorge ich alle notwendigen Materialien. Das Materialkit bleibt bei dir.

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.

AN27.21

Julia Kleinjohann

Sa., 07.11.26

11:00 – 15:00 Uhr

55 € (4-6 Personen)

36 € (ab 7 Personen)

1 Termin

Zzgl. 20,00 € Materialkosten

VHS Ehrenamtsraum



Schnupper-Workshop Improvisationstheater

Einmal auf einer Bühne stehen. Ohne Skript und ohne Idee. Einfach spontan umsetzen, was einem in den Kopf kommt. Das ist Improvisationstheater. In diesem Workshop erhältst du die Chance, auszuprobieren wie es ist, ohne Vorbereitung auf die Bühne zu gehen. Wir steigen ein mit Aufwärmspielen, die die Konzentration und Reaktionsfähigkeit fördern und probieren uns dann in kurzen Improvisationsszenen und -spielen aus. Ganz ohne Druck und völlig spontan. Im Vordergrund dieses Tages stehen Spaß haben und neue Erfahrungen sammeln. Und vielleicht das eine oder andere über Schauspiel zu lernen.

Bitte bequeme Kleidung, (Hallen) Schuhe, Pausensnack und Getränk mitbringen.

AN 20.41

Sa., 14.11.2026
10:00 – 17:00 Uhr
60 € (4-6 Personen)
39,50 € (ab 7 Personen)
1 Termin
Sporthalle Grundschule am Bahnhof

„ Häkeln to go „ - egal ob in der Bahn, am Strand, im Café oder ... Häkeln ist absolut im Trend

Ob trendiger Sophie-Scarf, Granny Square: vom Quadrat zum Kleidungsstück, stylische Mützen, gemütliche Socken oder dekorative Kissen - in diesem Kurs lernst du, wie du moderne und angesagte Häkelstücke selbst gestaltest. Der Kurs richtet sich an alle, die das Häkeln von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Wir starten ganz entspannt mit den grundlegenden Maschen und arbeiten uns Step by Step zu ersten eigenen Projekten vor.

In angenehmer Atmosphäre entstehen individuelle Lieblingsstücke - kreativ, praktisch und im Trend.

AN20.91

Monika
Rudnitzki
Ab Mo.,
02.11.2026
17:00– 18:30
Uhr
63 €
(4-6 Personen)
42 € (ab 7 Personen)
5 Termine
VHS Ehrenamtsraum





Häkelworkshop am Samstag Kreativ. Entspannt. Selbstgemacht.

Tauchen Sie ein in die Welt des modernen Häkelns und gestalten Sie Ihre eigenen trendigen Accessoires – individuell, nachhaltig und mit viel Freude am Handarbeiten.

Das erwartet Sie:

- Stylish Taschen häkeln
- Nachhaltige Einkaufsnetze gestalten
- Kosmetiktaschen – praktisch & schön
- Flaschenhalter für unterwegs



Für wen ist der Workshop geeignet?

Ob Anfänger*in oder mit ersten Vorkenntnissen

– Sie werden Schritt für Schritt begleitet und können Ihr eigenes Lieblingsstück erschaffen.

AN20.92

Monika Rudnitzki

Sa., 14.11.2026

10.00– 13.00 Uhr

26 € (4-6 Personen)

17 € (ab 7 Personen)

1 Termin

VHS Ehrenamtsraum

Farben • Tapeten
Fachberatung
Bodenbeläge

Ansgar
Schroedter
Das Malerteam

Malereibetrieb
Farbenfachgeschäft

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



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

AN30.18

Markus Broich

Sa., 26.09.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

38,00 € (4-6 Personen)

27,00 € (7-12 Personen)

VHS-Räume – Raum 5

AN30.19

Markus Broich

Sa., 05.12.2026

10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

38,00 € (4-6 Personen)

27,00 € (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 wachsame 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



AN30.20

Markus Broich

Sa., 26.09.2026

14:30 – 16:30 Uhr

1 Termin

24,00 € (4-6 Personen)

16,00 € (7-12 Personen)

VHS-Räume – Raum 5

AN30.21

Markus Broich

Sa., 05.12.2026

14:30 – 16:30 Uhr

1 Termin

24,00 € (4-6 Personen)

16,00 € (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

AN31.300

Christine Winkelmann
ab Di., 15.09.2026
08:45 – 09:45 Uhr
15 Termine
150,00 € (4-8 Personen)
Seniorenresidenz am Park



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.

AN31.310

Christine Winkelmann
ab Di 15.09.2026
10:00 – 11:00 Uhr
15 Termine
150,00 € (4-8 Personen)
Seniorenresidenz am Park



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.

AN31.320

Christine Winkelmann

ab Di., 15.09.2026

18:00 – 19:00 Uhr

15 Termine

145 € (4-7 Personen)

105,00 € (ab 8 Personen)

Turnhalle Grundschule Am Bahnhof

Service-Wohnen in der Parkresidenz

Neu renovierte barrierefreie Apartments ab sofort zu mieten.



NEU in
Bad
Bramstedt

Wohnen, wie Sie es möchten:

In der neu renovierten Parkresidenz Bad Bramstedt genießen Sie selbstständiges, barrierefreies Wohnen mit dem Komfort eines **Service-Teams** direkt vor Ort. Ruhige Lage mit direktem Zugang zum Park – und alles, was das Leben leichter macht.

- ✓ Moderne, barrierefreie Apartments mit Küche
- ✓ Service-Team tagsüber im Haus
- ✓ Gemeinschaftsbereiche & Freizeitangebote
- ✓ Zentrale, grüne Lage – direkt am Kurpark


**PARKRESIDENZ
BAD BRAMSTEDT**
AURICA SERVICE LIVING
www.service-living.de

Jetzt Besichtigung vereinbaren:



04192 8160 946



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 Körperverfassung 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.

AN31.302

Anett Babel

Do., 24.09.2026

18:00 -19:15 Uhr

5 Termine

56,00 €



Dozentenporträt Anett Babel

Anett Babel begann vor 24 Jahren mit dem Praktizieren von Yoga als Ausgleich zum stressigen Alltag, bestimmt von Beruf und Familie. Sie spürte sofort die nachhaltige und umfassende Wirkung auf Körper und Geist. Um tiefer in Wirkweise und Hintergrund dieser ganzheitlichen, uralten Übungsform einzutauchen, lernte sie diese selbst zu unterrichten. In zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland hat sie ihr Wissen nach und nach vertieft. Sie unterrichtet Yoga seit mehr als 14 Jahren bei verschiedenen Anbietern und bildet auch Yogalehrer aus. Besonderes Augenmerk legt sie auf individuelle Anpassung von Übungen an die unterschiedlichen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer und den Fokus auf den Atem, so dass jeder in seinem eigenen Tempo üben kann.



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



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



AN32.303

Johana Bacher

Di., 22.09.2026

18.15-19.45 Uhr

6 Termine

Ort: Alte Schule Weddelbrook

69,00 €

Kleinkurs max. 8 Teilnehmende

AN32.304

Johana Bacher

ab Di., 03.11.2026

18.15-19.45 Uhr

6 Termine

Ort: Alte Schule Weddelbrook

69,00 €

Kleinkurs max. 8 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





Meditations-Workshop

**Ruhiger Geist, klare Gedanken und mehr im Hier und Jetzt bei dir ankommen
Entdecke, erforsche und erfahre die Kraft der Meditation.**

In diesem 3-stündigen Workshop erhalten Anfängerinnen und Anfänger einen sanften und verständlichen Einstieg in die Welt der Kundalini-Yoga-Meditation.

Du lernst verschiedene Meditationstechniken kennen, die dich dabei unterstützen können, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und mehr Klarheit sowie innere Balance im Alltag zu entwickeln.

Der Workshop verbindet kurze theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus dem Kundalini Yoga. Atemtechniken (Pranayama), einfache Körperübungen zur Vorbereitung auf die Meditation, Mantras und geführte Meditationen helfen dir, die Wirkung direkt zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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



AN32.306

Johana Bacher

Sa., 17.10.2026

10:00-13:00 Uhr

1 Termin

Ort: Alte Schule Weddelbrook

25,00 €

Kleinkurs max. 8 Teilnehmende

康

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

Akupunktur
Chinesische manuelle Techniken
Individuelles Bewegungscoaching, Kleingruppen
Gesundheitsberatung

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



Kundalini Yoga Workshop

Reise durch deine Chakren, entdecke, erforsche und erfahre die Energiezentren deines Körpers.

In diesem 3-stündigen Kundalini-Yoga-Workshop begibst du dich auf eine inspirierende Reise durch die sieben Chakren – die Energiezentren des Körpers. Jedes Chakra steht für bestimmte Lebensthemen, Qualitäten und Potenziale. Durch sanfte Kundalini-Yoga-Übungen, Atemtechniken, Meditationen und Mantras erfährst du, wie du deine Energie bewusst wahrnehmen und harmonisieren kannst. Gemeinsam erkunden wir die Qualitäten jedes Chakras und schaffen Raum für neue Erfahrungen, Inspiration und persönliches Wachstum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

AN32.30

Johana Bacher

Sa., 28.11.2026

10:00-13:00 Uhr

1 Termin

Ort: Alte Schule Weddelbrook

25,00 €

Kleinkurs max. 8 Teilnehmende



Dozentenporträt Johana Bacher

„Seit 2016 begleitet mich Kundalini Yoga als fester Bestandteil meines Lebensweges. Die Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin nach KRI/3HO Stufe 1 absolvierte ich 2019/2020. Kundalini Yoga verbindet Körperarbeit, Atemtechniken, Entspannung und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis.“

Um meine Kursteilnehmenden noch umfassender begleiten zu können, absolvierte 2021 ich eine Weiterbildung in Yoga und Gewaltfreier Kommunikation beim Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation. 2022 folgte die Weiterbildung im Schwangeren yoga bei 3HO.

In meinen Kursen lege ich Wert auf einen achtsamen, wertschätzenden Umgang sowie darauf, Yoga für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe zugänglich zu machen. Mein Anliegen ist es, Räume für Entspannung, Selbstwahrnehmung und persönliche Entwicklung zu schaffen.“



Seniorenport: Gymnastik mit und auf dem Stuhl

Fit bleiben – bequem vom Stuhl aus! Entdecken Sie, wie viel Freude Bewegung machen kann. Mit abwechslungsreichen Übungen im Sitzen und am Stuhl stärken Sie Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination – sanft, sicher und effektiv.

Die gelenkschonenden Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und bringen den Kreislauf in Schwung. Dehnungs- und Entspannungseinheiten sorgen zusätzlich für Wohlbefinden und neue Energie.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness auf schonende Weise verbessern möchten – unabhängig von Alter oder sportlicher Erfahrung. Machen Sie mit und erleben Sie, wie gut Bewegung tut!

AN30.22

Sylvia Knaack

ab Mi., 30.06.2026

09:30-10:15 Uhr

12 Termine

Seniorenresidenz am Park

24,50 €



Aktiv und beweglich – Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Bewegung hält Körper und Geist in Schwung. In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer fördert, ganz ohne Bodenübungen.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Freude an Bewegung haben und ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder weiterentwickeln möchten. Regelmäßige Gymnastik stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und unterstützt ein sicheres und aktives Leben im Alltag. Freuen Sie sich auf ein motivierendes Training in angenehmer Atmosphäre und erleben Sie, wie gut Bewegung tut.

AN30.23

Sylvia Knaack

ab Mi., 30.06.2026

10:30-11:15 Uhr

12 Termine

Seniorenresidenz am Park

24,50 €



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!

AN32.10

Tanja Harms-Gehringer

Mo., 05.10.2026

19:00 -20:00 Uhr

15 Termine

82,50,00 €

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!

AN32.15

Tanja Harms-Gehringer

ab Di., 06.10.2026

19:00 – 20:00 Uhr

15Termine

82,50 €

Turnhalle Grundschule Am Bahnhof



Stephanie Scheele

Heilpraktikerin

Reflexzonentherapie am Fuß

Bach-Blütentherapie

Schüßler-Salze

Lohkamp 11 24576 Hagen ☎ 04192 -3170

www.stephanie-scheele.de Termine nach Absprache



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 im Gemeindehaus „Schluskamp“ 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“!

AN32.70

Alice Rauch

ab Do., 09.07.2026

14:00 – 15:30 Uhr

15 Termine

65,00 €

Gemeindehaus am Schluskamp

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.





Ballettgymnastik

Die kleine Ballett-Übung 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!

AN32.65

Dagmar Cohrs
ab Mi., 16.09.2026
17:00 – 18:30 Uhr
14 Termine
154,00 € (4-6 Personen),
105,00 € (ab 7 Personen)
Turnhalle Schule Am Bahnhof



Seife sieden

In diesem Kurs lernen Sie Wissenswertes über die Naturseifenherstellung. Sie erfahren Interessantes über den Umgang und die Verwendung mit unterschiedlichen, wertvollen, rein pflanzlichen Ölen, Fetten, ätherischen Ölen und Kräutern in Theorie und Praxis.

Bitte bringen Sie ein Paar Haushaltsgummihandschuhe (keine Einmalhandschuhe) mit und bitte in Kleidung kommen, die auch schmutzig werden darf (Arbeitskleidung). Da wir mit gefährlichen Chemikalien arbeiten, bitte in Kleidung kommen, die Arme, Beine und Füße abdeckt.

Für Material und Skript werden 15 € erhoben, die beim Kurs an die Dozentin zu zahlen sind.

AN30.050

Andrea Vogt
Sa., 28.11.2026
11:00 – 17:00 Uhr
1 Termin
48,00 €
Küche Grundschule Maienbeeck



Einfach Atmen, Atem bewusst erleben – Das Wochenende für mehr Wohlbefinden

Unser Atem begleitet uns vom ersten bis zum letzten Augenblick – und doch schenken wir ihm im Alltag oft kaum Beachtung. Dabei kann bewusstes Atmen das körperliche und seelische Wohlbefinden nachhaltig fördern. Atemübungen unterstützen die Entspannung, helfen beim Stressabbau und können die Atmung bei Atemwegserkrankungen positiv beeinflussen. An diesem Wochenende entdecken Sie die faszinierende Welt des Atems. Sie erfahren Wissenswertes über seine Funktionen und lernen durch vielfältige praktische Übungen, den eigenen Atem bewusster wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Entspannen und Auftanken – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Samstag und Sonntag, jeweils 10:00–17:00 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und nach Möglichkeit eine (Yoga-)Matte.

AN30.011

Milena Baubkus

Sa., 16.01.2027 & So, 17.01.2027

10:00 – 17:00 Uhr

2 Termine

120,00 € (4-7 Personen)

79 € (ab 8 Personen)

VHS Räume – Raum 5



Schüßler-Salze „zur schnellen Selbsthilfe

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) entwickelte aus der Vielfalt der homöopathischen Medikamente eine „abgekürzte Therapie“ mit den von ihm benutzten 12 Mineralsalzen.

Ich stelle Ihnen diese 12 Mineralsalze vor und zeige Ihnen, wie Sie diese Therapieform für sich selber nutzen können.

Bitte Schreibmaterial mitbringen

AN33.11

Stephanie Scheele

Mi., 11.11.2026

19:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

27,50 €

VHS-Räume - Ehrenamtsraum



Pflegebedürftigkeit – Welche Leistungen stehen mir zu?

Pflegebedürftig – was nun? In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Überblick über Ihre Ansprüche und Unterstützungsmöglichkeiten. Erfahren Sie, welche Leistungen Pflege- und Krankenkasse übernehmen, welche Rolle das Sozialamt spielt und welche Unterschiede zwischen Pflegegeld, Sachleistungen und Kombinationsleistungen bestehen. Außerdem lernen Sie die verschiedenen Pflegeformen – von der ambulanten Versorgung bis zur stationären Pflege – sowie kostenlose Pflegehilfsmittel kennen. Verständlich, praxisnah und mit Raum für Ihre Fragen.

AN30.40

Britta Büttner-Reichardt

Do., 22.10.2026

17:30 – 20:30 Uhr

1 Termin

Kostenlos – Dank der finanziellen Unterstützung des Bad Bramstedter Ortverbands des Roten Kreuzes

Pflegegrad erhalten – Gut vorbereitet zur Begutachtung

Ein Pflegegrad ist oft der Schlüssel zu wichtigen Unterstützungsleistungen. Doch wie läuft die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst ab und worauf wird geachtet? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich optimal vorbereiten, welche Kriterien für die Einstufung entscheidend sind und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn der Bescheid nicht Ihren Erwartungen entspricht. Verständlich erklärt, praxisnah und mit wertvollen Tipps für Betroffene und Angehörige.

AN30.41

Britta Büttner-Reichardt

Do., 12.11.2026

17:30 – 20:30 Uhr

1 Termin

Kostenlos – Dank der finanziellen Unterstützung des Bad Bramstedter Ortverbands des Roten Kreuzes





Demenz verstehen – Menschen einfühlsam begleiten

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Warum reagieren Menschen mit Demenz manchmal ungewohnt oder herausfordernd? Wie kann ein verständnisvoller und wertschätzender Umgang gelingen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Demenz das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst und erhalten praktische Anregungen für den Umgang mit herausfordernden Situationen im Alltag. Ziel ist es, Sicherheit zu gewinnen, Konflikte zu reduzieren und die Lebensqualität aller Beteiligten zu verbessern.



AN30.42

Britta Büttner-Reichardt

Mo., 07.12.2026

17:30 – 20:30 Uhr

1 Termin

Kostenlos – Dank der finanziellen Unterstützung des Bad Bramstedter Ortverbands des Roten Kreuzes



Deutsches
Rotes
Kreuz

Bad Bramstedt
und Umgebung e.V.

HELFEN MACHT FREUDE.

Ich möchte mit einer Mitgliedschaft
das DRK unterstützen.



Gemeinsam
gutes tun



Menschen
helfen



Regional
engagiert



Das DRK
stärken



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ja, ich möchte die Arbeit des DRK Bad Bramstedt und Umgebung e.V.
unterstützen und werde Mitglied.

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Mein Mitgliedsbeitrag (Mindestbeitrag 2,50 € pro Monat):

☐ 2,50 € ☐ 5,00 € ☐ 10,00 € ☐ _____ € (freiwillig höherer Beitrag)

Ort, Datum

Unterschrift



Ihre Mitgliedschaft hilft!

- ✓ Sie unterstützen unsere vielfältigen Angebote und Hilfen vor Ort.
- ✓ Sie tragen dazu bei, dass wir Menschen in Not schnell und unbürokratisch helfen können.
- ✓ Sie werden Teil einer starken Gemeinschaft.



**DRK – Ortsverein
Bad Bramstedt und Umgebung e.V.**

Bleeck 21
24576 Bad Bramstedt
Tel: 04192 7500



Sparkasse Südholstein

IBAN-NR: DE81230510300000105333
BIC: NOLADE21SHO

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen über unsere Arbeit
finden Sie unter: www.drk-bad-bramstedt.de



Teller statt Tonne

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll! Private Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet nicht nur Geld, sie verbraucht auch unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch kaum vertretbar.

Der Veranstaltung der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gibt eine Einführung in das Themenfeld der Lebensmittelverschwendung und zeigt, was jeder selbst mit wenig Aufwand dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, sowie zur Lagerung und zum Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, aber auch der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

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

AN35.01

vzsh

Do., 01.10.2026,

17:00-18:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online

Ernährung in den Wechseljahren

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

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

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

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

AN35.02

vzsh

Mi., 04.11.2026,

17:00-18:00 Uhr

1 Termin

kostenfrei

Online



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 Lieblingsmesser, Sparschäler, Schürze, Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen, einen guten Appetit und gute Laune mit.



FrISChe Sommerküche

Wenn der Sommer auch nun ziemlich am Ende ist (Herbstanfang am 23.09.26), diese Gerichte munden zu jeder Jahreszeit.

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.



AN35.44

Rolf Haufler

Do., 17.09.2026 & 24.09.2026

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



Asia Küche

Die asiatische Küche bietet eine Vielfalt an Lebensmitteln, Gewürzen und Zutaten, die für den „normalen“ Mitteleuropäer fast undurchschaubar sind! Die typischen Zutaten bestehen aus viel frischem Gemüse, wenig Fleisch, magerem Fisch und einer schier unendlichen Vielfalt duftender Gewürze, Pasten und Soßen – mal mehr, mal weniger scharf. Einige Zutaten sowie die Handhabung sind bei uns noch relativ unbekannt. Auch ist die Zubereitung im Wok für den einen oder anderen ungewohnt.

Doch keine Angst, alle Bedenken sind unbegründet, „das können wir auch“.

Eine Vorspeise und/oder Dessert wird auch nicht fehlen.

AN35.45

Rolf Haufler

Do., 08.10.2026 & 29.10.2026

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

Mediterrane Küche

vielleicht als Einstimmung für den nächsten Urlaub. Wir machen eine „Gourmet-Reise“ nach Italien oder in die Türkei. Das Mittelmeer, aber auch das Festland und Inseln im Mittelmeerraum bieten ein Fülle von „sonnendurchtränkten“ Lebensmitteln und Speisezutaten, aus denen die Einheimischen Speisen kreiert haben, die auch einen Nordeuropäer zum Genießer werden lassen. Gepaart mit der Mentalität und der Kultur dieser Menschen werden die Speisen zu einem Hochgenuss. Der passende Wein zum Essen ist auch mit dabei.

AN35.46

Rolf Haufler

Do., 19.11.2026 & 26.11.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € (4-6 Personen)

31,00 € (ab 7 Personen)

zzgl. Lebensmittel-Umlage 10,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland





Weihnachtsküche

Noch ist alles relativ ruhig und gelassen. Doch ein paar Wochen / Tagen weiter sieht's schon ganz anders aus. Plötzlich ist Weihnachten ganz nah!!! Es wird hektisch: Geschenke? – Einladungen? – Was soll's denn zu Essen geben? Und- und- und !?!?

Damit die Wahl zumindest für das Weihnachtsmenü nicht zur Qual wird, hätte ich ein paar Vorschläge, für z.B. Geflügel oder klassischer Braten, einmal anders zubereitet, dazu die passenden Beilagen – auch eine Vorspeise, ein weihnachtliches Dessert sowie der passende Wein werden nicht fehlen. Neugierig? Dann unbedingt anmelden.

AN35.47

Rolf Haufler

Do., 03.12.2026 & 10.12.2026

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € (4-6 Personen)

31,00 € (ab 7 Personen)

zzgl. Lebensmittel-Umlage 11,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland

Winterküche

Es wird nun zunehmend kälter. 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, das 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?

AN35.48

Rolf Haufler

Do., 11.02.2027 & 18.02.2027

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine

49,00 € (4-6 Personen)

31,00 € (ab 7 Personen)

zzgl. Lebensmittel-Umlage 10,00 € pro

Abend / TN

Küche der GemS Auenland





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

C2	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) & Cambridge CAE/ BEC Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
C1	Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	Gute Sprachkenntnisse
B2	telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC 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.	
B1	telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test 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
A2	telc Start-Prüfungen A1 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.	
A1		



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.

AN41.01

Ahmed Khalil

ab Fr., 21.09.2026

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/A2 Fortsetzung (7. Semester)

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.

AN43.05

Gesche Sievers

ab Mo, 14.09.2026, 14-tägig

19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

100,00 € (4 – 6 Personen)

67,50 € (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

Telefon: 04192/71 09 oder

persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

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

Was wann wo

almanca kurslari cours d'allemand

curso de alemán

Den richtigen Deutschkurs finden!

курсы немецкого языка german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية 德语课程

www.deutsch.sh.kursportal.info



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 CO₂-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
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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 5

AN46.01

Heike Timpe

ab Di., 27.10.2026

19:45 – 21:15 Uhr

10 Termine

127,00€ (4-6 Personen),

84,00 € (ab 7 Personen)

Ort: VHS Bad Bramstedt Raum 3

(1. Termin) und/oder online



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.

AN46.34

Renuka Perera-Golz

ab Mi, 02.09.2026

18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine (nach Vereinbarung)

110,00 € (ab 4 Personen)

VHS-Räume – Raum 4



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 5

AN48.01

Heike Timpe

Di., 27.10.2026

18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

127,00€ (4-6 Personen),

84,00 € (ab 7 Personen)

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

Französisch Konversation A2-B1

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.

AN48.03

Violaine Fischer

Fr., 23.10.2026

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. Wir vertiefen das Level A2 mithilfe des Lehrbuches Nuovo Espresso 2. Neben der Festigung der Grammatikkenntnisse üben wir das freie Sprechen in kleinen Gruppen.

Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

AN49.20

Christiane Moriconi

Mi., 16.09.2026

17:45-19:00 Uhr

8 Termine

109,00 € (4-6 Personen)

72,50 € (ab 7 Personen)

VHS-Räume – Ehrenamtsraum

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. Für Anfänger und Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Tala svenska A1 plus

AN420.10

Lutz Rode

ab Di., 15.09.2026

20:00 - 21:30 Uhr

14 Termine

165 € 4-6 Personen

110 € ab 7 Personen

VHS-Räume – Raum 3

TAXI PFEIFFER

Das Taxi mit Pfeiff!

Flughafentransfer · Krankenfahrten · Behindertenfahrten
Dialyse- und Bestrahlungsfahrten · Fern- und Kurierfahrten

info@taxi-pfeiffer.de · 04192 - 89 89 83



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!

AN420.20

Lutz Rode
ab Di., 15.09.2026
18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
165 € 4-6 Personen
110 € 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

AN422.00

Diva Kryg
ab Di., 01.09.2026
18:30 – 19:30 Uhr
8 Termine
72,50 € (4-6 Personen)
49,00 € (ab 7 Personen)
VHS-Räume – Raum 4

findefuXX
schreiben • schenken • schmökern

Ihr Fachgeschäft
für Schreibwaren
und Bücher!



Kursbücher auch
online bestellbar!

findefuXX
Kirchenbleck 5
24576 Bad Bramstedt
04192/8190133

findefuXX@web.de



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 5

AN422.10

Diva Kryg

ab Mo., 31.08.2026

18:30 – 20:00 Uhr

8 Termine

102,00 € (bei 4-6 Personen)

68,00 € (ab 7 Personen)

VHS-Räume – Raum 5

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. In diesem Kurs setzen Sie Ihre Spanischkenntnisse in abwechslungsreichen und interessanten Gesprächen aktiv in die Praxis um. Das Gelernte wird Ihnen auf Ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land eine wertvolle Hilfe sein. Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der spanischen Sprache ein und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen! Lehrbuch: Con gusto B2

AN422.20

Diva Kryg

ab Di., 01.09.2026

17:00 – 18:00 Uhr

8 Termine

72,50 € (4-6 Personen),

49,00 € (ab 7 Personen)

VHS-Räume – Raum 4



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 Betrugsmaschinen.

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



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



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



AN5115

Julian Duscha

Fr., 30.10.2026 &

Fr., 06.11.2026

2 Termine

16:30 – 18:30 Uhr

39,00 €

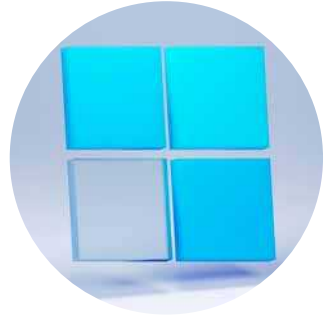
Ort: VHS Bad Bramstedt



Fit in Microsoft Windows 11

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Computer Dinge tut, die Sie nicht verstehen? Möchten Sie die vielen neuen Funktionen von Windows 11 optimal nutzen, um schneller und sicherer zu arbeiten?

Dieses aktuelle Betriebssystem bietet eine moderne Oberfläche, aber auch viele versteckte Einstellungen und Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr PC wirklich funktioniert und wie Sie ihn nach Ihren Wünschen anpassen. Wir machen Sie „Fit“ in Windows 11, indem wir Ihnen die neue Oberfläche erklären und zeigen, wie Sie das Startmenü sowie die enthaltenen Programme



und Apps bedienen. Sie lernen, die Suchfunktion und die integrierte Hilfe effektiv zu nutzen. Ein großer Fokus liegt auf der persönlichen Anpassung des Desktops und darauf, wie Sie mithilfe des Windows-Explorers ein sicheres Dateimanagement und eine klare Ordnerverwaltung etablieren. Abschließend erhalten Sie wichtige Einblicke in die Sicherheitsfunktionen von Windows, damit Sie kleine Probleme selbst lösen und die digitale Umgebung optimal für Ihren Alltag einrichten können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Windows 11 täglich nutzen und endlich Verständnis und Sicherheit im Umgang mit ihrem PC gewinnen möchten.

Voraussetzungen: keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich

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

26-2-5120

Julian Duscha

Fr., 13.11.2026

16:30 – 19:30 Uhr

Sa., 14.11.2026

13:00 – 16:00 Uhr

69,00 €

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen, www.vhskaltenkirchen.de



Büroarbeit ohne Lizenzkosten: LibreOffice

Die leistungsstarke, datenschutzkonforme Alternative

Suchen Sie eine vollwertige und professionelle Bürosoftware, die keine Lizenzgebühren kostet und Ihnen maximale Datensicherheit bietet?

LibreOffice ist die weltweit führende kostenlose und quelloffene Office-Suite. Sie vereint alle Funktionen, die Sie aus anderen Office-Paketen kennen: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen – ideal für den Büro-Alltag, Vereine oder die private Nutzung.

Ihre Vorteile im Kurs und mit LibreOffice:

- 100% Kostenfrei: Nie wieder teure Vollversionen oder Abonnements kaufen.
- Datenschutz-Garantie: Ihre sensiblen Daten verbleiben lokal auf Ihrem Rechner. Keine versteckte Telemetrie oder automatische Synchronisation in fremde Clouds.
- Volle Funktion: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Kernmodule Writer (Text), Calc (Tabelle) und Impress (Präsentation) effektiv nutzen.

Dieser praxisnahe Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die eine stabile, funktionsreiche und datenschutzfreundliche Alternative zu kostenpflichtiger Software suchen. Lernen Sie, Dokumente, Berechnungen und Präsentationen souverän und ohne Folgekosten zu erstellen.

Voraussetzungen: Maus- und Tastaturkenntnisse erleichtern Ihnen den Erfolg.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop inkl. Netzteil mit oder – auf Anfrage – kann ein Gerät gestellt werden. Sofern erforderlich, werden wir LibreOffice im Kurs installieren.

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

69,00 €

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen, 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



26-2-5140

Julian Duscha

Sa., 07.11.2026

10:00 bis 16:30 Uhr

49,90 €

Ort: VHS Kaltenkirchen

Anmeldung bitte bei der VHS Kaltenkirchen, www.vhskaltenkirchen.de



Fokus statt Frust: Zeitmanagement und Produktivität mit MS Outlook

Die wertvollste Ressource im Büro ist Ihre Zeit. Lernen Sie, sie zu beherrschen! Wer kennt es nicht? Die To-Do-Liste wird länger, der Kalender ist voll, aber die wichtigen Projekte kommen nicht voran. Im dynamischen Büroalltag ist effektives Selbst- und Zeitmanagement entscheidend, um den Überblick zu behalten, Stress abzubauen und Fokuszeiten zu sichern.

Dieser intensive Workshop vermittelt Ihnen die bewährtesten Zeitmanagement-Methoden und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese direkt und konsequent mit den Funktionen von MS Outlook umsetzen. Sie lernen, Outlook als Ihr persönliches Produktivitäts-Tool einzusetzen, das Ihnen hilft, Prioritäten zu setzen und Ablenkungen zu minimieren.

Ihr Fahrplan zur besseren Selbstorganisation:

- **Prioritäten bestimmen:** Wenden Sie Techniken wie das Eisenhower-Prinzip und die ALPEN-Methode direkt in der Aufgabenverwaltung von Outlook an. Was ist wirklich wichtig?
- **Ablenkungen ausschalten:** Erreichen Sie das Zero-Inbox-Prinzip und nutzen Sie Regeln, um E-Mails nur noch zu festgelegten Zeiten zu bearbeiten.
- **Zeit aktiv gestalten:** Nutzen Sie den Kalender für Time-Blocking. Planen Sie Pufferzeiten und Fokus-Slots ein, um ungestört an Kernaufgaben arbeiten zu können.
- **Prozessoptimierung:** Verknüpfen Sie E-Mails, Aufgaben, Kalender und Notizen so, dass kein Gedanke, keine Aufgabe und kein Termin mehr verloren geht – für eine nahtlose Wochenplanung.

Nutzen Sie die digitale Schaltzentrale Ihres Büros, um Ihre Produktivität zu maximieren und sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Bitte mitbringen: -sofern vorhanden- gern eigenes Notebook mit installierter MS Outlook Version (z.B. Office 365, 2019) und eigenem E-Mail-Account, der bereits in Outlook eingerichtet ist, um realitätsnahe Übungen durchführen zu können.

AN5600

Julian Duscha

Fr., 09.10.2026

16.30 – 19.00 Uhr

Sa., 10.10.2026

13:00 bis 16:00 Uhr

Ort: VHS Bad Bramstedt

69,00 €



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!



Lernen durchlüften – Mit Kindern in Ganzttag und Schule draußen lernen und spielen

Mit Kultureller Bildung SH

In dieser praxisorientierten Fortbildung entdecken Sie, was hinter dem Ansatz der Kulturellen Bildung draußen steckt. Draußen zu lernen und zu spielen ist Ortswechsel, Bewegung, Naturkontakt und Realerfahrungen. Lernen Sie, wie Ihre Gruppe durch kulturelle Methoden gut in Gemeinschaft unterwegs sein kann und erleben Sie Freude an Spielen und Aktivitäten.



Inhalte

- Kurze Einführung in die Grundlagen der Draußenpädagogik und der Kulturellen Bildung draußen
- Placed Based Learning: Den Ort kennenlernen und sinnvoll „bespielen“
- Draußenspiele zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls
- Demokratie draußen: Kinder beteiligen und ihre Ideen einbinden

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die den Ganzttag mit Kindern lebendig und erlebnisreich gestalten möchten. Sie erhalten fundierte Impulse, praxisnahe Anregungen und Literaturhinweise zur Kulturellen Bildung draußen.

AN56.35

Sylva Brit Jürgensen, Antje Smorra & Dr. Johanna Pareigis

Mi 28.10. 2026

09:00 - 12:30 Uhr

1 Termin

kostenlos (für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 50,00 €)

VHS-Räume, Raum 4



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 – 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.

AN56.34

Sonja Braschwitz

Fr. 30.10.26

09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

kostenlos (für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 50,00)
VHS-Räume, Raum 4

Mobbing an Schulen

In Deutschland werden nach der PISA-Studie knapp ein Viertel aller 15-jährigen Personen mehrmals im Monat Opfer von Mobbing an ihrer Schule. Mobbing ist eine spezifische Form der Gewalt, die bei den Kindern und Jugendlichen zu vielfältigen und langfristigen negativen gesundheitlichen Auswirkungen führen kann und führt. Damit sind Beschäftigte an Schulen mit diesem Thema konfrontiert. In diesem Workshop wird es für Interessierte um die Beantwortung folgender Fragen gehen: Was genau ist Mobbing? Wie entsteht es, warum wird gemobbt und welche Rollen haben die einzelnen beteiligten Schüler*innen? Und vor allem: Wie können die an Schule Tätigen auf Mobbing reagieren, welche Möglichkeiten gibt es, Mobbing zu unterbinden und was kann auch vorbeugend gegen diese Form von Gewalt unternommen werden?

Jutta Junghans arbeitet u.a. als Konflikttrainerin und seit vielen Jahren auch für Schulen.

AO56.37

Jutta Junghans

Mi., 19.05.2027

09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

kostenlos (für Teilnehmer:innen aus dem Kreis Segeberg; ansonsten 50,00€)
VHS-Räume, Raum 4



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

AN60.00L

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

09:00 – 11:00 Uhr

kostenfrei

Familien- und Integrationszentrum der Lebenshilfe Bad Bramstedt

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

AN60.01L

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

16:00 – 17:00 Uhr

kostenfrei

Familien- und Integrationszentrum der Lebenshilfe Bad Bramstedt



Reisen in der Phantasie – Phantasiereisen für Kinder (ca. 6–12 Jahre)

Habt ihr Träume, Wünsche oder eine Lieblingsgeschichte? Gibt es eine Heldin, einen Helden oder einen Ort, den ihr schon immer einmal besuchen wolltet? Gemeinsam begeben wir uns auf spannende Reisen in eure Fantasie. In diesem Kurs entstehen aus den Ideen, Interessen und Wünschen der Kinder individuelle Phantasiereisen. Durch Geschichten, Gespräche und geführte Phantasiereisen werden Kreativität, Vorstellungskraft und innere Stärke gefördert. Die Kinder erleben Momente der Ruhe und Entspannung, entdecken ihre eigenen Ressourcen und lernen, ihrer Fantasie zu vertrauen.



Jede Stunde beginnt mit einem gemeinsamen Austausch und endet mit einer altersgerechten Phantasiereise. Im Verlauf des Kurses werden die persönlichen Ideen der Kinder zu eigenen Geschichten, die sie auf besondere Weise begleiten. Spielerische Elemente und kleine Übungen zur Stärkung der Resilienz runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und – wenn gewünscht – eine kleine Decke.

AN60.43

Wybke Behrens

Do., 29.10.2026

17:30 Uhr – 18:15 Uhr

4 Termin

34.00 €

Online



Junge Burgermeister – Wir kochen ein komplettes Drei-Gänge-Menü

In diesem Kochkurs lernen Kinder auf spielerische Weise den Umgang mit frischen Lebensmitteln. Gemeinsam bereiten sie ein vollständiges Drei-Gänge-Menü zu und entdecken dabei verschiedene Küchentechniken. Sie arbeiten im Team, übernehmen kleine Aufgaben und erleben, wie aus einzelnen Zutaten ein köstliches Menü entsteht.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der frischen Zubereitung möglichst vieler Komponenten: Die Kinder formen ihre Burger-Brötchen und Patties selbst, bereiten verschiedene Soßen und Beilagen zu und zaubern zum Abschluss ein leckeres Dessert. So entstehen nicht nur schmackhafte Gerichte, sondern auch jede Menge Freude am gemeinsamen Kochen.

Zielgruppe: Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren



AN60.06

Anna Lena Babel

Mi., 21.10.2026

15:00 – 19:00 Uhr

1 Termin

32,00 €

Küche der Gems Auenlandschule

Dozentenporträt Anna Lena Babel

„Ich bin ausgebildete Köchin und habe meine Ausbildung in einer Großküche absolviert. Dort war ich insgesamt 16 Jahre tätig. Anschließend wechselte ich in die Gemeinschaftsverpflegung eines Kindergartens, wo ich täglich für bis zu 120 Kinder koche und neben der Speisenzubereitung auch für Einkauf und Speiseplanung verantwortlich bin. Zusätzlich arbeite ich in einer Kochschule und leite dort Kochkurse und Teamevents mit mehrgängigen Menüs. Durch meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern sowie in der Vermittlung von Kochtechniken kann ich die Inhalte altersgerecht und praxisnah gestalten.“



Kräuterwanderung für Kinder – Die Natur mit allen Sinnen entdecken

Welche Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür und was kann man daraus machen? Auf unserer gemeinsamen Kräuterwanderung gehen wir auf Entdeckungstour und lernen spielerisch heimische Wildkräuter kennen. Mit allen Sinnen erkunden wir die Natur, erfahren Spannendes über die Pflanzen und lernen, wie wir sie sicher erkennen.

So erleben die Kinder, wie vielseitig Wildkräuter sind und wie viel Freude es macht, die Schätze der Natur zu entdecken. Die Wanderung fördert die Neugier, den achtsamen Umgang mit der Umwelt und macht Lust darauf, die Natur mit offenen Augen zu erkunden.

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

AN60.07

Eike Gärtner

Mo., 19.10.2026

14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

26 €

Ort wird noch bekannt gegeben



Pilzwanderung für Kinder – Auf Entdeckungstour im Wald

Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche im Wald und entdecken die faszinierende Welt der Pilze. Spielerisch lernen die Kinder verschiedene Pilzarten kennen und erfahren, woran man sie erkennt, welche wichtige Rolle sie in der Natur spielen und warum man Pilze niemals ohne fachkundige Begleitung sammeln oder essen sollte.

Mit offenen Augen erkunden wir den Wald, beobachten Pilze in ihrem natürlichen Lebensraum und erfahren Spannendes über das Zusammenspiel von Pflanzen, Tieren und Pilzen. Kleine Suchaufgaben und Mitmachaktionen machen die Wanderung zu einem abwechslungsreichen Naturerlebnis.

Im Mittelpunkt stehen das Entdecken, Staunen und der respektvolle Umgang mit der Natur – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

AN60.08

Eike Gärtner

Mi., 21.10.2026

14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

26 €

Ort wird noch bekannt gegeben



Smartphone-Fotografie für Kids & Teens

Geniale Bilder statt nur Knipsen (12 - 16 Jahre)

Du hast dein Smartphone sowieso fast immer dabei und machst gerne Fotos oder Videos? Aber irgendwie sehen die Bilder am Ende nicht immer so cool aus, wie du es dir vorgestellt hast? In diesem dreistündigen Workshop zeig ich dir, wie du das Beste aus deiner Smartphone-Kamera herausholst!

Egal ob für Insta, TikTok, den Familienurlaub oder einfach nur so zum Spaß – nach diesem Kurs weißt du, wie du mit deinem Smartphone Fotos machst, die garantiert auffallen.

Das erwartet dich:

- Der Technik-Check: Wir schauen uns kurz und unkompliziert an, was deine Smartphone-Kamera eigentlich alles kann (und wo die versteckten Einstellungen sind).
- Der Foto-Blick: Du lernst einfache Tricks für den perfekten Bildaufbau. Wie setze ich mein Motiv richtig in Szene? Wie nutze ich das natürliche Licht am besten?
- Action beim Fotowalk: Theorie ist gut, Praxis ist besser! Wir gehen gemeinsam nach draußen auf einen kleinen Fotowalk und probieren verschiedene Perspektiven und kreative Ideen direkt aus.
- Der Feinschliff (Bildbearbeitung): Wieder zurück, stelle ich dir ein paar geniale, kostenlose Apps vor, mit denen du Farben optimieren, Filter cool anpassen und kleine Fehler ruckzuck ausbessern kannst.

Bitte mitbringen:

- Dein eigenes Smartphone (iOS oder Android) mit vollgeladenem Akku.
- Etwas Speicherplatz auf dem Handy für neue Fotos und 1–2 App-Downloads.
- Dem Wetter angepasste Kleidung für unseren Fotowalk draußen.
- Wenn vorhanden: Eine Powerbank (Sicher ist Sicher!).

Vorkenntnisse brauchst du absolut keine – bring einfach dein Handy und Lust auf coole Motive mit!

AN60.09

Andreas Pflug

Mo., 12.10.2026

10:00 – 13:00 Uhr

1 Termin

26 €

VHS Raum 5

Teilnahmebedingungen der Volkshochschulen Bad Bramstedt e.V.

(Stand: Juli 2026)

1. Anmeldung:

Für die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der vhs ist eine **verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn** erforderlich.

Die Anmeldung kann erfolgen:

- online über www.vhs-badbramstedt.de
- per E-Mail
- per Post (Anmeldekarte)
- per Fax
- telefonisch
- persönlich in der Geschäftsstelle

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die geltenden Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen (einsehbar auf der Homepage oder im Programmheft) an und verpflichten sich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, kontaktieren Sie bitte vor Kursbeginn die Geschäftsstelle. Bei Kursausfall oder Überbelegung werden angemeldete Personen unverzüglich per E-Mail, schriftlich oder telefonisch informiert. Bei Fortsetzungskursen ist die Anmeldung über die ausgelegten Weitermelde Listen möglich. Ihre Unterschrift gilt als verbindliche Anmeldung für den Folgekurs.

2. Rücktritt und Widerruf:

Ein Rücktritt muss **schriftlich** (per E-Mail oder Post) erfolgen und spätestens **7 Werktage vor Kursbeginn** in der Geschäftsstelle eingehen.

- Bei späterem Rücktritt wird die volle Kursgebühr fällig.

- Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt.
- Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam.
- Bei Rücktritt während eines laufenden Kurses besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Ein kostenfreier Rücktritt wegen Krankheit ist nach Ablauf der Stornierungsfrist nicht möglich. Nach Genesung können Sie wieder am regulären Unterricht teilnehmen. Für Sonderveranstaltungen (z. B. Studienreisen) gelten gesondert ausgewiesene Rücktrittsfristen.

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

Der Widerruf ist schriftlich zu richten an:

vhs Bad Bramstedt e.V.

Bleeck 29

24576 Bad Bramstedt

E-Mail: info@vhs-badbramstedt.de

3. Mindestteilnehmerzahl:

Die Kurse werden auf Grundlage einer Mindestteilnehmerzahl kalkuliert. In der Regel findet ein Kurs ab **7 Teilnehmenden** statt. Damit auch Kurse mit einer geringeren Teilnehmerzahl stattfinden können, bietet Ihnen unsere vhs -in Abstimmung mit Teilnehmenden und Dozenten- die Erhebung eines erhöhten Entgelts (ggf. auch eine Verkürzung des Unterrichts) an. Zusätzlich haben wir für ausgewählte Kurse eine Kleingruppengebühr eingeführt. Diese gilt in der Regel für eine Teilnehmerzahl von vier bis sechs Personen. Von vornherein als Kleingruppe geplante Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.

4. Teilnahmegebühren und Zahlungsbedingungen:

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der ausgewiesenen Kursgebühr.

Die Zahlung ist bis zum Beginn des Kurses/ Vortrages zu leisten, spätestens jedoch zum zweiten Kurstermin. Die Zahlung kann erfolgen:

- per Überweisung auf unser VHS-Konto bei der VR Bank
- im SEPA-Lastschriftverfahren

Bitte geben Sie bei der Zahlung die Kursnummer und den Namen der teilnehmenden Person an.

Bankverbindung:

VR Bank in Holstein

IBAN: DE67 2219 1405 0063 7951 60

BIC: GENODEF1PIN

Bei verspäteter Überweisung werden Mahngebühren fällig:

1. Mahnung: 2,50€

2. Mahnung: 5,00€

Zusätzliche Kosten (z. B. für Lehrmaterialien, Bücher oder Lebensmittel) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und gesondert zu zahlen. Entsprechende Hinweise finden Sie im Programmheft oder auf der Homepage.

Ermäßigungen:

Eine Ermäßigung von **25 %** wird gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises gewährt für:

- Schüler*innen
- Auszubildende
- Studierende
- Empfänger*innen von Grundsicherung
- Arbeitslose

Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte erhalten

10 % Ermäßigung.

Antrag und Nachweis sind mit der Anmeldung einzureichen.

- Ermäßigungen sind nicht kombinierbar. -

5. Mitgliedschaft:

Der Jahresbeitrag für eine Mitgliedschaft beträgt **15,00 €**. Mitglieder erhalten eine

10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr,

sofern diese nicht bei einzelnen Kursen ausdrücklich ausgeschlossen ist.

6. Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle, Schäden oder Verluste von persönlichen Gegenständen übernimmt die VHS keine Haftung. Bitte nehmen Sie Kleidungsstücke und Wertgegenstände mit in die Schulungsräume.

7. Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Sie können in der Geschäftsstelle abgeholt oder gegen Erstattung des Rückportos zugesandt werden.

8. Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbestimmungen der vhs Bad Bramstedt e.V. Diese sind auf der Homepage sowie im Programmheft einsehbar.

9. Hausordnung und Verhalten:

Die vhs ist Gast in den jeweiligen Veranstaltungsräumen. Bitte behandeln Sie Räume und Einrichtungsgegenstände schonend. In allen Unterrichtsräumen und auf dem Schulgelände ist das Rauchen nicht gestattet. Bei Verstößen kann ein Ausschluss von der Veranstaltung erfolgen.

10. Ferien:

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein finden grundsätzlich keine Kurse statt, sofern keine abweichende Regelung mit der Kursleitung vereinbart wurde. Die Geschäftsstelle bleibt während der Ferien geschlossen.

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:

Die Volkshochschule Bad Bramstedt ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Kontaktdaten: Volkshochschule 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 *Ausführliche Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet: 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



„Weiterdenker.“

Unsere Beratung:
Passt mit Sicherheit zu Ihren Plänen.

📍 Bezirkskommissariat **Sascha Fölster e. K.**

☎ 04192/88050

✉ bad.bramstedt.stadt@provinzial.de

📍 Bezirkskommissariat **Stefan Hüniger e. K.**

☎ 04192/81686

✉ bad.bramstedt.mitte@provinzial.de

FRANK HOFFMANN

I M M O B I L I E N



Profitieren Sie
von Ihrem Tipp!

WIR VERKAUFEN IHRE IMMOBILIE!

IHR MAKLER FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN & HAMBURG

frankhoffmann-immobilien.de

04191 / 722 620