

Für die schönsten Feste Ihres Lebens



*...haben wir das
richtige Kleid!*

DWENGER 50 Jahre

Für Sie geöffnet:
Mo, Di, Do, Fr
10.00-12.00 Uhr u.
14.30-18.00 Uhr
Mi 14.30-18.00 Uhr
Sa 10.00-12.30 Uhr

Dorfstr. 1 · 22956 Grönwohld · Tel. 04154/5055 · www.textilhaus-dwenger.de

DIE BRILLE
HENRYK NEUBERT



Poststr. 22
22946 Trittau
04154 / 999 18 34

„Sehtest“

„Wird Ihnen die Schrift zu klein,
lad' ich Sie hiermit
zum Sehtest ein !“

Ihr Henryk Neubert



Geschäftsstelle: Rausdorfer Str. 1A, 22946 Trittau
(Campeschule, separater Eingang)
Fax: 04154 / 8079 93
e-Mail: vhs@trittau.de
Internet: www.vhs-trittau.de

Öffnungszeiten: Mo u. Fr 09:00 – 12:00 Uhr
Di 15:30 – 18:30 Uhr
(während der Schulferien ist die
Geschäftsstelle unregelmäßig besetzt)
Osterferien: 30.03. - 14.04.2012

Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Tel. 04154 / 8079 85

Verwaltung: Heidrun Heinbockel
Tel. 04154 / 8079 86



**Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich -
Anmeldeschluss für die meisten Kurse: 31. Januar**

**In der Anmeldezeit (12. - 31. Januar)
erweiterte Öffnungszeiten:**

Mo., Do. Fr.	09.00 - 12.00 Uhr
Di.	15.30 - 18.30 Uhr
Do.	16.00 - 18.00 Uhr

Das nächste Programm erscheint am 08. August

„Kurse auf Bestellung“

Sie suchen für eine kleine Gruppe einen Kurs -
maßgeschneidert für Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse:
Wir bieten „Kurse auf Bestellung“ an, zu Sonderkonditionen,
für Firmen wie auch für private Gruppen.
Spechen Sie uns an!

Allgemeines

Ortsplan	Seite 37
Teilnahmebedingungen	Seite 37
Widerrufsbelehrung	Seite 38



Gesellschaft und Leben

Seite 4

Auswanderungsmuseum BallinStadt – Kopf hoch: Konflikte lösen – Professionelles Schminken I und II – Entrümpeln und Aufräumen – Wege aus der Krise: Kann Philosophie helfen? – Geologische Arbeitsgruppe – Sportbootführerschein See – Seefunkzeugnis SRC – Deutsch-Polnischer-Gesprächskreis – MuseumsTour: Weltreligionen – Grünes Shanghai – Garten und Pflanze



Beruf und Karriere

Seite 9

Neue Perspektiven, Chancen und Wege im Berufsleben – Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen der EDV mit Muße am Vormittag – Dateimanagement – Digitale Fotografie mit Muße am Vormittag – Bildbearbeitung mit Muße am Vormittag – Fotobuch – PowerPoint – Web-Seiten mit Joomla – Internet: mit Muße am Vormittag / am Abend – e-Mails mit Muße am Vormittag – EXCEL: Grundlagen / Aufbaustufe – Pivot-Tabellen – Word, Excel, Powerpoint: Bildungsurlaub – Grundlagen der Buchführung – Finanzbuchführung am PC – Elektronische Steuererklärung mit ELSTER – 10-Finger-Tastschreiben



Sprachen und Verständigung

Seite 16

Dänisch für Anfänger – Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe / Mittelstufe – Englisch: als Wiedereinstieg / Grundstufe / Bildungsurlaub / Mittelstufe / Aufbaukurse – Französisch: Grundstufe / Mittelstufe / Oberstufe – Italienisch Grundstufe / Mittelstufe – Polnisch Grundstufe – Russisch für Anfänger / Grundstufe – Schwedisch: Grundstufe / Mittelstufe – Spanisch: Grundstufe / Mittelstufe



Gesundheit und Fitness

Seite 23

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Yoga: der Sonnengruß – Yoga: am Vormittag / am Abend – Geistig fit und körperlich aktiv – Tai-Chi am Wochenende – Pilates – Skigymnastik – Wirbelsäulengymnastik: am Vormittag / am Abend – Fit von Fuß bis Kopf – Aktiv kontra Osteoporose – Beckenbodentraining – Schmerz lass nach! – Soft Aerobic – Aerobic XL – Body-Forming – Bauch & Rücken, fit & gesund – Modern Line Dance – Line Dance: Aufbaukurse vormittags / abends – Orientalischer Tanz: Grundkurs / Aufbaukurs – Klopf-Akupressur – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Natürlich besser sehen – Indisch kochen nach Ayurveda – Aphrodisische Köstlichkeiten – Kochen für Männer – Bier selbst brauen



Kultur und Gestalten

Seite 33

Bridge Fortsetzungskurse – Malerei mit Öl oder Acryl – Dekoratives Gestalten mit Acryl: Frühlingserwachen – Biographisches Schreiben – Erinnerungen gestalten am PC – Makrofotografie – Auch Brummer sind Sänger! – Stricken – Klöppeln – Nähen am Vormittag – Skandinavische Stofftrends – Kindersachen, die Freude machen – Im Taschenfieber!



Spezial

Kurse für Frauen: Orientalischer Tanz – **Kurse für Männer:** Kochen – **Kurse für Kids:** 10-Finger-Tastschreiben – **Einzelveranstaltungen:** Auswanderungsmuseum BallinStadt – **MuseumsTour:** Weltreligionen – Grünes Shanghai



10155 Auswanderermuseum BallinStadt

1 Dienstagnachmittag

Etwa 5 Millionen Menschen sind über Hamburg ausgewandert in der Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft in der neuen Welt. Was trieb sie aus ihrer Heimat, was erwartete sie auf ihrer Reise, und wurden ihre Hoffnungen erfüllt?

Einen Einblick gibt ein Besuch in der BallinStadt. Nach einem einführenden Vortrag rund um das Thema Auswanderung vor 100 Jahren, die Auswandererhallen und das heutige Museum sehen wir uns die Ausstellung an. Die Kursleiterin wird dazu Erläuterungen zur Ahnen- und Familien- bzw. Auswanderungsforschung geben. Im Anschluss an den Rundgang besteht die Möglichkeit, kostenlos in den Datenbanken von ancestry.com zu recherchieren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.04.2012

Leitung: Sabine Paap

Termin: Di., 17.04.2012, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: um 13:50 Uhr vor dem Museum (Veddeler Bogen 2, 20539 Hamburg)

Gebühren (incl. Eintritt und Führung):

EUR 25,00

10710 Kopf hoch - Konflikte aktiv lösen

1 Sonntag

Kennen Sie das: da gibt es Vorwürfe von anderen oder Sie sind verstimmt, aber Sie sprechen es nicht an oder zu heftig? Auseinandersetzungen gibt es z. B. mit Kollegen, Kunden, Vorgesetzten und privat. Möchten Sie lernen, klarer Ihre Meinung zu sagen? In diesem Kurs können Sie überdenken und im Rollenspiel ausprobieren, was Sie beim nächsten Mal anders machen möchten. Oft ist Ihr Handlungsspielraum größer als Sie denken, vor allem körpersprachlich. Sie erhalten Impulse zur Klärung, eine Ideendusche und emotionale Stärkung. Sie üben, sich innerlich gerade zu machen, den Kopf oben zu behalten und beherzt aktiv zu werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.04.2012

Leitung: Renate Schröder

Ort: Campehaus

Termin: So., 29.04.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Umlage für Kopien):

EUR 31,00

10731 Professionelles Schminken I:

alles für eine optimale Make-up-Grundlage

1 Samstagnachmittag

- Als Doppelpack in Kombination mit Kurs Nr. 10732 oder 10733 - bitte wählen Sie aus! - Inhalt: Hauttypberatung, Gesichtsvermessung, Reinigungs- und Pflegeempfehlung, professionelles Camouflage (Abdeckung der Problemzonen) und dann die ideale Make-up-Base. Dazu gibt es natürlich viele Tipps und Tricks zu Haltbarkeit, Techniken zum Auftragen usw. Bitte kommen Sie ungeschminkt!

Bitte bringen Sie mit: Stirrband oder Haarklemmen, Handtuch, Schüssel für Wasser zum Waschen des Gesichts und, falls vorhanden: Kosmetik-Stellspiegel, persönliche Produkte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.04.2012

Leitung: Mirjam Liebich

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 14.04.2012, 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Material, ohne Ermäßigung): EUR 46,00: (incl. Kurs Nr. 10732 oder 10733)

10732 Professionelles Schminken II:

festliches Make-up - typgerechte Farben und passende Akzente

1 Freitagabend

- Minigruppe im Doppelpack mit Kurs 10731 - Inhalt: Persönliche Farbanalyse – Farbempfehlungen - Erklärung verschiedener Schminktechniken – Möglichkeiten, Akzente zu setzen - verschiedene Anwendungen und Zufriedenheitskontrolle - Tipps und Tricks

Bitte kommen Sie mit einer fertigen Make-up-Grundlage wie im Grundkurs besprochen. ...Und nach diesem Kurs sind Sie perfekt geschminkt für einen schönen Abend.

Bitte bringen Sie mit: Stirrband oder Haarklemmen, Haarspray (für hinterher), Handtuch und, falls vorhanden, Kosmetik-Stellspiegel – bitte keine persönlichen Produkte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.04.2012

Termin: Fr., 20.04.2012, 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühren: in Kurs 10731 enthalten

10733 Professionelles Schminken II: festliches Make-up - typgerechte Farben und passende Akzente

1 Samstagnachmittag

- Minigruppe im Doppelpack mit Kurs 10731 -
Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 10732

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.04.2012
Termin: Sa., 28.04.2012, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühren: in Kurs 10731 enthalten

10750 Entrümpeln und Aufräumen - kompakt

2 Abende

Landet auch bei Ihnen immer wieder überflüssiger Kram in verborgenen Schubladen und Schrankecken? Dort liegt er dann und bremst unsere Energie. Von Grund auf loslassen und störende Einflüsse beseitigen - Entrümpeln mit Feng Shui ist jetzt angesagt! In einem zweiten Schritt sorgen Sie dauerhaft dafür, dass Ihre Sachen einen festen Platz bekommen. Nutzen Sie neue Erkenntnisse aus der Arbeitswissenschaft und der Psychologie beim täglichen Kampf gegen die Unordnung. So verbessert sich Ihr Lebens- und Wohngefühl im Nu!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2012
Leitung: Susanne Brandt-Stange
Ort: Campehaus
mittwochs 19:00-22:00 Uhr
Beginn: 08.02.2012
Gebühren: EUR 22,00

11001 Geologische Arbeitsgruppe

An jedem 1. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in der Wassermühle. Ab 18:30 Uhr können Gesteine, Mineralien und Fossilien bestimmt, neue und alte Funde begutachtet sowie Erfahrungen ausgetauscht werden. - Es ist keine Anmeldung erforderlich!
02.02.: U. Kotthoff - Maße und Massen in der Evolution des Lebens
01.03.: U. Marheinecke - Berühmte Fundstellen der Paläontologie: Präkambrium und Kambrium
03.05.: B. Haase - Das Dan: Sein Vorkommen in Dänemark, die Geologie und seine Fossilien
07.06.: F. Rudolph - Feuerstein-Fossilien
Leitung: Bernd Haase. Eintritt: EUR 3,50, für Mitglieder: EUR 3,00, erm.: EUR 1,50

10801 Wege aus der Krise: kann Philosophie helfen?

1 Sonntag

“Wer den Knoten nicht kennt, kann ihn auch nicht lösen.” (Aristoteles)

In einem Interview des Stern behauptet Richard David Precht: “Philosophie blüht in der Krise” und stellt gleichzeitig fest: “Die Vorratskammern der Philosophie enthalten vieles, über das man heute neu nachdenken kann”. Das gemeinsam zu tun, ist Angebot und Ziel dieses eintägigen Kolloquiums. Wir beginnen mit einem unbefangenen Austausch über unsere persönliche Einschätzung der Krisenhaftigkeit unserer Zeit und unserer individuellen Krisenbefindlichkeit. Auf der Suche nach Antworten und Lösungen sollen dann geeignete Schätze der Weisheit aus den Vorratskammern unserer Geistesgeschichte betrachtet und erörtert werden. Diese können und sollen um persönliche Erfahrungen mit Krisenbewältigungen ergänzt werden. Am Ende steht dann eine Reihe möglicher Antworten oder zumindest eine weiterführende konkrete Frage.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2012
Leitung: Dr. Roland Daube
Ort: Campehaus
Termin(e): So., 18.03.2012, 11:00 - 17:00 Uhr
Gebühren: EUR 26,00

flügge DRUCK

Offset-, Endlos- und Digitaldruck

nicht in Farbe

Poststrasse 20 · 22946 Trittau
Tel. 04154-85 81-0
Fax 04154-85 81 85



11006 Sportbootführerschein See

2 Abende und 1 Wochenende

Dieses Sportpatent ist gesetzliche Voraussetzung, um Segel- oder Motoryachten mit mehr als 5 PS auf Seeschiffahrtsstraßen und Küstengewässern führen zu können.

Schwerpunkte des Kurses: Einführung in die terrestrische Navigation, praktische Kartenarbeit und Prüfungsvorbereitung. Seekarten, Navigationswerkzeug und Prüfungsunterlagen werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Ein Praxistraining auf dem Prüfungsboot kann im Kurs verabredet werden.

Voraussetzungen: 16 Jahre

Zusätzliche Kosten: Lernmaterial (beim Kursleiter zu zahlen): EUR 4,00; Praxistraining und Prüfungsfahrt: EUR 85,00; Prüfungsgebühr: EUR 69,70

Das ärztliche Attest (Hören, Sehen, Farbumscheidungsvermögen) wird im Kursverlauf organisiert.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.03.2012

Leitung: Reinhard Schölz

Ort: Hahnheide-Schule

Termin(e): Mi., 21.03. und 28.03.2012,

19:00 - 21:00 Uhr (Hahnheide-Schule)

Sa./So., 24./25.03.2012, 11:00 - 17:00 Uhr

(Feuerwehrhaus)

Gebühren: EUR 91,00

11007 Seefunkzeugnis SRC

1 Wochenende und 1 Abend

Das Short Range Certificate ist vorgeschrieben für Sportbootführer auf Booten, die eine UKW-Seefunkausrüstung haben. Da auf nahezu allen Charteryachten UKW-Sprechfunk vorhanden ist und seit dem 01.01.2010 die amtliche Bußgeldregelung greift, ist eine Prüfung zum SRC sinnvoll. Außerdem ist UKW-Seefunk das effektivste Notruf- und Kommunikationsmittel vor der Küste. Kursinhalt: Wir machen uns mit der Bedienung der prüfungsrelevanten Geräte und dem theoretischen Prüfungswissen vertraut und üben die flüssige Abwicklung des Funkverkehrs in Englisch und Deutsch (auch für Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen geeignet). Prüfungsunterlagen werden im Kurs verteilt.

Lernmaterial (beim Kursleiter zu zahlen): EUR 5,00

Prüfgebühr (beim Prüfungsausschuss zu zahlen): EUR 80,10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.01.2012

Leitung: Reinhard Schölz

Ort: Campehaus

Termin(e):

Sa./So., 28./29.01.2012, 11:00 - 17:00 Uhr

Di., 31.01.2012 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühren: EUR 80,00

11008 Seefunkzeugnis SRC

1 Wochenende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 11007

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.04.2012

Ort: Feuerwehrhaus

Termin(e): Fr., 04.05.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa./So., 05./6.05.2012, 11:00 - 17:00 Uhr

11105 Unsere Partnerschaft mit Polen – Deutsch-Polnischer Gesprächskreis

5 Abende

Am 22. Oktober 2011 wurde zwischen dem Amt Trittau und dem Gemeindeverband Wieliszew ein Partnerschaftsvertrag geschlossen. Im Rahmen dieser Partnerschaft wird zu einem Gesprächskreis eingeladen, der neben vorbereiteten Gesprächsabend die Möglichkeit bieten soll, dass die Teilnehmer gemeinsam mit dem Kursleiter das Programm dieses Kurses gestalten. Das können Themen aus den Bereichen Kultur, Bildung, Wirtschaft und Gesellschaft ebenso sein wie Fragen der Gestaltung der kommunalen Partnerschaft mit Wieliszew. Für den ersten Termin ist ein Gespräch mit dem polnischen Generalkonsul Andrzej Osiak vorgesehen, ein Film-Abend ist bereits in Planung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.01.2012

Leitung: Gerd Hoffmann

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

am 4. Mittwoch im Monat, Januar bis Mai:

25.01., 22.02., 28.03., 25.04., 23.05.

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

am 25.01.: 18.15-20:30 Uhr

Gebühren: EUR 28,00

11120 MuseumsTour: Weltreligionen

5 Nachmittage

Die MuseumsTour führt uns in 3 Hamburger Museen und auf den Jüdischen Friedhof in Altona, wo der Blick auf jeweils eine der Weltreligionen gelenkt wird. Nicht die Religiosität oder Glaubensfragen stehen im Mittelpunkt, sondern die spezifischen Grundmuster der einzelnen Religionen werden in ihren historischen und kulturellen Zusammenhängen an Hand der musealen Objekte verdeutlicht.

02.02. Marianne Lentz: "Insel der Götter", Balinesischer Hinduismus (Hamb. Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64)

09.02. Marion Koch: Christliche Symbole auf Altären, Andachtsbildern und Gemälden und ihre Bedeutung durch die Jahrhunderte hindurch. (Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall)

16.02. Helga Eibl: Islamische Kunst als Schlüssel zum Verständnis der Religion (Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1)

23.02. Markus Schwartz: Der buddhistisch-tibetische Altar. Wiedergeburt und Nirwana - der heilige Wandel auf dem Weg zum Nichts. (Hamburgisches Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64)

01.03. Irina von Jagow: Jüdische Vorstellungen über Leben und Tod an Hand der Grabkultur (Jüdischer Friedhof, Königsstraße 10a, Hamburg-Altona - für männliche Teilnehmer ist eine Kopfbedeckung erforderlich)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2012

Leitung: Marianne Lentz (bei Fragen zur Organisation: Tel. 04154-793048)

donnerstags 14:30 - ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: um 14:00 Uhr im Foyer der Museen bzw. am Haupteingang
Gebühren (incl. Eintritt und Führungen):
EUR 57,00

11400 Grünes Shanghai Die Millionenstadt mit den Augen einer Gärtnerin gesehen

Fotoschau von Christa Stephan

Auf einer Reise nach China landete Christa Stephan mit weiteren Gärtner-Kollegen in der 18-Millionenstadt Shanghai. Die Stadt liegt etwa auf dem Breitengrad von Kairo und bietet ein Klima, in dem viele Pflanzenarten aus tropischen und subtropischen Florenzgebieten im Freien gedeihen können. Die Grünanlagen sind sehr vielfältig und beanspruchen ein Drittel der Stadtfäche. Auch heute noch ist die alte chinesische Gartenkultur existent in den historischen Gärten wie dem Yuyuan von 1559 und in den eher strengen Gartenanlagen der Klöster und Tempel. Diese Anlagen sollen ein Spiegelbild des Universums darstellen. Auf Märkten und in den Speiselokalen überrascht die angebotene Vielfalt, und die rasante Entwicklung der modernen Stadt ist überall zu spüren. Der Besuch einiger kleiner Orte und Gärten in der Umgebung von Shanghai wird den Vortrag abrunden.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Am Donnerstag, dem 23. Februar um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle.

Eintritt: EUR 5,00

Lernspaß bietet:



- kostengünstigen qualifizierten Nachhilfeunterricht
- **Hausaufgabenbetreuung**
- Legasthenieförderung
- **Konzentrationsstraining**
- und viel Spaß !!!
- ...



Informationen und Anmeldungen:

Dipl.-Päd. Hans-Ulrich Riehl · Rausdorfer Str. 68 · Tel. 0 41 54 / 99 96 22 · www.lernspass.de

11401 Garten und Pflanze

7 Vormittage

Einige Themen: Wechsel der Frühlings- und Sommeraspekte im Garten am Beispiel einiger Staudenbeete — Stauden von A - Z: Nelkenwurz (Geum) bis Funkie (Hosta): Herkunft, Verwendung und Nachbarn, Pflege, Vermehrung — Ziergehölze näher betrachtet: Heimat, Ansprüche, Gestaltungsmöglichkeiten, Schnitt — historische Gärten in Venetien — Kleingärten, ihre Entwicklung und Bedeutung in Deutschland; die Besichtigung einer Kleingartenanlage ist geplant

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.02.2012

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 22.02.2012

Gebühren: EUR 31,00

11402 Garten und Pflanze

7 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 11401

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

11403 Unser Garten - unser Paradies

3 Abende

Sie erhalten Anregungen, Vorschläge und wertvolle Tipps, wie Sie einen Garten gestalten bzw. umgestalten können. Leitlinie ist das Aussehen im jahreszeitlichen Wandel unter Berücksichtigung des Pflegeaufwands. Es werden die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und -gestaltung vermittelt. Insbesondere wird es um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen - und auch Bambus - gehen. Durch einen pflegeleichten, zu jeder Jahreszeit schönen Garten werden Sie sich stets an Ihrem selbsterschaffenen Paradies freuen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.02.2012

Leitung: Jürgen Klingenberg

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 07.03.2012

Gebühren: EUR 16,00



Amt Trittau

Gleichstellungsbeauftragte

Inge Diekmann



Gemeinde Trittau

Di. 9 - 11 Uhr · Do. 15 - 17 Uhr · nach Vereinbarung

Campehaus · Rausdorfer Str. 1a · Trittau

Tel.: 04154 - 8079-41 · inge.diekmann@trittau.de

Beratung und Vernetzungsarbeit:

- Vereinbarkeit von Beruf und Familie bzw. Privatleben
- Förderung und Organisation von Gleichstellungsprojekten
- zur Umsetzung der Chancengleichheit für Frauen und Männer

Veranstaltungen www.trittau.de/Gleichstellung



2010 Neue Perspektiven, Chancen und Wege im Berufsleben

3 Samstagvormittage

Situationen der beruflichen Neu-Orientierung begleiten uns durch unser ganzes Berufsleben. Somit besteht zu jeder Zeit die Chance, dem Berufsweg eine neue Ausrichtung oder neue Impulse zu geben und sich erfolgreich weiterzuentwickeln.

Diese Workshop-Reihe unterstützt Sie dabei, Ihre berufliche Zukunft selbstverantwortlich und aktiv zu gestalten und Ihren passenden und motivierenden Berufsweg zu finden und ihn zu beschreiten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich beruflich neu orientieren möchten/müssen oder die nach einer beruflichen Pause wieder in die Berufswelt einsteigen wollen. Ebenso sind Personen willkommen, die neue Perspektiven und Aufgaben im Anschluss an eine Berufstätigkeit suchen.

Ihr Gewinn / Nutzen:

Sie entwickeln neue berufliche und persönliche Perspektiven - Sie entdecken Ihre persönlichen Potenziale und Ressourcen - Sie gewinnen Orientierung und Klarheit für Ihre berufliche Zukunft - Sie erweitern Ihre methodischen Fähigkeiten - Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstmotivation - Sie werden entscheidungsfähig und planen konkrete persönliche Handlungsschritte

Wir arbeiten mit Methoden, die in der Berufswelt eine hohe Relevanz haben z.B.: Selbst- und Zeitmanagement-Instrumente, Strukturierungs- und Planungsmethoden, Selbst-Coaching, assoziative und kreative Methoden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die kleine Gruppengröße macht es möglich, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer individuell einzugehen. Der modulare Aufbau der Workshop-Reihe über einen Zeitraum von sechs Wochen ermöglicht einen professionell begleiteten und strukturierten Entwicklungsprozess. Er wird durch zwei Einzelgespräche mit jedem Teilnehmer abgerundet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2012

Leitung: Karolin Sommer-Baum

Ort: Campehaus

Teilnehmerzahl: 4-6 Personen

Termine: Sa., 04.02., 25.02. und 17.03.2012, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (Minigruppe und 2 Einzelgespräche; incl. Ordner mit Arbeitsunterlagen und Material): EUR 127,00

2011 Neue Perspektiven, Chancen und Wege im Berufsleben

3 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 20010

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.04.2012

Leitung: Karolin Sommer-Baum

Ort: Campehaus

Teilnehmerzahl: 4-6 Personen

mittwochs 08:30-12:30 Uhr

Termine: 18.4., 02.05. und 23.5.2012

Weitere Kursangebote für Beruf und EDV:

Kopf hoch - Konflikte aktiv lösen

Kurs Nr. 10710, S. 4

Erinnerungen gestalten – am PC

Kurs Nr. 50110, S. 34

EDV

20101 Einstieg in die Arbeit am PC

3 Abende

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - in diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte.

Inhalt: Übungen mit Tastatur und Maus - Übungen mit Desktop und Windows-Fenstern

- Bildschirmschoner und Hintergrundbild einrichten - Ordner einrichten - Dokumente speichern und öffnen - Dateien kopieren, einfügen, verschieben und löschen - vermisste Dateien wiederfinden - der richtige Umgang mit dem USB-Stick (bitte mitbringen!) - Grundfunktionen der Systemsteuerung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.02.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 22.02.2012

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 55,00



20103 Grundlagen der EDV - mit Muße am Vormittag

6 Vormittage

Voraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Kurs werden die Voraussetzungen im Umgang mit dem PC vermittelt. Er richtet sich an alle, die noch nie vor einem Computer gesessen haben, aber auch an Nutzer von Textprogrammen, Internet etc., die immer mal fremde Hilfe benötigen, weil der Computer nicht tut, was sie wollen.

Inhalt: Beherrschung von Maus und Tastatur - Umgang mit Fenstern unter Windows - Windows-Menü und Windows-Explorer: Programme starten, Daten finden und bearbeiten, drucken, ordnen und löschen - Übertragung auf externe Datenträger wie DVD und USB-Stick

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campehaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 49,00

20125 Dateimanagement

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Endlich Ordnung auf dem PC schaffen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Einblick in den Umgang mit Dateien und Ordnern auf dem PC verschaffen wollen. Neben Dateien speichern und wiederfinden, löschen, verschieben und kopieren mit dem Windows-Explorer geht es auch um sinnvolle Ordnerstrukturen und Organisation. Damit wird unser letzter Schritt vorbereitet, die Datensicherung auf Speicherkarte, USB-Stick oder CD.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.03.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 15.03.2012

Gebühren: EUR 34,00

20161 Digitale Fotografie - mit Muße am Vormittag

2 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, erste Schritte im Umgang mit der Kamera

Digitalkameras werden immer komplexer, die Bedienungsanleitungen komplizierter, und dann werden häufig auch noch die Bedienknöpfe mit mehreren Funktionen belegt. In diesem Kurs bekommen Sie Hilfestellung und viele Tipps für optimale Fotos und die Übertragung der Bilder auf den PC.

Inhalt: Einstellen von Digital-Kameras, z.B. Blitz, ISO-Empfindlichkeit, Weißabgleich, Motiv-Programme, Tiefenschärfe - Übertragen der Bilder auf Festplatte, USB-Stick und CD / DVD - Formatierung der Speicherkarte - Ausdruck von Bildern und Fotoindex - Anlegen von Bild-Ordnern - Auswertung der EXIF-Daten - Einsatz des Stativs

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campehaus

donnerstags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 19,00

20162 Bildbearbeitung mit PhotoShop - mit Muße am Vormittag

5 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und sicherer Umgang mit der Kamera (siehe Kurs Nr. 20161)

Grundsätzlich gilt: Gute Fotos sind die Voraussetzung für die Bearbeitung am PC. Unschärfe und verwackelte Bilder können mit keiner Software gerettet werden. Wir schauen genauer dahinter und können mit Hilfe der aufgezeichneten EXIF-Daten nach den Fehlern suchen.

Weitere Inhalte: Optimierung der Bilder mit PhotoShop Elements - Ändern von Auflösung, Farben, Sättigung und des Ausschnitts - Korrektur von Farbfehlern und der perspektivischen Verzerrung - Einführung in die Arbeit mit Ebenen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2012

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campehaus

donnerstags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 23.02.2012

Gebühren: EUR 42,00



20165 Vom Digitalbild zum Fotobuch - Schritt für Schritt

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Fotobücher gelten als sehr persönliche Geschenke, die man sich nicht einfach im nächsten Geschäft kaufen kann. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. In diesem Seminar werden wir mit einer kostenlosen Software ein Fotobuch erstellen. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einer CD oder einem USB-Stick mit.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2012

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campehaus

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 19.04.2012

Gebühren: EUR 34,00

20175 Präsentationen mit POWERPOINT 2010

2 Abende

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und einem der Anwendungsprogramme Word oder Excel

Inhalt: Präsentationsmöglichkeiten - Regeln für die Anwendung von Text und Grafik - Folien erstellen - eigene Bilder und Cliparts einbinden - Animationseffekte anwenden - Erstellen eigener Präsentationen

Bitte bringen Sie vorhandene Bilddateien mit, um sie in die Präsentation einzubinden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.04.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 18.04.2012

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 42,00

20181 Web-Seiten erstellen mit Joomla

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Sie möchten professionelle Webseiten erstellen, ohne dafür erst eine Programmiersprache wie HTML oder PHP zu lernen? Joomla ist ein kostenloses Content-Management-System, das Ihnen die Möglichkeit gibt, in sehr kurzer Zeit professionelle Seiten mit Diashow, Newsletter, Forum, Chat und vielen weiteren Komponenten zu erstellen.

Inhalt: Installation von Joomla - Templates - Einrichten einer Website - Veröffentlichung von Texten (auch zeitgesteuert) - Erweiterungen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campehaus

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 67,00



Hans-Jürgen Pieper
Steuerberater

Vereidigter Buchprüfer
Poststrasse 5

22946 Trittau

Tel. 04154 794393

Fax 04154 794394

www.edppartner.de

pieper@edppartner.de

edp
Steuer Beratung



20191 Einstieg in die Welt des Internets

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Inhalt: das Internet und seine Dienste, geeignete Provider - Recherche im Internet mit verschiedenen Suchmaschinen - e-Mails verschicken und empfangen - Chatten und Downloads - Möglichkeiten und Gefahren im Internet

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.03.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 20.03.2012

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 46,00

20193 E-Mails - mit Muße am Vormittag

2 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
In diesem Kurs wird der Umgang mit der elektronischen Post geübt - damit Sie den Kontakt zu Freunden und der Familie bequem pflegen und Bilder oder Dokumente austauschen können.

Inhalt: Auswahl des Providers und des Mail-Programms - Anlegen von Mail-Adressen und Ordnern - Senden und Empfangen von Mails - Antworten und Weiterleiten - Archivieren und Löschen - Anfügen von Anlagen - Schutz vor Viren & Co.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.02.2012

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campehaus

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 20.02.2012

Gebühren: EUR 24,00

20194 Internet - mit Muße am Vormittag

3 Vormittage

An drei Vormittagen lernen Sie das "Googeln" für den Zugang zur Welt der Netze kennen. Sie erfahren, wie man durch gezielte Suchanfragen eine optimale Auswahl von Informationen erhält, und Sie bekommen Tipps, wie Sie Ihre Suche effektiv gestalten können: Reisepläne, Buchungen, Fahrpläne, Einkäufe – für alles, was Sie schon immer mal wissen wollten, steht Ihnen das Internet offen. Dabei ist viel Gelegenheit, Antworten auf individuelle Fragen im Internet zu finden.

Inhalt: Funktionen und Bedienung von Suchmaschinen – Surfen und Suchen – Einrichten von Start, Favoriten und Verlauf – Suchen in längeren Beiträgen – Drucken, Speichern – Entfernen von Cookies & Co.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2012

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campehaus

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 05.03.2012

Gebühren: EUR 32,00

20221 EXCEL am Vormittag

4 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Mit Excel 2010 lernen Sie, wie einfach es ist, eine Tabelle für Ihre privaten Anwendungen zu erstellen, z.B. für einen Preisvergleich oder eine Energiekostenübersicht. Und wenn Sie Excel für den Beruf benötigen, erhalten Sie einen ersten Einstieg. Wir entwerfen und gestalten unsere Tabelle, die wir dann mit einfachen Berechnungen ergänzen, so dass unsere Daten im Handumdrehen berechnet werden. Die Ergebnisse können anschaulich und aussagekräftig dargestellt werden - wenn Sie möchten, auch mit einem Diagramm.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.02.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

dienstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 06.03.2012

Gebühren: EUR 34,00

Heizung & Sanitär & Klempnerei Neubau - Sanierung - Beratung



Heino Grazek

Ziegelbergweg 2 · 22946 Trittau

Telefon 04154 - 32 86 · www.heinograzek.de



20222 EXCEL 2010 - Grundlagen

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
An praktischen Beispielen lernen Sie den Aufbau und die Arbeits- und Funktionsweise von Excel kennen. Wir entwerfen und erstellen unsere eigenen Tabellen, formatieren und drucken sie aus. Dabei lernen Sie einfache Formeln und Funktionen kennen. Zum Schluss erstellen wir aus unseren Daten ein Diagramm.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campehaus

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 64,00

20225 EXCEL 2010 - Aufbaustufe

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in EXCEL
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit weitergehenden Techniken, um mehr aus unseren Tabellen herauszuholen. Wir lernen Funktionen kennen (wenn-sonst), verknüpfen mehrere Tabellenblätter, fixieren bestimmte Bereiche, um auch große Tabellen übersichtlich zu gestalten, filtern Daten und betrachten am Schluss den Makrorekorder, um häufig wiederkehrende Arbeitsschritte zu automatisieren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2012

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campehaus

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 05.03.2012

Gebühren: EUR 64,00

20228 Pivot-Tabellen mit EXCEL 2010

1 Abend

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Excel
Eine Pivot-Tabelle stellt eine interaktive Tabellenansicht dar. Mit ihr können Sie umfangreiche Datenbestände mittels verschiedener Filter-, Gruppierungs- und Berechnungsmethoden übersichtlich anzeigen und analysieren, so dass sich die zugrunde liegenden Daten anordnen und auswerten lassen. Je nach Problemstellung lassen sich die Daten schnell aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und mit unterschiedlichen Funktionen berechnen. Die Quelldaten bleiben bei der Arbeit mit der Pivot-Tabelle unverändert.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.04.2012

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campehaus

Termin: Di., 17.04.2012, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

Plehn ■ Partner

Rechts- und Steuerberatung

Ferdinand Plehn

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Steuerrecht

Frank Hartmann

Rechtsanwalt und Notar a.D.
bis April 2010

Martina Hüppauff

Dipl.-Kaufmann
und Steuerberaterin

Maani Behrens

Rechtsanwalt

Bahnhofstraße 10 · 22946 Trittau · Tel. 0 41 54 / 84 40-0 · Fax 0 41 54 / 84 40-21
Rosenweg 5 · 23898 Sandesneben · Tel. 0 45 36 / 13 33 · Fax 0 45 36 / 14 06

E-Mail: info@plehn-partner.de
Internet: www.Plehn-Partner.de



20230 Word, Excel, Powerpoint 2010 - starke Partner am Arbeitsplatz

Bildungsurlaub - 4 Tage kompakt:
02. - 05.04.2012

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word (Zeichenformate: fett, kursiv, Schriftarten sowie Absatzformate: Block, zentriert, Einzüge) und Excel (einfache Formeln, relativer und absoluter Bezug)

Möchten Sie Ihre Office-Kenntnisse für den Arbeitsalltag verbessern, um die Programme einfacher und effektiver handhaben zu können? Die Office-Programme Word, Excel und Power-Point bieten ungeahnte Möglichkeiten - wir wollen sie kennenlernen und ihre Anwendung üben. Unsere Themen: Serienbriefe - Autotext - Dokumentvorlagen - Statistik- und Logik-Funktionen - Verknüpfen von Dateien - Einbinden von Grafiken aus dem Internet - ... und den Abschluss bildet eine Präsentation mit Layout, Hyperlinks und Animation.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein anerkannt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.03.2012

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campehaus

Termine: Mo., 02.04.2012 bis Do., 05.04.2012
jeweils 09:00-16:00 Uhr

Gebühren: EUR 144,00

20254 Grundlagen der Buchführung

6 Abende

Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, die das Verständnis für das betriebliche Rechnungswesen/Buchführung intensivieren.

Unsere Themen: Aufgaben der Buchführung - Inventur vs. Inventar, Inventarverzeichnis - Abgrenzung einfache und doppelte Buchführung - Einnahmen-/Überschuss-Rechnung für Klein-Unternehmer - Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung - das Kassenbuch - Mehrwertsteuer/Vorsteuer - Break-Even-Point, fixe und variable Kosten - Preisnachlässe, Skonto, praxisrelevante Geschäftsfälle im Zahlungsverkehr - Jahresabschluss, Bilanz - Abschreibungen (AfA), Rückstellungen - Betriebsübersicht, Betriebsprüfungen

Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Frank Ulrich

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 55,00



Hans-Jürgen Pieper
Steuerberater

Vereidigter Buchprüfer
Poststrasse 5

22946 Trittau
Tel. 04154 794393

Fax 04154 794394

www.edppartner.de

pieper@edppartner.de

edp
Steuer Beratung



20255 Finanzbuchführung am PC - mit LEXWARE-BUCHHALTER

Wochenendseminar

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Grundlagen der Office-Anwendungen
Sie verfügen bereits über grundlegende Kenntnisse in der Buchführung oder über praktische Erfahrungen im Geschäftsalltag. Anhand von Beispielen üben Sie die Abwicklung der laufenden Buchführung mit LEXWARE und erhalten praxisnahe Tipps für Ihr späteres Tagesgeschäft. Inhalte: Anlage und Bearbeitung der Stammdaten - Buchen von Geschäftsvorfällen - Datenimport (z. B. aus Fakturierungen) - Abstimmungsarbeiten und Korrekturmöglichkeiten - Druck von Auswertungen - Steuermeldungen im Elster-Verfahren - Abschluss der Buchungsperioden und Jahreswechsel - Datenaustausch mit Ihrem Steuerberater (DATEV)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.03.2012
Leitung: Manfred August
Ort: Campehaus
Termin(e):
Sa./So., 10./11.03.2012, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 72,00

20303 Elektronische Steuererklärung mit ELSTER

1 Abend

Seit vielen Jahren gibt es die Möglichkeit, die Steuererklärung dem zuständigen Finanzamt auf elektronischem Wege zu übermitteln. Dazu stellt die Finanzverwaltung bundesweit die kostenlose Software "Elster-Formular" zur Verfügung (ELSTER = ELEktronische STEuer ERklärung). Beim ElsterFormular können Sie die Vorjahresdaten übernehmen, die eingegebenen Daten werden auf formelle Fehler überprüft, die voraussichtliche Steuer kann berechnet und online übermittelt werden. So wird die Steuererklärung beim Finanzamt schneller bearbeitet. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Software auf Ihren Rechner laden können, wie die Daten eingegeben und dem Finanzamt dann übermittelt werden. Eine inhaltliche Hilfe bei der Steuererklärung ist nicht möglich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.05.2012
Leitung: Hartmut Nottrott
Ort: Campehaus
Termin: Di., 15.05.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühren: EUR 22,00

20403 10-Finger-Tastschreiben am PC

10 Nachmittage

Sicher und schnell mit allen Fingern blind schreiben: mit Hilfe eines abwechslungsreichen Kursprogramms erlernst Du das Tastschreiben am PC. Für Schüler (ab 10 J.) ist das der ideale Start, um den PC von Anfang an mit der richtigen Schreibtechnik zu bedienen. Wer dann noch regelmäßig übt, ist am Ende des Kurses fit für ein Zertifikat.

Bitte mitbringen: das Lehrbuch "Schnell und sicher Maschinenschreiben am PC" von Margot Kempkes, Bassermann-Verlag, ISBN-Nr. 3-8094-1652-5.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.02.2012
Leitung: Heidrun Heinbockel
Ort: Campehaus
montags 16:45-18:15 Uhr
Beginn: 20.02.2012
Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 56,00

Die vhs
Volkshochschulen

Wer bietet mehr?

1 Kreis

11 Volkshochschulen

3800 Veranstaltungen

= www.vhs-stormarn.de





Sprachkurssystem und Sprachenprüfungen

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

C2

Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

C1

Gute Sprachkenntnisse

Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2

Sie können sich privat und im beruflichen Umfeld problemlos mit Muttersprachler/innen verständigen.

B2

Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1

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

Grundkenntnisse

Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2

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.

A2

Europäisches Sprachenzertifikat 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

Einstufungsberatung für alle Stufen

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter: www.vhs-sh.de, www.sprachenzertifikate.de, www.goethe.de; www.CambridgeESOL.org/

Das Programmangebot der VHS Trittau umfasst Kurse der Stufen A1 bis B2. Darüber hinausgehende Kurse und Abschlussprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.

Wir beraten Sie gern - bitte rufen Sie uns an! (Tel. 04154/807985)

Welcher Kurs ist für Sie richtig?

Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Bitte verabreden Sie unbedingt einen Termin, damit wir genügend Zeit für Sie haben. (Tel. 04154/807985)

An den Volkshochschulen des Kreises Stormarn können Sie bis zu 20 Sprachen lernen. Wenn Sie Ihre Wunschsprache oder Ihre Leistungsstufe nicht in diesem Semesterprogramm finden, schauen Sie einmal auf unsere gemeinsame Homepage: www.vhs-stormarn.de

Dänisch

30301 Dänisch Grundstufe I - A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

12 Abende

Geplant ist ein lockerer, aber beherzter Einstieg in die dänische Sprache mit Spaß, wobei das Sprechen und Hörverstehen nicht zu kurz kommen werden. Vi ses!

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Birte Mesch

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

Deutsch als Fremdsprache

30410 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe - A1: für Anfänger/innen

12 Abende

Am Anfang lernen wir ohne Lehrbuch spielerisch mit viel Freude.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Christa Rausch

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30420 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - A2

12 Abende

Lernen Sie mit uns weiter Deutsch auf abwechslungsreiche Weise!

Lehrbuch: Themen aktuell 2, Teilband 1: Lektionen 1-5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Christa Rausch

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

Englisch

30612 A New Start with English - A1

12 Abende

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre verschütteten Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern? Wir wiederholen auf spielerische und abwechslungsreiche Weise sprachliche Grundlagen und werden zügig vorangehen. Dabei gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen.

Lehrbuch: First Choice A1 fast ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30621 Brush up your English - A2

Bildungsurlaub - 4 Tage intensiv
(02.-05.04.2012)

An vier Tagen können Sie Ihre sprachlichen Grundkenntnisse spielerisch auffrischen und erweitern. Durch ein buntes Programm mit einer Vielzahl verschiedener Übungen und Aktivitäten lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Für Teilnehmer/innen, die vor längerer Zeit ca. 6 Jahre Englisch gelernt haben.

Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein beantragt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.03.2012

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campehaus

Termine: Mo., 02.04.2012 bis Do., 05.04.2012
jeweils 09:00-16:30 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 115,00

**Wenn Sie einen Fremdsprachenkurs
belegen möchten - bitte nehmen Sie
unsere Beratung in Anspruch!**



30626 Englisch Mittelstufe I - A2

12 Vormittage

Wir üben auf spielerische und abwechslungsreiche Weise sprachliche Grundlagen und werden zügig vorangehen. Dabei gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campehaus

montags 10:30-12:00 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30627 Englisch Mittelstufe I - A1

12 Abende

Wer sein "altes Schulenglisch" in einer angenehmen Atmosphäre wieder auf Vordermann bringen möchte, der ist herzlich eingeladen, mit einzusteigen.

Lehrbuch: First Choice A2 mit Extra Language Trainer ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30628 Englisch Mittelstufe III - A2

13 Abende

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse zügig und effektiv auffrischen. Dabei helfen abwechslungsreiche Elemente, wie freie Materialien, Lehrbuch, Rollenspiele, Sprechübungen, Grammatiktraining etc., so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 56,00

Wischnat Automobile GmbH

Mitsubishi, Mazda und Suzuki unter einem Dach

NEUWAGEN · JAHRESWAGEN · GEBRAUCHTWAGEN · SERVICE



Klaus Wischnat Automobile GmbH

Eikhof 20 · 21493 Fuhlenhagen

Tel. 04156 / 8181080 · Fax 04156 / 76 39

www.autohaus-wischnat.de

30634 Englisch Mittelstufe VII - A2/B1

12 Abende

Ein Kurs für alle, die mehr Sicherheit im freien Sprechen erlangen und ihre Fähigkeiten verbessern möchten, sich in Alltagssituationen zu verständigen. In einer entspannten Lernatmosphäre können Sie Ihre Englischkenntnisse mit abwechslungsreichen Übungen systematisch erweitern, grammatische Strukturen situationsbezogen üben und Ihre Freude am Englischlernen (wieder-) entdecken. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30635 Morning Refresher - B1

13 Vormittage

We'll refresh your English with reading and writing exercises as well as use part of every lesson to refresh our spoken English. The themes are both interesting and fun as we learn together in a stress free classroom - before you know it you will be fluent in English again.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campehaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 56,00

30641 Chat Time: English Conversation - B1/B2

13 Abende

Do you like to speak English but feel you need more practise? We will discuss a variety of interesting themes, play some games, read texts, and enjoy a number of fun activities - all in English! This is your chance to brush up your grammar and refresh your vocabulary by speaking the language. Join in our lively conversations!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 60,00

30645 Keep on Talking: Advanced Conversation in the Morning

12 Vormittage

You want to improve your fluency and develop more confidence in speaking English - then come along to this course! We will talk about topics of general and special interest, read and discuss a short story and revise some grammar.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 08:50-10:20 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

Französisch

30805 Französisch Grundstufe II - A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 1 ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung - bitte rufen Sie uns an, wenn sie nicht eintrifft oder sich ein Fehler eingeschlichen hat!



30820 Französisch Mittelstufe I - A2

12 Abende

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Couleurs de France Neu 2 ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

12 Abende

Pour les participants qui souhaitent approfondir leurs connaissances. Nous lisons des textes actuels et des petites lectures. Nous accueillons avec plaisir de nouveaux participants. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3 ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

Italienisch

30901 Italienisch Grundstufe II - A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: Con piacere A1 ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Massimo Paié

Ort: Hahnheide-Schule
donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 55,00

30905 Italienisch Mittelstufe - A2 für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: Linea diretta neu 1b

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Massimo Paié

Ort: Hahnheide-Schule
donnerstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 55,00

Polnisch

31702 Polnisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: Lehrbuch: Witam! Lehrbuch u. Arbeitsbuch ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.02.2012

Leitung: Renata Domagala-Späh

Ort: Hahnheide-Schule
montags 17:30-19:00 Uhr

Beginn: 27.02.2012

Gebühren: EUR 43,00

Papierhaus

Ihr Bürofachgeschäft



Poststraße 32a · 22946 Trittau

Tel.: 04154 - 993459

Fax: 04154 - 993469

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr



Spanisch

32201 Spanisch Grundstufe II - A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

8 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2012

Leitung: Gisela Junkereit

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 05.03.2012

Gebühren: EUR 35,00

32205 Spanisch Grundstufe IV - A1

12 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1, ab Lektion 6 C

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

32209 Spanisch Grundstufe VII - A1

12 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 und Lern- und Übungsbuch ab Lektion 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Ort: Hahnheide-Schule

montags 17:30-19:00 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 52,00

32216 Spanisch Mittelstufe III - A2

12 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A2 ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 52,00



 **MDV Blank**
Druck- und Kopierservice

Wir erstellen für Sie:

- SW-Kopien A4 - A0 • Farbkopien A4 - A1
- Scannen bis A0 in Farbe / SW
- Großformatdrucke bis A1 in Farbe / Fotoqualität / Poster
- Poster, Plakate, Handzettel, Flyer
- Visitenkarten, Einladungskarten
- Digitaldruck, Stempel
- Textil- / Becher-Druck
- Geschenkartikel-Druck
- Große Auswahl an Toner & Tintenpatronen

 Hermes Paketshop

Markttwiete 5, 22946 Trittau
Tel. 04154 - 84 14 51, Fax 84 14 52
E-Mail: Trittau@MDV-Blank.de

Mittelweg 10, 22941 Bargtheide
Tel. 04532 - 28 77 91, Fax 28 77 92
E-Mail: Bargtheide@MDV-Blank.de

40110 Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

8 Abende

Die Progressive Muskelentspannung bietet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Die wissenschaftlich erprobte Methode lässt sich leicht erlernen: Durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen können Sie Stress im Alltag abbauen. Wenn Sie regelmäßig üben, lässt sich diese Technik bald überall anwenden, und Sie können schnell neue Energie tanken - zu Hause, im Büro oder unterwegs. Die Übungen helfen bei Verspannungen oder Schlafstörungen, und sie wirken unterstützend gegen viele körperliche Beschwerden wie leichter Bluthochdruck oder Kopfschmerzen.

Der Kurs ist eine Maßnahme zur gesundheitlichen Prävention. Bei bestehenden Beschwerden sprechen Sie vor der Anmeldung bitte ggf. mit Ihrem Arzt.

Bitte bringen Sie mit: 1-2 Woldecken, kleines Kissen, Wollsocken, bequeme und warme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Ruth Wölber

Ort: Campehaus

donnerstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 46,00

40111 Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

8 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40110

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Ruth Wölber

Ort: Campehaus

montags 08:45-10:15 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 46,00

DAS MAKELN WIR SCHON ...!



TRAPP
IMMOBILIEN OHG

HAMBURG • STORMARN • HZGT. LAUENBURG



VERKAUF • VERMIETUNG
WERTSCHÄTZUNG KOSTENFREI

Granderheidestraße 19 • 22946 Grande

Telefon: 04154-708949 • Fax: 04154-708952
info@trappimmobilien.de • www.trappimmobilien.de

40115 Yoga - der Sonnengruß

1 Sonntagvormittag

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von 12 klassischen Yoga-Bewegungen, die ineinander übergehen. Zunächst üben wir eine Stellung (Asana) nach der anderen. Danach werden wir den Atem mit den Bewegungen verbinden. Dein Körper wird gedehnt und gewärmt, hunderte von Muskeln werden dabei eingesetzt. Der Sonnengruß lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. Der Kurs ist geeignet für jede Altersklasse, ohne Vorkenntnisse. Bitte 1,5 Std. vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen.

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2012

Leitung: Gudrun Herzog

Ort: Campehaus

Termin: So., 04.03.2012, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren (incl. Übungsplan für zu Hause):

EUR 16,00



40121 Yoga

12 Abende

Ein Weg zu Selbsterfahrung und innerer Ruhe über Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dieser Kurs bietet eine Mischung aus leichten und schwierigen Asanas, die den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden. Die Übungen stellen sicher, dass der ganze Körper in jeder Stunde harmonisch "durchgearbeitet" wird, ergänzt durch verschiedene Atemtechniken. Zum Abschluss versuchen wir, Gedankenstillstand in der Meditation zu erreichen.

Bitte bringen Sie mit: Sportzeug, 2 Wolldecken, Wolljacke und -socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campehaus

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 68,00

40122 Yoga

12 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

dienstags 19:20-20:50 Uhr

401221 Yoga II

5 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.05.2012
dienstags 19:20-20:50 Uhr

Beginn: 22.05.2012

Gebühren: EUR 30,00

40123 Hatha-Yoga, Meditation und Entspannung

14 Abende

Kursbeschreibung: siehe auch Kurs Nr. 40124
Kraftvoll geübte Körperhaltungen (Asanas) wie Sonnengruß, Brett- und Balancehaltungen wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Sie unternehmen dabei eine Reise durch den Körper, üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Bei körperlichen Einschränkungen rufen Sie uns bitte vor Ihrer Anmeldung an!

Bitte bringen Sie mit: 1 Isomatte, 1 Wolldecke, 1 Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Renate Perten

Ort: Campehaus

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 79,00



physiopraxis münstermann

Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Massagen, Manuelle Therapie,
KG nach Bobath/PNF, Medizinische Trainingstherapie, Rehabilitationssport,
Shiatsu, craniosakrale Osteopathie, Hausbesuche

alle Kassen und privat, Termine nach Vereinbarung

Poststr. 26, 22946 Trittau, Tel.: 04154/84 04 46, www.physiopraxis-trittau.de

40124 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

11 Vormittage

Der Yoga ist ein jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziel des Yoga ist Gesundheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Bedürfnisorientiert und rückschonend geübte Körperhaltungen (Asanas) wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung reduzieren Stress und fördern unser seelisch-geistiges Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie mit: 1 Isomatte, 1 Wolldecke, 1 kl. Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2012

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 03.02.2012

Gebühren: EUR 57,00

40125 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

11 Vormittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 40124

freitags 10:50-12:20 Uhr

40200 Geistig fit und körperlich aktiv - beweglich bis ins hohe Alter

5 Vormittage

Um beweglich zu sein, muss man in Bewegung bleiben. Ist die Beweglichkeit eingeschränkt, kann die Energie nicht mehr gleichmäßig fließen. Mit einfachen Übungen aus der Kinesiologie können wir uns selbst unterstützen und Energiestaus auflösen. Mit Leichtigkeit bringen wir durch Meridianmassagen und Tageszeitenbalancen unseren Energiefluss in Schwung! Brain-Gym®-Übungen aktivieren und fördern bestehende neuronale Netzwerke im Gehirn und bauen neue auf. So können Sie – unabhängig vom Alter – die kognitiven Leistungen steigern und Ihr Wohlbefinden erhöhen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.04.2012

Leitung: Jutta Ball-Zanger

Ort: Campehaus

montags 08:45-10:15 Uhr

Beginn: 16.04.2012

Gebühren: EUR 29,00

40204 Tai Chi am Wochenende

Wochenendseminar

Innere Hektik und äußere Bewegungsarmut sind die häufigsten Gründe für viele Gesundheitsstörungen. Dazu zählen Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen und seelische Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Ein geschwächtes Immunsystem gehört ebenso dazu wie bedrohliche Blutdruckwerte, Krankheiten des Bewegungsapparats und rheumatische Beschwerden. Die aus China stammenden Gesundheitsübungen Tai Chi und Qi Gong sind ein ganzheitlicher und oft verblüffend effektiver Weg, diesen Störungen sanft und aus eigener Kraft entgegenzuwirken. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Wer regelmäßig Tai Chi ausübt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Gelassenheit eines Weisen.

Die an diesem Wochenende erlernten Übungen sind für jeden geeignet, auch für ältere Menschen und jene, die in ihrer Bewegung schon etwas eingeschränkt sind. Wir üben in bequemer Kleidung und Freizeitschuhen oder Socken.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2012

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e):

Sa./So., 03./04.03.2012, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 41,00

**Fahrradhaus
Herbert
Riegel**

Vorburgstr. 19 · 22946 Trittau
Tel.: 04154 - 22 57



40222 Pilates

8 Abende

Mit Pilates trainieren wir den ganzen Körper. Vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campehaus

montags 18:55-19:55 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 33,00

40221 Pilates II

8 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40222

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.04.2012

montags 18:55-19:55 Uhr

Beginn: 16.04.2012

Gebühren: EUR 33,00

40223 Pilates

8 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40222 - Vorkenntnisse sind erwünscht!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

montags 17:50-18:50 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 33,00

40221 Pilates II

8 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40222 - Vorkenntnisse sind erwünscht!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.04.2012

montags 17:50-18:50 Uhr

Beginn: 16.04.2012

Gebühren: EUR 33,00

40236 Skigymnastik

8 Abende

Dieser Kurs führt "Fit in den Winter" weiter, ist also nicht nur für Skifahrer konzipiert - Zusteiger sind willkommen! Durch verschiedene sportmotorische Schwerpunkte der Abende werden Sie rundherum fit gemacht. In dieser Stunde werden Ihr Kreislauf auf Touren gebracht, Ihre Muskulatur belastet und gestretcht.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.01.2012

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 13.01.2012

Gebühren: EUR 26,00

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Wir beraten Sie und bieten Ihnen
ein umfangreiches Apothekensortiment.



apotheker jörg dieter schmidt
poststraße 10 • 22946 trittau
email@postapothekefrittau.de
tel: 04154-22 30 • fax: 04154-83 22 0

40243 Wirbelsäulengymnastik

12 Abende

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität - hier können Sie etwas dafür tun mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Training, das Übungen sowohl zur Kräftigung der Rückenmuskulatur als auch zur Mobilisation der Wirbelsäule enthält. Körperwahrnehmung und Entspannung sorgen für ein gutes "Rückengefühl", Übungen aus Yoga, Pilates und Feldenkrais runden das Training ab.

Viele Krankenkassen erkennen diesen Kurs als präventive Maßnahme an und erstatten einen Teil der Kursgebühren. Bei bestehenden Beschwerden sprechen Sie vor der Anmeldung bitte ggf. mit Ihrem Arzt.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und ein Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Olga Detels

Ort: Campehaus

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 49,00

402431 Wirbelsäulengymnastik II

4 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40243
- auch für Neueinsteiger/innen geeignet -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.05.2012

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 23.05.2012

Gebühren: EUR 18,00

40244 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

12 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40243

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeturnhalle

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 49,00

402441 Wirbelsäulengymnastik II am Vormittag

4 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40243

- auch für Neueinsteiger/innen geeignet -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.05.2012

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeturnhalle

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 22.05.2012

Gebühren: EUR 18,00

Mathias Pross

Sanitäre Installation · Bäder · Solaranlagen
Heizungen · Erdwärme · Klima · Wellness

Hamburger Straße 6 22946 Trittau
Tel. 04154/23 92 · Fax: 04154/8 14 28

Schöne Bäder aus einer Hand
„Staubfrei-Konzept“



www.Pross-Trittau.de



40245 Fit von Fuß bis Kopf

8 Vormittage

Ein Mix aus sanften gesundheitssportlichen Übungen, die mit den Füßen beginnen und beim Kopf aufhören: Fußtraining, Venengymnastik, stabilisierende Übungen für Beckenboden, Hüftmuskulatur, Wirbelsäule und Nacken. Abgerundet wird das Programm mit Fingerfertigungsübungen, Gedächtnistraining und Entspannung.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportbekleidung und Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campehaus

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 33,00

40246 Starker Halt durch starke Knochen: aktiv kontra Osteoporose

8 Vormittage

Wenn zum normalen altersbedingten Knochenabbau noch eine krankhafte Verminderung der Knochensubstanz kommt, spricht man von Osteoporose. Gezielte Bewegung ist nach heutigem Stand der Medizin der Schlüssel! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, selbst aktiv gegen Osteoporose vorzubeugen - durch ein Übungsprogramm mit viel Spaß und Musik, das auch Wirbelsäule, Koordination und Körperbewusstsein trainiert und eine gezielte Sturzprophylaxe beinhaltet.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campehaus

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 33,00

40247 Mehr Schwung für Ihren Beckenboden

1 Sonntagnachmittag

Ein gekräftigter Beckenboden hilft gegen die größeren und kleineren Beschwerden des alltäglichen Lebens, aber auch bei Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen. In unserem Kurs stehen Beckenboden-, Muskel- und Entspannungsübungen auf dem Programm. Das gemeinsame Training soll Sie zum Üben zu Hause motivieren. Denn: Im Beckenboden liegt die Kraft.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, einen Snack für die Pause

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2012

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campehaus

Termin: So., 04.03.2012, 14:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

40249 Schmerz lass nach!

1 Sonntagnachmittag

Wer ihn kennt, weiß: Schmerz wird als negativ, störend und belastend empfunden, und er soll einfach nur verschwinden. So leicht ist dies nicht immer möglich. In diesem Kurs lernen Sie mehr über den Schmerz und seine Funktion. Durch Entspannungsübungen, Stretching, Körperreisen und Visualisierung nehmen Sie Ihren Körper und den Schmerz wahr und können Sie erfahren, welche Wege im Umgang mit Schmerzen Ihnen im Alltag helfen können. Ein Überblick über geeignete Sportarten und Ansätze aus ganzheitlichen Therapien runden das Programm ab.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.05.2012

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campehaus

Termin: So., 13.05.2012, 14:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

40250 Soft Aerobic

11 Abende

Für alle, die ohne Stress die Problemzonen BBP (Bauch, Beine, Po) mit einem "Fatburner" bearbeiten wollen. Ein leichtes Konditionstraining macht Sie fit für den Alltag.

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2012

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 09.02.2012

Gebühren: EUR 38,00

40251 Aerobic XL

8 Samstagvormittage

Workout für alle Molligen, die den Sport gezielt zur Gewichtsabnahme nutzen möchten. Mit Stretching und leichtem Fatburning zu fetziger Musik bekommen Sie ein abwechslungsreiches Programm, um Ihre Vorsätze mit Schwung zu verwirklichen! Und wenn Sie mögen, kann der Kurs fortgesetzt werden.

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2012

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

samstags 10:00-10:45 Uhr

Beginn: 04.02.2012

Gebühren: EUR 27,00

40252 Body-Forming - Lieblingszone statt Problemzone!

12 Abende

Ein Kurs, der Ihren Körper in Form bringt! Beim Body-Forming geht es um den gezielten Fettabbau, mit zusätzlicher Straffung des Gewebes.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Susanne Suske

Ort: Campeturnhalle

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 46,00

40253 Bauch & Rücken - fit & gesund

12 Abende

Kraft und Ausdauer für einen gesunden Körper - durch effektives Training der Bauch- und Rückenmuskulatur, mit ausgleichenden Balanceübungen und Elementen aus Pilates.

Bitte bringen Sie mit: warme bequeme Kleidung, Handtuch und ein kleines Kissen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Susanne Suske

Ort: Campeturnhalle

mittwochs 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 08.02.2012

Gebühren: EUR 46,00

40264 Modern Line Dance

8 Vormittage

Gut gelaunt in den Tag starten! Modern Line Dance - das ist Line Dance zu aktueller Chartmusik. Jeder tanzt für sich allein, und doch in einer Gruppe zusammen. Ein Tanztrend, den es lohnt auszuprobieren: acht Schnuppertermine zum Kennenlernen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Campeturnhalle

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 35,00



**Ihr Partner für Naturheilkunde
und Homöopathie**

Up de Höh 1 · 22952 Lütjensee

Telefon: 04154 - 76 25

Fax: 04154 - 70 82 30



40265 Line Dance 50 plus - Aufbaukurs

12 Vormittage

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, über die erlernten Tänze hinaus neue Choreografien kennenzulernen. Grundkenntnisse des Line Dance sind erwünscht, aber auch neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Campeturnhalle

dienstags 11:00-12:00 Uhr

Beginn: 07.02.2012

Gebühren: EUR 51,00

40266 Line Dance - Aufbaukurs

5 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40265

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2012

Ort: Hahnheide-Schule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 19.04.2012

Gebühren: EUR 33,00

40267 Orientalischer Tanz

Wochenendseminar

Im Orientalischen Tanz findet jede Frau ihren persönlichen Ausdruck von Anmut, Schönheit und Lebensfreude. In diesem Kurs werden erste einfache Techniken erlernt und zu kleinen Bewegungskombis zusammengefügt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Frauen mit leichten Vorkenntnissen

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikkleidung und ein Tuch für die Hüfte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.02.2012

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle

Termin(e):

Sa./So., 25./26.02.2012, 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 34,00

40268 Orientalischer Tanz II

Wochenendseminar

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40267

Es werden weiterführende Techniken erlernt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2012

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa./So., 21./22.04.2012, 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 34,00

40417 Einfach wegklopfen: Klopf-Akupressur bei Stress, Angst und Wut

1 Sonntag

Wer kennt es nicht? Negative Gefühle nagen an unserer Energie und rauben uns die Kraft. Eine einfache und effektive Methode, sich von diesen Blockaden zu befreien, ist die Klopf-Akupressur, auch EFT (Emotional Freedom Techniques) genannt. Ängste, Sorgen und Unmut werden mit dieser leicht erlernbaren Technik reduziert, so dass Sie Ihren Alltag besser meistern können. Alles, was Sie dazu brauchen, sind Ihre Hände. Während man an ein spezifisches Problem denkt, werden ausgewählte Akupunkturpunkte geklopft. Dadurch werden die betroffenen Energiebahnen entstört, was zu einer spürbaren Erleichterung bis hin zur Lösung des Problems führt. Zunächst werden die theoretischen Grundlagen erklärt und dann die Vorgehensweise der Klopf-Akupressur geübt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2012

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 21.04.2012, 10:30 - 16:00 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 25,00

Ihr Partner für Anzeigen

**Hahnheider
Landbote**

Wochenzeitung für Tritttau und Umgebung
- kostenlos an alle Haushalte -

Wir verteilen auch Ihre Prospekte und Wurfzettel!

Poststr. 13 · 22946 Tritttau
Tel. 04154 - 28 66 · Fax 04154 - 37 65

40420 Coronarsport

Fortlaufender Kurs unter fachlicher und ärztlicher Leitung: Bewegungstherapie für Herzpatienten mit ärztlicher Verordnung. Sie können jederzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Susanne Rosenhagen beginnen (Tel. 04534/336). Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten - bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse!

Betreuende Ärzte: Dr. Karen Hartwich, Dr. Beate Radtke, Dr. Peter Rode, Dr. Angela Spriestersbach

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeturnhalle

dienstags 19:45-20:45 Uhr

(in der hellen Jahreszeit ab 19:30 Uhr)

Gebühr: auf Anfrage

40421 Offene Herzgruppe

fortlaufender Kurs

Die offene Herzgruppe wendet sich an Menschen, die aufgrund von leichten Herz-/Kreislaufproblemen nicht ganz fit sind, aber mit kleinen Einschränkungen Sport treiben können. Auch wenn Sie nach einer längeren Bewegungspause unter fachlicher Leitung wieder etwas für sich und Ihren Körper tun möchten, sind Sie herzlich willkommen! Sie können nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit beginnen (Tel. 04534/336).

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeturnhalle

dienstags 19:00-19:45 Uhr

(in der hellen Jahreszeit ab 18:45 Uhr)

Gebühr: auf Anfrage

40430 Natürlich besser sehen: Augenjogging und mehr

1 Samstag

Unser Alltag verführt zur Überanstrengung der Augen: durch Arbeit und Freizeit am Computer, Fernsehen, Lesen bei ungenügendem Licht etc. Bis zu 90% der Informationen nehmen wir über die Augen auf. Kein Wunder, dass die Augen sich melden: Sie brennen, röten sich, werden trocken, der Kopf tut weh, man braucht eine stärkere Brille, der Augendruck steigt, die Makula degeneriert.

Auf einem Augenspaziergang machen wir Übungen zur Entspannung und Erfrischung, um den gewohnten Gebrauch der Augen aufzulockern. Anschließend lernen Sie weitere Methoden zu einem entspannten Sehen kennen, im Sitzen, Stehen oder Liegen. Die Augen werden wieder zufrieden, die Sehkraft nimmt zu und der Augen- druck sinkt. Die Augen sind Ihnen dankbar, dass sie liebevoll wahrgenommen werden.

Bitte bringen Sie mit: ggf. wetterfeste Kleidung, dicke Socken, Decke und ggf. Ihre Brille

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2012

Leitung: Sanne Byron

Ort: Campehaus

Termin: Samstag, 17.3.2012,

10:00 bis 13:00 Uhr und 14:30 bis 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40431 Natürlich besser sehen II

3 Abende

- auch für Einsteiger/innen -

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40430

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.04.2012

Leitung: Sanne Byron

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 18.04.2012

Gebühren: EUR 35,00

40700 Indisch kochen nach Ayurveda

1 Samstagvormittag

Wir kochen ein umfangreiches und für alle drei Doshas bekömmliches, vegetarisches Menü nach den Richtlinien des Ayurveda - eine Freude für Gaumen und Magen!

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtücher und Gefäße für Reste.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2012

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 17.03.2012, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage):

EUR 19,00

40721 Aphrodisische Köstlichkeiten - einfach sinnlich

1 Sonnabend

Wie steht es in Ihrem Leben mit Liebe und Sinnlichkeit, der Nahrung des Herzens und der Seele? An diesem Samstag schaffen wir uns eine kleine Zeitinsel für frische, gesunde Rezepte mit aphrodisischen Zutaten, die zu gegebenem Anlass auch die Liebesgeister wecken - die Aphrodisische Küche beschwingt, stimuliert und erotisiert, denn Liebe geht schließlich durch den Magen.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtücher, Handtuch, Schürze und Restbehälter

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.04.2012

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 21.04.2012, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage):

EUR 23,00

40732 Kochen für Männer

3 Abende am zweiten Dienstag im Monat

Männer kochen auch nur mit Wasser - aber anders! Kochbegeisterte jeden Alters mit großen oder kleinen Vorkenntnissen treffen sich einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre zu kochen und zu kosten. Einzige Voraussetzung: Sie sind ein Kerl! Wir kochen "mal was Richtiges" - Männer lieben es handfest, und es muss gut schmecken!

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtücher und Gefäße für evtl. Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.03.2012

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Campehaus

Termin(e): Di., 13.03., 08.05. und 12.06.2012

18:30 - 22:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage):

EUR 43,00

40735 Bier selbst brauen

1 Sonnabend

Die Biere, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In diesem eintägigen Kurs können Sie lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird. Die Lebensmittelumlage in Höhe von EUR 5,00 wird direkt an den Kursleiter entrichtet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.02.2012

Leitung: Torsten Schumacher

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 18.02.2012, 10:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 31,00



elektro-

Kommerasch KG

- **Elektroinstallation**
- **Elektroreparaturen und
Wartung**
- **Hausgeräte Kundendienst**
- **SAT- u. BK-Anlagen, DVB-T**
- **Sprechanlagen**
- **Leuchten und
Elektrogeräte**

Bahnhofstr. 27 - 22946 Trittau

Tel. 04154 / 2662 · Fax 04154 / 81725

50010 Bridge - Fortsetzungskurs I

10 Vormittage

Bridge bietet für jede Altersstufe und für jeden Grad an Ehrgeiz die Möglichkeit zur ganz individuellen Entwicklung.

Für Teilnehmer/innen, die bereits über Erfahrungen mit Bridge verfügen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.12.2011

Leitung: Edeltraut Grossmann

Ort: Bürgerhaus

donnerstags 09:00-11:00 Uhr

Beginn: 05.01.2012

Gebühren: EUR 68,00

50015 Bridge - Fortsetzungskurs III

10 Vormittage

Für Teilnehmer/innen, die bereits über Erfahrungen mit Bridge verfügen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.12.2011

freitags 09:00-11:00 Uhr

Beginn: 06.01.2012

Gebühren: EUR 68,00

50511 Ein Einstieg in die Welt der Farben - Malerei mit Öl oder Acryl

8 Abende

Anhand der vom Kursleiter gestellten Themen/Motive werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- oder Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Neben den einfachen Grundlagen der Farb- und Bildgestaltung wird das Mischen mit den drei Grundfarben angewendet. Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter.

- es sind nur noch wenige Plätze frei! -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 51,00

50510 Malerei mit Acryl- oder Ölfarben

8 Vormittage

Malerei mit Acryl- oder Ölfarben für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die ihre bereits erlernten Fähigkeiten vertiefen und erweitern möchten. Malthemen werden vom Kursleiter vorgeschlagen, dabei steht die Farb- und Bildgestaltung im Mittelpunkt. Es kann in Öl-, Acryl- oder Mischtechnik gearbeitet werden.

- Es sind nur noch wenige Plätze frei -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 57,00

50530 Frühlingserwachen: Bunte Schmetterlinge

1 Sonnabend

Dekorative und lustige Schmetterlinge kleben, malen und spritzen wir mit Acryl-Farben auf Leinwand. Mit phantasievollen Materialien wie Pasten, Schwämmen, Papier, Perlen und Steinen erzielen Sie tolle Effekte!

Die Leinwand kann selbst mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Die Umlage für das übrige Material beträgt ca. EUR 15,- (zzgl. Leinwand).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2012

Leitung: Stefanie Stuke

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: So., 18.03.2012, 11:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (zzuzgl. Kursmaterial): EUR 30,00

Möchten Sie Kursleiter/in an der VHS werden?

Wir suchen neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche - bitte senden Sie uns eine Kurzbewerbung



50109 Lebensgeschichte bewahren – Erinnerungen gestalten

4 Vormittage

Ein Kurs für alle, die damit begonnen haben, ihre eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben, aber auch für Menschen, die noch nicht wissen, wie sie das anfangen sollen. Ob die Erinnerungen nur für Kinder oder Enkelkinder gedacht sind oder einem größeren Leserkreis zugänglich sein sollen – hier werden Sie angeleitet, wie man an ein solches Werk herangeht.

In diesem Kurs geht es vor allem die Umsetzung, also das Verwenden von Fotos, Briefen oder persönlichen Dokumenten. Außerdem wird an der Ausdrucksweise gefeilt und über die Kunst des Weglassens diskutiert. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, ihre Texte vorzustellen und darüber zu sprechen. Die Möglichkeiten der Gestaltung des Buches oder der Broschüre werden anhand praktischer Beispiele vorgestellt. Mit der modernen Drucktechnik können Ihre persönlichen Erinnerungen in die entsprechende Form gebracht und für lange Zeit erhalten werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2012

Leitung: Helga Niestroy

Ort: Campehaus

donnerstags 10:00-11:30 Uhr

Beginn: 23.02.2012

Gebühren: EUR 27,00

50110 Erinnerungen gestalten - am PC

2 Vormittage

Zum Schreiben der eigenen Lebensgeschichte gehört das übersichtliche Gestalten des Buches oder Heftes. Sie lernen, wie man Fotos oder Dokumente bearbeiten, mit einer Bildunterschrift versehen und in den Text integrieren kann. Verschiedene Möglichkeiten der Aufteilung von Text und Fotos werden vorgestellt, auch die vielfältigen Arten der Seitenformatierung, das Einfügen von Seitenzahlen und das Erstellen eines Inhaltsverzeichnis. Dies alles ist mit der Textverarbeitungssoftware WORD 2010 möglich, auch ohne Layoutprogramm. Und schließlich geht es um das Korrekturlesen, um ärgerliche Fehler zu vermeiden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2012

Leitung: Helga Niestroy

Ort: Campehaus

donnerstags 10:00-11:30 Uhr

Beginn: 19.04.2012

Gebühren: EUR 19,00

51101 Kleine Welten: Makrofotografie

Wochenendseminar

Nach einer kurzen Einführung tauchen wir am ersten Tag ein in den Makrokosmos des Frühlings, lösen lohnende Objekte mit kreativen Techniken aus ihrem Umfeld, begeben uns auf Augenhöhe mit den Bewohnern des Minidschungels und lernen dabei die technischen Hürden dieses Spezialgebietes der Fotografie kennen. Bei absolutem Schlechtwetter holen wir uns die Natur ins Haus. Am zweiten Tag sichten und besprechen wir die Ergebnisse, und wer möchte, kann die Bilder mit Hilfe des Bildbearbeitungsprogramms Gimp optimieren.

Bitte bringen Sie mit: digitale Kamera mit Makrofunktion oder Makroobjektiv, Stativ, USB-Kabel, geladene Akkus, Bedienungsanleitung der Kamera; evtl.Blitz

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.05.2012

Leitung: Sonja Klimaschka

Ort: Campehaus

Termin: Sa., 12.05.2012, 09:00 - 15:30 Uhr

So., 13.05.2012 10:00 - 14:30 Uhr

Gebühren: EUR 49,00

50805 Auch Brummer sind Sänger!

Dean Qigong und Singen

11 Abende

Qigong ist der Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin - das Dean Qigong, das von dem chinesischen Arzt und Qigong-Meister Dean Li entwickelt wurde, ist eine seiner vielen Arten. Durch spezielle Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen wird die Energie in den Meridianen zum Fließen angeregt. Wenn sie frei fließt, ist der Mensch gesund. Eine wohltonende Stimme ist der hörbare, in Klang umgesetzte Ausdruck dieser Gesundheit. Singen muss man nicht lernen, man kann es wiederfinden. Für Menschen, die glauben, die Verbindung zu ihrer

Stimme verloren zu haben, ist Qigong eine Möglichkeit, den Kontakt wiederherzustellen. Wir werden tönen, aber auch Kanons und kleine, mehrstimmige Lieder singen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.01.2012

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Campehaus

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 06.02.2012

Gebühren: EUR 70,00

51305 Im Rausch der Maschen: Stricken für Anfänger und Noch-nicht-Profis

10 Abende

Maschen anschlagen, kraus rechts, glatt links - alles Fremdwörter für Sie? Sie haben ein angefangenes Projekt und stecken fest? Bringen Sie es mit, und im Austausch mit allen anderen in der Gruppe kommen Sie zurück auf die Spur. Mit ein bisschen Übung und ein wenig Anleitung gelingt das erste Paar Socken, der wunderschöne Pullover oder kuschelige Schal, an dem Sie viele Jahre Freude haben werden.

Selbstgestricktes fühlt sich einfach schöner an! Erfahren Sie, wie viel Spaß und vor allem Entspannung das Stricken in der Gruppe bringt. Wir lernen Grundlagen wie Anschlag und Musterstrick, aber auch Tricks und Kniffe, inklusive einer kleinen Wollkunde.

Bitte bringen Sie mit: Strickgarn, Nadeln, eventuell angefangene Strickstücke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2012

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Campehaus

donnerstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 23.02.2012

Gebühren: EUR 68,00

51315 Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

8 Abende

Spielerische, liebenswerte Kleinigkeiten: Wir wollen kleine Gegenstände und Kreationen klöppeln, die man als Schmuck, zur Dekoration oder auch für Collagen nutzen kann. Wir verwenden verschiedene Garne, Perlen und Schmucksteine und spielen mit Farben. So entstehen selbst durch einfache Techniken, Muster und Formen erstaunliche Stücke.

Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.02.2012

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 27.02.2012

Gebühren: EUR 60,00

IHRE
GALERIE

Poststraße 32d · 22946 Trittau

Tel. 04154 / 40 66

Fax 04154 / 8 33 09

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.30 - 12.30 Uhr,

14.00 - 18.30 Uhr

Sa. 9-30 - 14.00 Uhr





51405 Skandinavische Stofftrends

5 Abende

Taschen, Bilderrahmen, Wimpelketten, Herzen, Kissenhüllen, Tücher, Wichtel, Engel und alles, was das Leben schöner macht - selbst gestaltet, selbst genäht und angelehnt an die Ideen von Tilda & Co. In diesem Kurs finden Sie Ihr Nähprojekt von einfach bis anspruchsvoll. Ideen, Anregungen und Hilfestellungen - all dies wollen wir in netter Runde umsetzen. Wir starten mit der Bestandsaufnahme von Nähkenntnissen und vorhandenen Materialien. Dann legen wir unsere Ziele für diesen Kurs fest und besprechen unsere Einkaufsliste mit Tipps, wo Sie was bekommen.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet. Er richtet sich an alle, die am Ende des Kurses schöne Einzelstücke aus Stoff in den Händen halten wollen.

Bitte bringen Sie mit: Schere, Zeichenmaterial und Stoffe, falls schon vorhanden

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.04.2012

Leitung: Beatrice Derner

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 16.04.2012

Gebühren: EUR 38,00

51406 Kindersachen, die Freude machen

6 Abende

Schöne Kindersachen nach eigenen Vorstellungen anfertigen, die es nicht zu kaufen gibt – die Möglichkeiten, etwas Schönes und Einzigartiges zu kreieren sind vielfältig: Wir werden neue Kleidung nähen, das Lieblingsstück retten oder wunderschöne Accessoires für das Kinderzimmer herstellen. Im Kurs bekommen Sie viele Anregungen und Beispiele, oder haben Sie schon eine Idee und brauchen nur Hilfe bei der Umsetzung? All dies wollen wir in netter Runde verwirklichen. Wir starten mit der Bestandsaufnahme von Nähkenntnissen – von Anfängern bis Fortgeschrittenen – und vorhandenen Materialien. Dann legen wir unsere Ziele für diesen Kurs fest und besprechen unsere Einkaufsliste, inclusive Unterstützung beim "Wo bekomme ich was".

Bitte bringen Sie mit: Schere, Zeichenmaterial und Stoffe, falls schon vorhanden

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.02.2012

Leitung: Beatrice Derner

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 13.02.2012

Gebühren: EUR 46,00

51407 Im Taschenfieber!

1 Abend und 1 Sonntag

Taschen – groß und klein, individuell, trendig und selbst genäht. Jede Frau liebt ihre Tasche. Und jede Frau hat ihre eigenen Vorstellungen, die wir in diesem Kurs verwirklichen wollen. Wir starten am Informationsabend mit der Bestandsaufnahme der vorhandenen Nähkenntnisse – zumindest Grundfertigkeiten sollten mitgebracht werden – und sichten die vorhandenen Materialien. Dann legen wir unsere Ziele fest und besprechen die Einkaufsliste, inclusive Unterstützung beim "Wo bekomme ich was". Im Verlauf des Workshops lernen Sie alle Fertigkeiten und Kniffe für das Nähen der Taschen, und am Ende nehmen Sie ein neues Lieblingsstück mit nach Hause.

Bitte bringen Sie zu dem Informationsabend mit: Zeichenmaterial und, falls schon vorhanden, Ideen, Stoffe und Zutaten

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.02.2012

Leitung: Beatrice Derner

Ort: Campehaus

Termin(e): Mi., 29.02.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

So., 25.03.2012, 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 29,00

51402 Nähen am Vormittag

12 Vormittage

Spaß am gemeinsamen Nähen! Vielleicht kommen Sie endlich an Ihr Wunschkleid, -kostüm o.ä. - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.01.2012

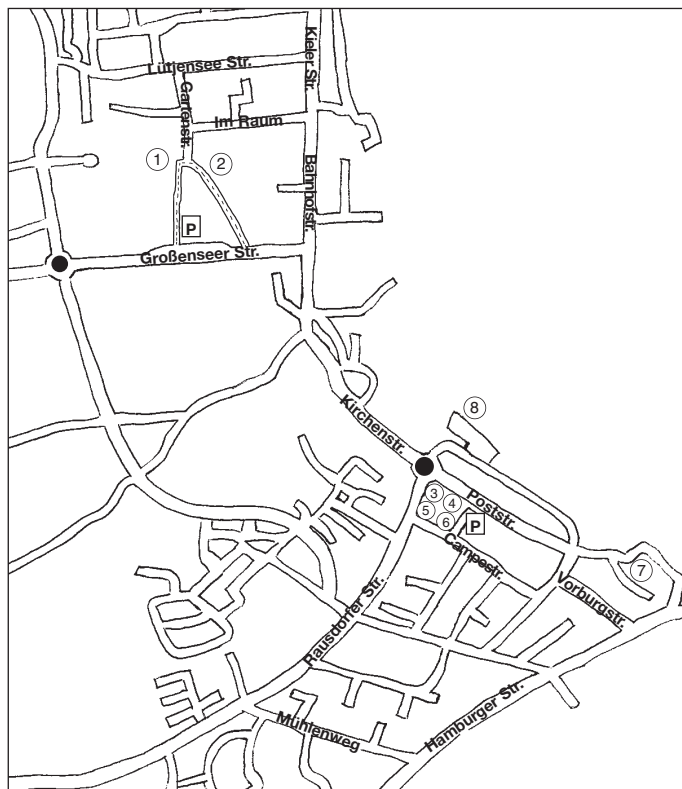
Leitung: Gerhild May

Ort: Campehaus

donnerstags 09:15-11:45 Uhr

Beginn: 26.01.2012

Gebühren: EUR 95,00



1. Gymnasium
2. Hahnheide-Schule
(Gemeinschaftsschule)
3. Bürgerhaus
4. Gemeindeverwaltung
(bitte Hintereingang
benutzen)
5. Campehaus
6. Feuerwehrhaus /
DRK-Haus
7. Wassermühle
- P. Parkplatz -
bitte nutzen Sie
die Parkmöglichkeit
an der Grobensee Str.
für die Kurse in der
Hahnheide Schule!
8. Parkplatz
Schützenplatz

Teilnahmebedingungen - Kurzform

Die vollständige Fassung dieser Teilnahmebedingungen hängt in der Geschäftsstelle der VHS aus und ist auf unserer Homepage abrufbar.

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet zur vollständigen Zahlung der Gebühr, wenn nicht bis spätestens zum angegebenen Abmeldetermin eine schriftliche Abmeldung in der Geschäftsstelle der VHS vorliegt. Mündliche oder telefonische Abmeldungen oder schriftliche, telefonische oder mündliche Hinweise an Ihre Kursleitung können wir leider nicht akzeptieren. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Kursdaten und einem Überweisungsträger. Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle mit, falls Sie wider Erwarten keine Mitteilung von der VHS erhalten haben. Sollte der von Ihnen belegte Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits geleistete Zahlungen.

„Schnupperstunden“

In den Sprachkursen können Sie am ersten Termin eine „Schnupperstunde“ wahrnehmen, sofern Sie dies vorher ausdrücklich mit der Geschäftsstelle verabreden. Wenn Sie nach der „Schnupperstunde“ nicht weiter am Kurs teilnehmen möchten, ist unmittelbar danach eine Absage in der Geschäftsstelle erforderlich. Anderenfalls wird die volle Gebühr erhoben.



Teilnahmebedingungen - Kurzform

Teilnahmegebühr

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis zum Kursbeginn unter Angabe von Teilnehmername und Kursnummer auf ein Konto der Amts- und Gemeindekasse Trittau. Bei Nicht- oder unvollständiger Zahlung wird eine Mahngebühr von EUR 4,- fällig.

Ermäßigung

Bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung erhalten Schüler, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger eine Ermäßigung von einem Drittel der Kursgebühren, nicht jedoch für Materialkosten u.ä. Für Rentner und Schwerbehinderte gilt diese Ermäßigung nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze (auf Antrag in der Geschäftsstelle).

Mindestalter

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, sofern nicht anders angegeben. Ausnahmen sind nur nach vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle möglich.

Sofern die Anmeldung nicht persönlich, d.h. bei der Kursleitung oder in der Geschäftsstelle, abgegeben wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen für Fernabsatzverträge gemäß Art. 246 EGBGB:

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Trittau, Postfach 1205, 22943 Trittau - Fax: 04154 - 8079-93, eMail: vhs@trittau.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Mindestteilnehmerzahl

Die Kurse müssen mindestens 10 Teilnehmer/innen haben, bei geringerer Beteiligung muss der Differenzbetrag ausgeglichen werden.

Materialkosten

In einigen Kursen müssen zusätzlich zu der Gebühr die Kosten für das Material, das von der Kursleiterin / dem Kursleiter besorgt wird (z.B. Fotokopien, Material in kreativen Kursen), von den Teilnehmer/innen übernommen werden. Die Kosten richten sich nach Art und Umfang des Materials. In den Koch-Kursen erfolgt eine Lebensmittelumlage. Eine Ermäßigung auf Materialkosten kann nicht gewährt werden.

Haftung

Die VHS übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden, Unfälle oder Verluste.

VHS-Unterricht an schulfreien Tagen

In den Osterferien (30.03. - 14.04.2012) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt. Von beweglichen Ferientagen und „schneefreien“ Tagen ist der VHS-Unterricht nicht betroffen.

MDK-Prüfung
Qualität der stationären
Pflegeeinrichtung

1,1
sehr gut



Haus am See

Alte Dorfstr. 4-8 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 7009-0
Fax: 04154 / 7009-99
www.SenPart.de
Luefjensee@SenPart.de



<Ihre Pflegeheime>

Seit 1957 sind wir für Sie da.

Infos unter ☎ 0800-24 55 382

Gebührenfreie Heimplatzanfrage

MDK-Prüfung
Qualität der stationären
Pflegeeinrichtung

1,1
sehr gut



Haus Billetal

Billetal 68 • 22946 Trittau
Tel.: 04154 / 846-0
Fax: 04154 / 846-199
www.SenPart.de
Trittau@SenPart.de

Wir bieten Ihnen alles rund um die Pflege und Betreuung im Alter

Ein Zuhause inmitten der Natur, direkt am See und eine Atmosphäre, die sich durch menschliche Wärme auszeichnet. Beide Häuser verfügen über einen gerontopsychiatrischen Wohnbereich, in dem stark demenziell erkrankte Menschen ab dem 50. Lebensjahr optimale Betreuung und Pflege erhalten.

Zusätzlich bieten wir:

- Psychologische Betreuung • Kurzzeitpflege • Stundenweise Betreuung



MDK-Prüfung
Qualität der ambulanten
Pflegeeinrichtung

1,0
sehr gut



Wir sind gern für Sie da und organisieren
alle Dienstleistungen für Sie.

Unsere Schwerpunkte:

- Pflege Zuhause • 24 Std. Rufbereitschaft
- Begleitende Dienste aller Art • Beratung
- Pflege rund um's Haus • Essen auf Rädern

Ambulante Pflege Zuhause

Hamburger Str. 33 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 70 75 75
www.SenPart.de
Ambulant@SenPart.de



Betreutes Wohnen

Hardersweg 1-5 • 22946 Trittau
Tel.: 04154-999 665
swp@SenPart.de



Tagespflege

Elisabeth Schulz

für Senioren



Hardersweg 5 • 22946 Trittau
Tel.: 04154-99 33 97
Tagespflege@SenPart.de

Hjertelig
velkommen!



- klares, funktionelles Design
- Wohntextilien
- exklusive Geschenkideen
- und vieles mehr

Det lille Hus nordisch leben

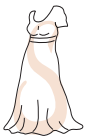
Beate Griem & Karin Butzbach • Alte Schulstr. 19 • 22952 Lütjensee
 Tel.: 04154-793139 • www.detlillehus.de
 Öffnungszeiten: Di. - Fr. 9-12 und 15-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr

Tolle Mode
mit Liebe zum Detail



Bobsie
MODEN

Inh. Sabine Siemer
 Bahnhofstraße 31
 D - 22946 Trittau
 Telefon 0 41 54 / 84 27 28
 Öffnungszeiten
 Mo. - Fr. 9,00 - 13,00 Uhr
 14,00 - 18,00 Uhr
 Samstag 10,00 - 13,00 Uhr



Wir haben für Sie eine große Auswahl aus folgenden Kollektionen:
 CHALOU KIBRAND LeuRic ecote HD M@secret VIA APPRIA ADDIZIONE
 ... und vieles mehr!



Weil Mode NICHT bei Größe 44 aufhört
www.bobsie.de