

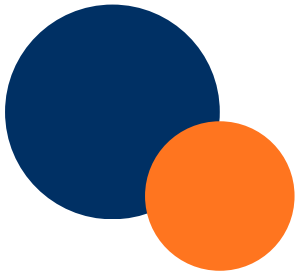
Neues Programm!

Herbst-/Winter 26/2

Bildung · Kultur · Gemeinschaft

Über 100 Kurse!
**JETZT
ANMELDEN!**





©Verena Künstner

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir hoffen, Sie hatten schöne und erholsame Sommerferien!

Mit dem neuen Schuljahr starten wir direkt in unser aktuelles
Herbst-/Winterprogramm 2026!

In diesem digitalen Programmheft finden Sie unser vielfältiges Angebot übersichtlich aufgearbeitet: Gesellschaft und Umwelt, Arbeit und Beruf, Sprachkurse, Kreativ- und Gesundheitsangebote, Verbraucherfragen sowie Kurse für Kinder und Jugendliche - kompakt gegliedert in übersichtliche Programmbereiche!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, beruflich orientiert oder privat interessiert - hier finden Sie die passenden Kurse für Ihre ganz persönlichen Interessen!

Das digitale Programmheft bietet Ihnen einfache Such- und Filterfunktionen: Durch das Anklicken der Kurstitel gelangen Sie direkt auf unsere Internetseite!

Schauen Sie auch regelmäßig auf www.vhs-trittau.de vorbei - hier informieren wir über aktuelle Veranstaltungen, Ausstellungen und unsere Kooperationsprojekte!

Semesterstart ist der 31. August 2026!

Viel Freude beim Stöbern und Lernen!

Ihr Team der vhs Trittau

Sonja Gandner (Verwaltung)

Ina Sdanevitsch-

Zimmermann (Leitung)

Tipp:
Wenn Sie auf die
Kurstitel klicken,
werden Sie direkt zur
Internetseite mit allen
Kursdetails und
Anmeldemöglichkeiten
weitergeleitet!

Kontakt:

Volkshochschule Trittau

Rausdorfer Str. 1a
22946 Trittau

Telefon: 04154/807986

E-Mail: vhs@trittau.de

www.vhs-trittau.de

Öffnungszeiten:

Mo-Di: 9-12 Uhr

Do: 15-17 Uhr

Leitung:

Ina Sdanevitsch-
Zimmermann

Verwaltung:

Sonja Gandner

Impressum:

Das Programm der Volkshochschule Trittau wurde erstellt von

Ina Sdanevitsch-Zimmermann

Layout: Ina Sdanevitsch-Zimmermann

Inhaltsverzeichnis



Politik, Gesellschaft und Umwelt

<u>Smartphone Kurse für Senioren</u>	6
<u>Orientierungskurs Demenz</u>	7
<u>Orientierungskurs Pflege</u>	7
<u>Einzelprechstunde Pflegestützpunkt</u>	8
<u>Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten</u>	8
<u>hvv hop - Offene Sprechstunde</u>	9
<u>Vortrag Verbraucherzentrale: Sanieren, heizen, fördern</u>	9
<u>Solar- und Wärmeschnack</u>	9
<u>Sichtwechsel - Nightwalk für Frauen</u>	10
<u>Kommunikation im Alltag und Beruf</u>	10
<u>Workshop: Nein sagen - gesunde Grenzen setzen</u>	10
<u>Künstliche Intelligenz</u>	11
<u>Schminkworkshop</u>	11



Arbeit und Beruf

<u>Frau & Beruf: Beratung zum beruflichen (Wieder-)Einstieg für Frauen</u>	12
<u>Workshop: Sicher auftreten, authentisch präsentieren</u>	12
<u>Künstliche Intelligenz im Beruf</u>	12
<u>Künstliche Intelligenz im Büroalltag</u>	13
<u>MS Outlook</u>	14
<u>MS Teams</u>	14



Sprachen

<u>Dänisch</u>	15
<u>Deutsch als Zweitsprache</u>	15
<u>Englisch</u>	16
<u>Französisch</u>	17
<u>Schwedisch</u>	17
<u>Spanisch</u>	18



Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

<u>Yoga</u>	19
<u>Fitness</u>	21
<u>Pilates</u>	22
<u>Zumba®</u>	23
<u>Tanz</u>	24
<u>Vortrag Atmung</u>	24
<u>Meditation</u>	24
<u>Raunächte</u>	25
<u>Kochkurse</u>	25



Kultur und Gestalten

<u>Malerei</u>	27
<u>Ausstellungsrundgang/Kreatives Arbeiten</u>	27
<u>Trommeln</u>	28
<u>(Auto)biografisches Schreiben</u>	28
<u>Nähkurse</u>	29
<u>Fotografie</u>	31
<u>Reisevortrag: Marokko</u>	31



Junge vhs

Stormarner Kinderatelier für Kinder von 6-12 J.	
<u>Workshops zu Kunstaussstellungen in der Wassermühle Tritttau</u>	32
<u>Kostenfreie Digitalkurse für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren</u>	32



vhs Digital

<u>Verbraucherfragen</u>	33
<u>Datenschutz</u>	34
<u>Teilnahmebedingungen</u>	35



Politik, Gesellschaft und Umwelt

“Neugier kennt kein Alter!” Smartphone-Kurse für Senioren -

Die Anmeldung für die Smartphone-Kurse erfolgt ausschließlich über den Seniorenbeirat:

Tel: 0172 253 4320, E-Mail: seniorenbeirat@trittau.de,

Ansprechperson: Michael Reinert

11504 - Smartphone-Kurs I - Android Einsteiger

In diesem Smartphone Kurs speziell für Senioren lernen Sie in einer kleinen Gruppe und entspannter Atmosphäre den sicheren und effektiven Umgang mit Ihrem Android-Smartphone.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Einsteiger. Themen sind die Grundlagen der Bedienung, die Nutzung von unterschiedlichen Anwendungen wie die Kamera, die Foto-Galerie, der Play Store, WhatsApp und vieles mehr. Mit praktischen Übungen sorgen wir dafür, dass Sie sicher und selbstbewusst mit Ihrem Smartphone umgehen können.

Leitung: Michael Reinert

Mo-Do, 05.-08.10.2026, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: kostenfrei

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Tritttau

11505 - Smartphone-Kurs II - iPhone/iPad

In diesem Smartphone Kurs speziell für Senioren lernen Sie in einer kleinen Gruppe und entspannter Atmosphäre den sicheren und effektiven Umgang mit Ihrem iPhone und/ oder dem iPad.

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Apple-Endgeräten, die Einsteiger sind und/oder leichte Vorerfahrungen haben. Themen sind die Apple ID, iCloud, AirDrop, der Home Bildschirm, die Einstellungen und vieles mehr.

Wichtige Apps wie die Kamera, die Fotos, der App Store, oder Navigation werden besprochen. Mit praktischen Übungen sorgen wir dafür, dass Sie sicher und selbstbewusst mit Ihrem iPhone umgehen können.

Leitung: Michael Reinert

Mo-Do, 12.-15.10.2026, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: kostenfrei

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Tritttau

11506 - Smartphone-Kurs III - Android für leicht Fortgeschrittene

Dieser Smartphone Kurs speziell für Senioren richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Der sichere Umgang beim Telefonieren, beim Fotografieren oder beim Navigieren soll ausgebaut werden. Auf Wunsch können Themen wie Bezahlfunktion, Online Banking oder Navigation besprochen werden.

Mit praktischen Übungen sorgen wir dafür, dass Sie noch sicherer mit Ihrem Smartphone umgehen können.

Leitung: Michael Reinert

Mo-Do, 09.-12.11.2026, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: kostenfrei

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Tritttau



**Die Anmeldung für die Orientierungskurse
erfolgt ausschließlich über „Die Angehörigenschule“:**
Tel. 040 / 25 76 74 5-0, E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de.
Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

10202 -Orientierungskurs Demenz „Was ist eigentlich Demenz?“

Dieses kostenlose Angebot wendet sich an pflegende Angehörige, an ehrenamtlich Helfende und an alle, die sich auf eine mögliche Betreuungs- und/oder Pflegesituation vorbereiten möchten.

Der Orientierungskurs Demenz bietet in 3 Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen - soweit möglich - geklärt.

Leitung: Die Angehörigenschule

Di, 22.09.2026, 17-20 Uhr, 1 Termin, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

10201 - Orientierungskurs Pflege und Pflegeversicherung „Was tun bei Pflegebedürftigkeit?“

Dieses kostenlose Angebot wendet sich an pflegende Angehörige, an ehrenamtlich Helfende und an alle, die sich auf eine mögliche Betreuungs- und/oder Pflegesituation vorbereiten möchten.

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf: Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie? Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss? Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz?

Leitung: Die Angehörigenschule

Di, 01.12.2026, 1 Termin, 17-20 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Die Anmeldung für die Veranstaltungen des Pflegestützpunktes erfolgt ausschließlich über den Pflegestützpunkt S-H:

Tel. 04531 - 160 2032, E-Mail: pflegestuetspunkt@kreis-stormarn.de.

Die Teilnehmerschaftszahl ist begrenzt.

10206 - Einzelsprechstunde des Pflegestützpunktes

In dieser Sprechstunde können sich Pflegebedürftige oder Angehörige, die sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern, beraten lassen, wenn sie Fragen rund um das Thema Pflege haben, z.B. welche Leistungen stehen mir zu, wo bekomme ich Hilfe, wie bereite ich mich auf die Begutachtung vor, was mache ich, wenn das Geld für die Pflege nicht reicht,... Herzlich Willkommen sind aber auch Menschen, die bisher keine Hilfestellung benötigen und sich vorab schon einmal zu der Thematik informieren möchten.

Es stehen vier Termine zur Auswahl:

- 09:00 - 09:45 Uhr
- 09:45 - 10:30 Uhr
- 10:30 - 11:15 Uhr
- 11:15 - 12:00 Uhr

Leitung: Pflegestützpunkt Schleswig-Holstein

Do, 24.09.2026, 1 Termin, 9-12 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

10207 - Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten

Am 29.10. findet von 10-12 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Thema Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten statt. Der Pflegestützpunkt im Kreis Stormarn informiert kurz über die Aufgaben und Beratungsangebote des Pflegestützpunktes sowie darüber, wie dieser Betroffene und Angehörige in Pflegesituationen unterstützt. Anschließend wird kurz und verständlich erläutert, wie man einen Pflegegrad beantragt, wie das Begutachtungsverfahren abläuft und welche Leistungen bei einem anerkannten Pflegegrad zur Verfügung stehen. Ziel ist es, eine erste Orientierung diesbezüglich zu geben und bestehende Unsicherheiten zum Thema Pflege abzubauen.

Leitung: Pflegestützpunkt Schleswig-Holstein

Do, 29.10.2026, 10-12 Uhr, 1 Termin, Kosten: kostenfrei

Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Veranstaltungen in Kooperation mit



11507 - hvv hop - Offene Sprechstunde

Beantwortet werden Fragen rund um das Thema hvv hop, wir geben Hilfestellungen beim Laden der hvv hop App und beim Registrieren. Es ist auch die Einrichtung eines telefonischen Kundenkontos möglich. Da es sich um eine öffentliche Sprechstunde handelt, ist eine Anmeldung nicht nötig. Bitte planen Sie Wartezeit mit ein.

Bitte mitbringen: Smartphone, eigene Telefonnummer des Smartphones, E-Mail Adresse, eine Bezahlungsmöglichkeit - PayPal, Lastschrift, EC-Karte oder Kreditkarte, wenn vorhanden, Schwerbehindertenausweis mit der Wertemarke für den hvv
Je nach Bedarf ist evtl. mit ein wenig Wartezeit zu rechnen!
Leitung: Mitarbeitende hvv hop



Mi, 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2026, 20.01.2027, 5 Termine, 10-13 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

11601 - Vortrag: Sanieren, heizen, fördern: Wie passt was zusammen?

Wie fit muss mein Haus sein, damit ich eine Wärmepumpe nutzen kann? Wie teuer wird es, wenn ich weiterhin auf eine Gasheizung setze? Diese und andere Fragen beantwortet der Vortrag der Energieberatung der Verbraucherzentrale. Neben Informationen zu abgestuften energetischen Sanierungsmaßnahmen werden die Heizungstechnologien angesprochen, die auf Basis der gesetzlichen Rahmenbedingungen genutzt werden können. Abgerundet wird der Vortrag durch einen Einblick in die aktuelle Förderlandschaft, die für entsprechende Maßnahmen zur Verfügung stehen.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und StartLocal e.V. statt. Die Plätze sind begrenzt, um Anmeldung wird gebeten!
Leitung: Ralf Lüth

Di, 15.09.2026, 1 Termin, 18-20 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



11602 - Solar- und Wärmeschnack - Offene Sprechstunde zu Photovoltaik und Wärmepumpen

Sie interessieren sich für erneuerbare Energien und überlegen, Ihr Zuhause fit für die Zukunft zu machen? Nutzen Sie die Gelegenheit für ein unabhängiges und kostenfreies Gespräch mit den ehrenamtlichen Solarberatern von StartLocal e.V..

Bringen Sie am 06.10.2026 und 03.11.2026 Ihre Fragen zu Balkonkraftwerk, Wärmepumpe, Wallbox oder über Ihre (geplante) Photovoltaikanlage mit. Dieses Angebot ist kostenfrei und unabhängig. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für eine individuelle Berechnung von Kosten und Ertrag einer geplanten PV-Anlage, kann alternativ ein individueller Termin mit den ehrenamtlichen Beratern vereinbart werden. Mehr Infos unter www.startlocal-ev.de

Leitung: Mitglieder StartLocal e.V.

Di, 06.10. + 03.11.2026, 2 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



11710 - Sichtwechsel - Nightwalk für Frauen

Treffpunkt zum gemeinsamen Nightwalk ist um 17:45 Uhr auf dem Europaplatz vor dem Amtshaus. Los geht's um 18:00 Uhr. Gemeinsam werden Orte in Trittau aufgesucht, die insbesondere in der Dunkelheit als wenig einladend oder unsicher wahrgenommen werden. Die Kursleitenden erläutern, worauf bei der Einschätzung von Wegen und Plätzen geachtet werden kann, geben praktische Hinweise zum sicherheitsbewussten Verhalten im öffentlichen Raum und zeigen Möglichkeiten auf, das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken.

Um 19:00 Uhr findet sich die Gruppe zur gemeinsamen Besprechung im Campehaus zusammen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Anmeldungen bitte per E-Mail an gleichstellung@trittau.de.

Das Angebot erfolgt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes und der Gemeinde Trittau, Saskia Betke.

Leitung: Wiebke Williams

Mo, 30.11.2026, 1 Termin, 17.45-20 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

11709 - Kommunikation im Alltag und Beruf - Statt Ärger und Frust gemeinsame Lösungsfindung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, Gespräche respektvoller und klarer zu führen statt missverständlichen oder eskalierenden Gesprächsdynamiken Raum zu geben. Sie lernen, die tatsächlichen Anliegen der Person hinter den Äußerungen/Konflikten zu erkennen und Lösungen zu finden, die auf Respekt und Konsens basieren. Sowohl in der Partnerschaft, mit Freunden, in Schule und Familie sowie in Beruf und Gesellschaft. Der Kurs vermittelt dabei vor allem die Grundlagen der wertschätzenden, verbindenden und gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Durch praktische Übungen – auch gern an eigenen Beispielen aus dem Alltag – wird erfahrbar, wie diese Art der Kommunikation verbindend wirken kann, selbst in schwierigen Situationen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Astrid Kruse

Do, 05.11-26.11.2026, 4 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 46,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Vollständige
Kursbeschreibung auf
www.vhs-trittau.de

11413 - Workshop: Nein sagen - gesunde Grenzen setzen

Wir sagen oft Ja, obwohl unsere innere Stimme eigentlich Nein sagen möchte - aus Rücksicht auf andere, weil wir niemanden enttäuschen wollen, uns verantwortlich fühlen oder ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir eine Bitte ablehnen. Die Folgen sind häufig Stress, Überforderung, Zeitdruck und das Gefühl, dass die eigenen Bedürfnisse immer wieder zu kurz kommen.

In diesem Tagesseminar lernen Sie, warum es vielen Menschen schwerfällt, Nein zu sagen und wie es gelingt, die eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und besser zu schützen. Gemeinsam beleuchten wir typische Alltagssituationen, persönliche Muster und gesellschaftliche Prägungen, die es uns schwer machen, Nein zu sagen. Anhand praktischer Übungen entwickeln Sie konkrete Formulierungen und Handlungsstrategien, um Grenzen klarer zu setzen und im Alltag selbstsicherer zu kommunizieren.

Leitung: Luisa Patsiouras

Sa, 19.09.2026, 1 Termin, 9-15.30 Uhr, Kosten: 46,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



11801 - Künstliche Intelligenz im Alltag - Ein Einstieg für Neugierige

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und wie kann man diese neuen Möglichkeiten ganz praktisch nutzen?

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche und alltagsnahe Einführung in die Welt der KI. Am Beispiel moderner Chatbots lernen Sie, wie solche Programme funktionieren und wofür sie eingesetzt werden können. Dabei steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern die konkrete Anwendung.

Sie erleben live, wie KI Texte formuliert, Fragen beantwortet oder bei alltäglichen Aufgaben unterstützt – und haben anschließend die Möglichkeit, dies selbst auszuprobieren. Schritt für Schritt sammeln Sie eigene Erfahrungen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit den neuen Werkzeugen.

Auch mögliche Grenzen und Risiken werden verständlich erklärt, sodass Sie die Ergebnisse besser einschätzen können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Michael Reinert

Mi, 30.09.2026, 1 Termin, 18-20 Uhr, Kosten: 12,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

11802 - Künstliche Intelligenz gezielt nutzen - Bessere Ergebnisse durch richtiges Fragen

Wer Künstliche Intelligenz bereits kennengelernt hat, merkt schnell: Die Qualität der Antworten hängt stark davon ab, wie die Fragen gestellt werden.

In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie KI-Anwendungen gezielt steuern und deutlich bessere Ergebnisse erzielen. Im Mittelpunkt steht das sogenannte „Prompting“ – also die Kunst, klare und wirkungsvolle Anweisungen zu formulieren.

Anhand praxisnaher Beispiele erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Techniken präzisere, verständlichere und hilfreichere Antworten erhalten. Sie üben, eigene Fragestellungen zu optimieren und die Möglichkeiten von KI im Alltag effektiv zu nutzen.

Der Kurs bietet viel Raum für praktische Übungen und richtet sich an alle, die selbst erste Erfahrungen mit KI gesammelt haben oder den Einführungskurs besucht haben.

Leitung: Michael Reinert

Mi, 14.10.2026, 1 Termin, 18-20 Uhr, Kosten: 12,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

11411 - Make-up Glow - Schminkworkshop

Visagistin Nicol Pfeffer zeigt Ihnen in diesem Kurs wie sie in wenigen Minuten ein tolles Make-up zaubern, welches optimal zu ihnen passt und ihre Vorzüge unterstreicht - perfekt für den Alltag und natürlich fürs Büro. Der Make-up Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des Make-ups, sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene. Sie erhalten praktische Anleitungen zu verschiedenen Make-up Techniken, angefangen bei der richtigen Hautpflege bis hin zur Anwendung von Foundation, Concealer, Lidschatten, Eyeliner, Mascara und Lippenstift.

Leitung: Nicol Pfeffer

Fr, 13.11.2026, 1 Termin, 18-20.30 Uhr, Kosten: 19,- €

Ort: Campehaus, Raum 4, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Arbeit und Beruf

Klicken Sie auf die
Kurstitel,
um mehr Kursdetails
zu sehen

21708 - Beratung zum beruflichen (Wieder-)Einstieg für Frauen

Möchten Sie (wieder) arbeiten oder sich beruflich verändern? Wir unterstützen Sie dabei!

Wir schauen gemeinsam: Wo stehen Sie gerade im Beruf? Was wünschen Sie sich?

Welche Möglichkeiten gibt es für Sie? Die Beratung ist individuell, vertraulich und kostenlos. Sie müssen noch nicht genau wissen, was Sie möchten.

Mögliche Themen sind: - Arbeit und Familie gut vereinbaren; - zurück in den Beruf gehen; - Bewerbungen schreiben und vorbereiten; - Ausbildung in Teilzeit; - Minijob oder Teilzeitstelle; - Weiterbildung; - neue berufliche Wege finden

Leitung: Kirsten Rump

Eine Stunde Beratung innerhalb der angegebenen Zeitfenster

Mo, 31.08., 12.10., 23.11., 07.12.2026, 18.01.2027, 9-14 Uhr -

21.09.2026, 12-16 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



20015 - Sicher auftreten, authentisch präsentieren -

Mit Stimme, Präsenz und Persönlichkeit überzeugen

Sie sind fachlich gut vorbereitet, möchten aber sicherer, klarer und überzeugender auftreten? In diesem intensiven Tageskurs lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Wirkung gezielt stärken und Präsentationen, Vorträge oder Redebeiträge authentisch gestalten. Im Mittelpunkt steht nicht das Erlernen starrer Präsentationstechniken, sondern die Entwicklung eines individuellen Auftrittsstils, der zu Ihrer Persönlichkeit und Ihren Auftrittssituationen passt. Mit Methoden aus Rhetorik, Storytelling, Wissenschaftskommunikation, Körpersprache sowie Stimm- und Präsenztraining erfahren Sie, wie Sie Inhalte verständlich vermitteln, Ihr Publikum erreichen und Ihre Botschaft wirkungsvoll platzieren. Durch praxisnahe Übungen und direktes Feedback gewinnen Sie mehr Sicherheit im Auftreten, verbessern Ihre Präsenz und lernen, Stimme und Körpersprache bewusster einzusetzen. Außerdem erhalten Sie konkrete Strategien für den Umgang mit Nervosität und Lampenfieber.

Leitung: Josephine Burmester

Sa, 21.11.2026, 1 Termin, 9-16.15 Uhr, Kosten: 56,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

20013 - Digitalkurs: AI-Facts - Einführung in generative KI-Modelle

Produktiv arbeiten mit modernen Systemen im Beruf

Basiswissen: Generative KI-Modelle sind längst fester Bestandteil moderner Arbeitsprozesse. Anwendungen wie Sprach- und Textmodelle unterstützen bei Recherche, Textproduktion, Analyse und Ideenentwicklung. Entscheidend für ihren Nutzen ist nicht das technische Innenleben der Systeme, sondern die Fähigkeit, ihre Stärken gezielt einzusetzen. Die Einführung vermittelt, wie bekannte KI-Modelle im Arbeitsalltag produktiv genutzt werden können und welche Aufgaben sich besonders für ihren Einsatz eignen.

Anhand praxisnaher Szenarien wird gezeigt, wie generative KI Inhalte erzeugt, Informationen verdichtet und Arbeitsprozesse beschleunigt. Gleichzeitig wird deutlich, wie Ergebnisse eingeordnet, überprüft und weiterverarbeitet werden müssen. Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit KI-Ausgaben, schafft Orientierung bei der Auswahl geeigneter Modelle und legt den Grundstein für einen verantwortungsvollen, effizienten und souveränen Einsatz generativer KI im beruflichen Kontext. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Leitung: Thorsten Bradt

Mo, 21.09.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 21,50 €

Ort: Online



20010 - Digitalkurs: AI Facts - KI im Büroalltag

Automatisierung, Qualität und Struktur im modernen Büroalltag

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich zu einem festen Bestandteil zeitgemäßer Büro- und Verwaltungsarbeit. Sie unterstützt bei E-Mail-Management, Terminplanung, Dokumentenverwaltung, Recherche sowie bei der Erstellung und Aufbereitung von Texten und Daten. KI-Assistenzen helfen dabei, Informationen schneller zu erfassen, Routinen zu automatisieren und Arbeitsabläufe transparent zu strukturieren. Der Fokus liegt auf einer sinnvollen Entlastung von Routinetätigkeiten bei gleichzeitiger Steigerung von Effizienz und Ergebnisqualität.

Im Büromanagement entfaltet KI ihren Mehrwert dort, wo Automatisierung gezielt mit fachlicher Einordnung und menschlicher Kontrolle kombiniert wird. Intelligente Workflows, KI-gestützte Analysen und Assistenzfunktionen – etwa im Microsoft-365-Umfeld – unterstützen sowohl individuelle Arbeitsprozesse als auch die Zusammenarbeit in Teams. Praxisnahe Anwendungsszenarien zeigen, wie KI als organisatorische Assistenz eingesetzt werden kann, ohne Verantwortung, Entscheidungshoheit und Kontextverständnis aus der Hand zu geben. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Basiskenntnissen geeignet.

Highlights:

- KI-gestütztes E-Mail- und Terminmanagement
- Unterstützung bei Texten, Recherche und Daten
- Automatisierung wiederkehrender Büroprozesse
- Intelligente Workflows im Arbeitsalltag
- Effizienz und Qualität durch KI-Assistenz

Leitung: Thorsten Bradt

Mi, 23.09.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 21,50 €

Ort: Online

20011 - Digitalkurs: AI Facts - 33 KI-Hacks für das Büromanagement

Produktiver arbeiten, Zeit sparen und bessere Ergebnisse erzielen

QuickWins: Generative KI-Modelle eröffnen im Büromanagement zahlreiche Möglichkeiten, Arbeitsabläufe spürbar zu vereinfachen. Viele der wirksamsten Effekte entstehen nicht durch komplexe Systeme, sondern durch gezielte, kleine Anwendungen im Tagesgeschäft. Der Kurs zeigt, wie bekannte KI-Modelle für typische Büroaufgaben eingesetzt werden können, um Informationen schneller zu verarbeiten, Texte effizient zu erstellen und Routinen zu entlasten.

Anhand kompakter Praxisbeispiele werden konkrete KI-Hacks vorgestellt, die unmittelbar anwendbar sind und sich flexibel in bestehende Arbeitsweisen integrieren lassen. Die Auswahl reicht von Kommunikations- und Organisationsaufgaben bis hin zur Strukturierung von Informationen und zur Vorbereitung von Entscheidungen. Die dargestellten QuickWins verdeutlichen, wie sich mit überschaubarem Aufwand spürbare Produktivitätsgewinne erzielen lassen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit Basiskenntnissen geeignet.

Highlights:

- 33 praxisnahe KI-Anwendungsbeispiele
- Effizientere Abläufe im Büroalltag
- Schnelle Entlastung bei Routineaufgaben
- Strukturierte Text- und Informationsarbeit
- Direkt umsetzbare Produktivitätsgewinne

Leitung: Thorsten Bradt

Mo, 28.09.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 21,50 €

Ort: Online



20012 - Digitalkurs: MS Outlook - Power-Workflows im Büromanagement **Strukturierte Kommunikation, intelligente Priorisierung und** **durchgängige Selbstorganisation**

Microsoft Outlook ist längst mehr als ein Werkzeug für E-Mails und Termine. Als zentraler Knotenpunkt innerhalb von Microsoft 365 (Produktivitätscloud) bündelt Outlook Kommunikation, Zeitplanung und persönliche Arbeitsorganisation in einer integrierten Arbeitsoberfläche.

Mit der neuen Outlook-Generation und der Anbindung von Microsoft 365 Copilot entwickeln sich klassische Funktionen zu leistungsfähigen Power-Workflows: Informationen werden automatisch verdichtet, Prioritäten sichtbar gemacht und nächste Schritte strukturiert vorbereitet.

Im Fokus stehen durchgängige Arbeitsabläufe, die E-Mails, Aufgaben, Termine und Notizen sinnvoll miteinander verknüpfen. Aufgaben lassen sich direkt aus Nachrichten ableiten, Termine mit Kontext anreichern und Informationen projekt- oder themenbezogen bündeln. Im Zusammenspiel mit To Do, Kalender, OneNote und Microsoft Teams entsteht ein konsistentes System zur Steuerung von Informationsflüssen und Arbeitszeit. Copilot unterstützt dabei als organisatorische Assistenz, während inhaltliche Entscheidungen und Verantwortung bewusst beim Menschen verbleiben.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Basiskenntnissen und einschlägiger Arbeitsroutine geeignet.

Highlights:

- Outlook als zentrale Arbeits- und Organisationsoberfläche
- Strukturierte E-Mail-Verarbeitung und Priorisierung
- Ableitung von Aufgaben und Folgeschritten
- Durchgängige Workflows mit To Do, Kalender und OneNote
- Produktive Nutzung von Copilot im Arbeitsalltag

Leitung: Thorsten Bradt

Fr, 20.11.2026, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 36,- €

Ort: Online

20014 - Digitalkurs: MS Teams - Zentrale Plattform für digitale Zusammenarbeit **Kommunikation, Koordination und Teamarbeit im Arbeitsalltag**

Microsoft Teams hat sich als zentrale Arbeitsoberfläche für vernetzte Zusammenarbeit etabliert und bündelt Kommunikation, Meetings, Dateien und Aufgaben in einer integrierten Umgebung. Chats, Kanäle und Besprechungen ersetzen dabei isolierte Einzellösungen und schaffen transparente Informationsflüsse. So entsteht ein gemeinsamer digitaler Raum, der Zusammenarbeit orts- und zeitunabhängig ermöglicht und strukturiert unterstützt.

Über die reine Kommunikation hinaus unterstützt MS Teams die Organisation von Arbeitsprozessen und die Abstimmung in Projekten und Teams. Durch die enge Verzahnung mit weiteren Microsoft-365-Anwendungen lassen sich Inhalte gemeinsam bearbeiten, Aufgaben koordinieren und Entscheidungen nachvollziehbar dokumentieren. Ergänzen Funktionen – etwa Automatisierungen oder KI-gestützte Assistenz – tragen dazu bei, Routinen zu vereinfachen und produktives Arbeiten nachhaltig zu fördern.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Basiskenntnissen geeignet.

Highlights:

- Zentrale Plattform für Teamarbeit
- Strukturierte Kommunikation und Meetings
- Zusammenarbeit an Dateien und Aufgaben
- Integration in Microsoft-365-Workflows
- Effizientere digitale Arbeitsprozesse

Leitung: Thorsten Bradt

Mi, 13.01.2027, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 36,- €

Ort: Online



Dänisch

31041H - Dänisch Folge 2

Diese Folge 2 setzt den im Frühling 2026 begonnenen Dänisch-Kurs fort. Es wird weiterhin ein leichter Einstieg in die Sprache unseres Nachbarlandes geboten. Wir benutzen das Lehrbuch "Lær dansk - dansk for udlændinge" von Hildeman / Hedbäck, um dessen Anschaffung (antiquarisch oder per Internet) gebeten wird (mitsamt dem grünen Vokabelheft und dem Übungsbuch), und Zusatzmaterialien. Dänisch wird für jeden verständlich gemacht, und es ist nicht schwer.

Ziel: Weiteres Erlernen der dänischen Sprache, geeignet bei Vorkenntnissen von ca. einem Semester

Niveau: A1

Leitung: Dr. Jan Holst

Do, 03.09.-26.11.2026, 11 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 25, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

Deutsch als Zweitsprache

32231 - Deutsch A1.2 für Beruf und Alltag

Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen Deutsch A1 und schließt an den vorherigen Kurs an. Neueinstieg ist aber gut möglich!

Wir wollen in Gesprächen und Grammatikübungen die Basis für Verständigung im Berufsleben und im deutschen Alltag legen.

Buch: „Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1 A1.1“, ab Kapitel 4, ISBN: 978-3-19-011087-2

Leitung: Anke Reinert

Mo, 05.10.-14.12.2026, 10 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 116,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

32232 - Deutsch A2 für Beruf und Alltag

Wer schon etwas länger in Deutschland lebt oder arbeitet, kann hier auf etwas höherem Niveau in die deutsche Sprache eintauchen.

Wir sprechen viel, lernen aber auch Strukturen und Grammatik.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag mit den Teilnehmer*innen festgelegt.

Leitung: Anke Reinert

Do, 10.09.-17.12.2026, 11 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 4, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



30615 - English Conversation - B1.2

Ziele des Kurses: Hemmungen zu Sprechen werden überwunden, auch im Beruf (z.B. Telefonieren)

Lerninhalte: Konversation, Englisch für den Urlaub (z.B. Essen bestellen), Grammatik (z.B. Zeiten, Satzbau, u.v.m.), Gelerntes festigen

Der Kurs ist geeignet für Jung und Alt, mit Vorkenntnissen, ob für Urlaub, Beruf oder andere Interessen

Da viel gesprochen wird, ist eine gewisse Kenntnis von Vokabeln erwünscht (zumindest sollten die Zeiten wie present, past und present perfect gefestigt sein)

Voraussetzung: Ein Mindestlevel von A2/B1 ist erforderlich, auch wenn es Ihnen zu Beginn noch nicht leicht fällt, frei zu sprechen.

Leitung: Irmhild Obinata

Mo, 31.08.-14.12.2026, 16 Termine, 15-16.30 Uhr, Kosten: 147,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

30616 - Englisch für Wiedereinsteiger*innen A2.2

Ziele des Kurses: Hemmungen zu Sprechen überwinden, auch im Beruf (z.B. Telefonieren)

Lerninhalte: Konversation, Englisch für den Urlaub (z.B. Essen bestellen), Grammatik (z.B. Zeiten, Satzbau, u.v.m.), spielerisch Gelerntes festigen

Der Kurs ist geeignet für Jung und Alt, mit Vorkenntnissen, ob für Urlaub, Beruf oder andere Interessen - es wird viel gesprochen und gelacht. Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: Irmhild Obinata

Mo, 31.08.-14.12.2026, 16 Termine, 16.45-18.15 Uhr, Kosten: 147,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

30626 - Englisch - B1.19

Wir erweitern auf spielerische und abwechslungsreiche Weise unsere sprachliche Kompetenz und werden langsam vorangehen. Dabei gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen und die alltägliche Verständigung einzuüben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Refresh Now B1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-605189-7, ab Lektion 2/3

Leitung: Andrea Stendel

Mo, 07.09.2026-18.01.2027, 15 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 138,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

30634H - Englisch - B1.24

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.

Lehrbuch: Wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben.

Leitung: Andrea Stendel

Mo, 07.09.2026-18.01.2027, 15 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 138,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 32, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau



30641H - Chat Time

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. Come in and join in our lively conversation!

Leitung: Andrea Stendel

Do, 03.09.2026-21.01.2027, 16 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 147,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 32, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

Französisch

34312 - Französisch Auffrischkurs A1-A2

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Erfahrungen mit der französischen Sprache haben / hatten und die ihre Französischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen wollen. Wir werden uns vorstellen, über unsere Vorlieben und Hobbys, unsere Stadt, unsere Arbeit und vieles mehr sprechen. Die Wiederholung der Grundgrammatik wird auch nicht fehlen. Falls Ihr Interesse neu entfacht wurde, melden Sie sich für diesen neuen Kurs an und nutzen Sie Ihre Kenntnisse beruflich und privat.

Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2, Auffrischkurs, ISBN 978-3-12-529633-6

Leitung: Muriel Gumnior

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 9-10.30 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

34313 - Französisch Auffrischung und Konversation B1

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Erfahrungen mit der französischen Sprache haben / hatten und die ihre Französischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen wollen. Wir werden uns vorstellen, über unsere Vorlieben, Hobbys und Ernährung sprechen, Urlaub planen, Meinungen ausdrücken und vieles mehr. Die Grammatik wird ebenfalls aufgefrischt.

Falls Ihr Interesse wieder geweckt wurde, melden Sie sich für diesen neuen Kurs an und nutzen Sie Ihre Kenntnisse beruflich und privat.

Lehrbuch: Reprise B1, Auffrischkurs Französisch, Neubearbeitung, ISBN 9783190033805

Leitung: Muriel Gumnior

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 10.45-12.15 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Schwedisch

31042H - Schwedisch Folge 2

Diese Folge 2 setzt den im Frühling begonnenen Schwedisch-Kurs fort.

Schweden ist immer wieder Thema: ob z.B. wegen seiner Popmusik, der Natur, innovativer Arbeitswelt, Politik oder vielem mehr. Wir benutzen weiterhin das für den Einstieg konzipierte Skript, wodurch Kosten für ein Buch entfallen und, wichtiger noch, ein besserer Einstieg in die Strukturen der schwedischen Sprache ermöglicht wird. Die Sprache wird für jeden verständlich gemacht, und Schwedisch ist nicht schwer.

Ziel: Weiteres Erlernen der schwedischen Sprache, geeignet bei Vorkenntnissen von ca. einem Semester
Niveau: A1

Leitung: Dr. Jan Holst

Do, 03.09.-26.11.2026, 11 Termine, 17.45-19.15 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 25, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau



Spanisch

32201H - Spanisch A2

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2, die ihre Spanischkenntnisse für Reisen, Alltag und einfache Kommunikationssituationen erweitern möchten. Ziel des Kurses ist der Erwerb und die Festigung von Spanisch als Fremdsprache mit besonderem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Als Leitfaden dient das Lehrwerk "Con Gusto Nuevo A2", das einen systematischen Aufbau der Grammatik und des Wortschatzes ermöglicht. Gleichzeitig wird großer Wert auf flüssiges Sprechen gelegt. Zur Unterstützung werden Elemente der TPRS-Methode (Teaching Proficiency through Reading and Storytelling) sowie verschiedene schriftliche und digitale Medien eingesetzt. Die erworbenen Sprachkenntnisse können auch in beruflichen Kontexten mit einfachen internationalen Kontakten von Nutzen sein.

Lehrbuch: "Con Gusto Nuevo A2", Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514677-8

Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

Mo, 31.08.-07.12.2026, 13 Termine, 17.30-19 Uhr, Kosten: 120,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 31, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

32001H - Spanisch A1 für Anfänger - Von Null an

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Ernst Klett Sprachen

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Di, 01.09.2026-19.01.2027, 13 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 120,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 32, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

32227H - Spanisch B1 - Wiederholung und Festigung

Dieser Kurs, geleitet von einer Muttersprachlerin, ist für Sie geeignet, wenn Sie den zweiten Band eines Spanischwerks Niveau A2 durchgearbeitet haben, wenn Sie den Band B1 angefangen haben oder wenn Sie den Band B1 wiederholen möchten.

Este curso está dirigido a personas con un nivel A2 con un dominio lingüístico de las situaciones de la vida diaria y con capacidad básica para discutir y argumentar sobre temas fáciles.

Aprender, conversar, reír y divertirnos mucho es nuestro objetivo!

Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Di, 01.09.2026-19.01.2027, 13 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 120,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 32, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

32229H - Spanisch A1.6 (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Vorkenntnissen auf Niveau A1/A2, die ihre Spanischkenntnisse für Reisen, Alltag und einfache Kommunikationssituationen erweitern möchten. Ziel des Kurses ist der Erwerb und die Festigung von Spanisch als Fremdsprache mit besonderem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de

Lehrbuch: "Con Gusto Nuevo A1", Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

Mi, 02.09.-09.12.2026, 13 Termine, 17.30-19 Uhr, Kosten: 120,- €

Ort: Hahnheide Schule, Raum 31, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau



Yoga

Gesundheit

40150 - Kundalini Yoga

Das Ziel von Kundalini Yoga ist es, den Körper und das Nervensystem zu stärken, es führt zur inneren Ruhe und kann das Bewusstsein erweitern. Dieser Yogastil verbindet Atemtechniken, Körperarbeit, Meditation, Mantra und Klang sowie die Philosophie miteinander.

Um Kundalini Yoga zu praktizieren, benötigst du keine Vorkenntnisse, sei offen für Neues!

Leitung: Cathrin Dienst

Mo, 31.08.2026-18.01.2027, 15 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 138,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40127 - Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist, Seele und Atem. Muskeln und Bänder werden gedehnt, die Wirbelsäule gestärkt und die Gelenke gewinnen an Beweglichkeit und Flexibilität. Yoga kann uns dabei unterstützen den Geist auf das JETZT auszurichten.

Ich freue mich auf das gemeinsame Üben.

Leitung: Saskia Hecklau

Di, 15.09.2026-19.01.2027, 14 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40119 - Hatha Yoga für Ältere

Ziel des Kurses ist: Den Alterungsprozess zu verlangsamen, durch Förderung des Körperbewusstseins, der Beweglichkeit, der Atmung, der Entspannung auf Basis des Hatha Yoga. Dieser wird angepasst an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40121 - Hatha Yoga für Jedermann

Wir üben Hatha Yoga im Rahmen unserer körperlichen Gegebenheiten.

Der Kurs bietet allen die Möglichkeit, Yoga für sich zu nutzen. Das Motto lautet: "Mein Körper ist das Maß der Ausführung von Hatha Yoga!" Asanas sorgen für Beweglichkeit, Pranayama für tiefere Atmung und Savasana für Entspannung von Körper und Geist.

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 17.45-19.15 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



40122 - Hatha Yoga für Jedermann

Wir üben Hatha Yoga im Rahmen unserer körperlichen Gegebenheiten.

Der Kurs bietet allen die Möglichkeit, Yoga für sich zu nutzen. Das Motto lautet: "Mein Körper ist das Maß der Ausführung von Hatha Yoga!" Asanas sorgen für Beweglichkeit, Pranayama für tiefere Atmung und Savasana für Entspannung von Körper und Geist.

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 19.30-21 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40120 - Hatha Yoga für Ältere

Ziel des Kurses ist: Den Alterungsprozess zu verlangsamen, durch Förderung des Körperbewusstseins, der Beweglichkeit, der Atmung, der Entspannung auf Basis des Hatha Yoga - angepasst an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Leitung: Rosemarie Toschek

Mi, 02.09.-16.12.2026, 14 Termine, 9.45-11.15 Uhr, Kosten: 129,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40152 - Yin Yoga für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen ruhigen, geschützten Raum suchen, um aus dem Alltag auszusteigen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yoga-Praxis, bei der die Asanas (Körperhaltungen) über mehrere Minuten gehalten werden. Auf diese Weise fördert Yin Yoga die innere Ruhe und löst tief liegende, oft unterschwellige Spannungen in der Muskulatur, im Bindegewebe und im Bereich der Organe. Das Nervensystem kann zur Ruhe kommen, der Körper schaltet vom Tun ins Sein. Angestaute Emotionen können sich lösen und die Energie im Körper wieder freier fließen. Yin Yoga unterstützt eine tiefe Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit und bildet einen wohltuenden Gegenpol zu dynamischen, leistungsorientierten Yoga-Praktiken und einem fordernden Alltag. Dieser Kurs bietet Frauen einen geschützten und sicheren Rahmen, um bewusst loszulassen, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und wieder in Kontakt mit der eigenen inneren – im Alltag oft verdrängten – weiblichen Energie zu kommen. Atemübungen, Meditation und bewusste Wahrnehmungsübungen unterstützen dabei, innere Stabilität und Resilienz aufzubauen und im eigenen Körper anzukommen.

Leitung: Luisa Patsiouras

Fr, 04.09.2026-15.01.2027, 17 Termine, 9-10.30 Uhr, Kosten: 156,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40116 - Vinyasa Yoga

Yoga ist eine wunderbare Methode, um einen gesunden und starken Körper, geistige Klarheit sowie Entspannung zu finden.

Das Fließen von einer Pose in die nächste, macht diesen Stil herausfordernd und körperlich anstrengend. Aspekte wie Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken gehören aber genauso dazu.

Leitung: Susanne Suske

Fr, 04.09.-18.12.2026, 13 Termine, 17-18.30 Uhr, Kosten: 120,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Fitness

40256 - Bauch-Beine-Po

Wir machen im Bauch-Beine-Po Kurs ein Ganzkörper-Workout, dass sich auf die Kräftigung und Straffung der Muskeln in diesen drei Bereichen konzentriert und gleichzeitig die Ausdauer und Fettverbrennung fördert. Typische Elemente sind einfache Schrittfolgen, Aerobic- und Ausdauersequenzen und gezielte Kräftigungsübungen mit oder ohne Hilfsmittel wie Hanteln, Tubes oder dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem intensiven Teil und einem abschließenden Dehnen oder Abkühlen. Unsere Ziele sind Stärkung und Definition der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, Steigerung der Ausdauer und Verbesserung der Haltung und Körperkoordination.

Der Kurs ist für alle, die gezielt ihre Problemzonen trainieren möchten.

Er eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 02.09.2026-20.01.2027, 16 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 98,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40257 - Rücken Fit

Im Rückenfit Kurs stärken wir unsere Rumpfmuskulatur durch gezieltes Training der Bauch-, Rücken und Gesäßmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Das dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden und verbessert die Körperhaltung. Außerdem schulen wir die Körperhaltung, um Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden. Der Kurs kombiniert Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen, die oft mit dem eigenen Körpergewicht, teilweise auch mit Kleingeräten wie Hanteln durchgeführt werden.

Begonnen wird mit einem Aufwärmprogramm, gefolgt von den Hauptübungen und einem anschließenden Cool-down mit Dehn- und Entspannungsübungen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Fitnesslevels, insbesondere für Menschen, die ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten.

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 02.09.2026-20.01.2027, 16 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 98,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40254 - Body Fit

Body Fit ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Durch Einsatz von körpereigenem Gewicht, Kleingeräten und Variieren der Übungen ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Für ein gutes, komplettes Körpergefühl sorgt die Entspannung am Ende jeder Stunde.

Leitung: Nicole Brüggemann

Do, 01.10.2026-21.01.2027, 15 Termine, 9-10 Uhr, Kosten: 92,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40259 - Susanne`s Vitalstunde

Du willst dich wieder mehr bewegen?

In unserem neuen Minikurs zeigen wir dir, wie du mit einfachen Übungen aus den Bereichen Bauch, Beine, Po, Rückenfitness und Yoga wieder beweglicher und kräftiger wirst!

Perfekt für jedes Level, für jeden Körpertyp, für jung und alt.

Leitung: Susanne Suske

Fr, 06.11.-27.11.2026, 4 Termine, 15.45-16.45 Uhr, Kosten: 25,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



40235 - Für immer fit?!

Wir kräftigen uns nach dem Tabata System in Kombination mit einem langen Stock (HanBo), betätigen uns gymnastisch nach Zilgrei und führen zum Schluss ThaiChi orientierte Konzentrationsbewegungen aus. Macht eine Stunde ganzheitliches Training: Muskel kräftigen, Cardio verbessern, Elastizität erhöhen, ruhiges Atmen und Gleichgewicht halten.

Dieses Angebot ist zweigeteilt in vor- und nachweihnachtliche Aktivität (dann Kurs 40236 buchen).

Fragen Sie bitte nach, wenn Sie Erläuterungen benötigen!

Leitung: Volker Wünkhaus

Fr, 16.10.-18.12.2026, 7 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 43,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40236 - Für immer fit?! Auch im neuen Jahr!

Realisieren Sie einen Neu-Jahres-Vorsatz!

Ich führe die Bewegungen langsam vor, erkläre die Wirkung der Bewegung und ich lade Sie ein mit mir mitzumachen: Wir kräftigen uns nach dem Tabata System in Kombination mit einem langen Stock (HanBo), betätigen uns gymnastisch nach Zilgrei und führen zum Schluss ThaiChi orientierte Konzentrationsbewegungen aus. Macht eine Stunde ganzheitliches Training: Muskel kräftigen, Cardio verbessern, Elastizität erhöhen, ruhiges Atmen und Gleichgewicht halten.

Leitung: Volker Wünkhaus

Fr, 08.01.-19.02.2027, 7 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 43,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

Pilates

40252 - Pilates

Im Pilates-Kurs findet ein ganzheitliches Training statt, das auf der Kräftigung der tief liegenden Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) basiert.

Der Kurs kombiniert langsame, kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung, um eine gesunde Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und eine gestärkte Rumpfmuskulatur zu fördern.

Durch das Training wird die Körperwahrnehmung geschult und die Haltung korrigiert, was Haltungseffern und Rückenbeschwerden vorbeugen kann.

Die Kombination aus Kraftübungen und Dehnung verbessert die Beweglichkeit und die Koordination von Bewegungen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Fitnesslevels, insbesondere für Menschen, die ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten.

Leitung: Melanie Paulsen

Mo, 31.08.2026-18.01.2027, 16 Termine, 17-18 Uhr, Kosten: 98,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

40253 - Pilates

Kursbeschreibung: s. Kursnummer #40252

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 02.09.2026-20.01.2027, 16 Termine, 17.45-18.45 Uhr, Kosten: 98,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Zumba®

40247 - Zumba® + Mobilitätstraining CIRCL Mobility™

Hol dir mehr Power, Schwung und Beweglichkeit mit diesem neuen Kursangebot - einer Kombi aus 30 min Zumba® und 30 min CIRCL Mobility™. Bist du bereit, den Rhythmus zu spüren und dabei deine Gelenkgesundheit zu verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

In der ersten Hälfte des Kurses werden wir mit Zumba® ins Schwitzen kommen. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Für Zumba® musst Du nicht im Vorwege tanzen können. Lass Dich von der Energie der Musik mitreißen und spüre, wie sich Ausdauer und Koordination verbessern. Lateinamerikanische und internationale Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Anschließend widmen wir uns CIRCL Mobility™ - Dein Workout für die Gelenke, mehr Mobilität und Flexibilität. Im Kurs gehen wir durch verschiedene Bereiche: Atemübungen/Warm Up, Mobilität, Flow, Flexibilität, Achtsamer Abschluss. Begleitet werden wir von Musik und heilsamen Klängen, die dem Geist helfen, sich zu konzentrieren und Stress zu mindern.

Das Mobilitäts- und Flexibilitäts-Programm, das so konzipiert wurde, dass du deinen Körper auf die Weise bewegen kannst, für die er gemacht wurde. CIRCL Mobility™ verbessert die Durchblutung, den Bewegungsumfang, die Haltung und Gelenkgesundheit, das Gleichgewicht und die Konzentration.

Leitung: Silvia Hamann

Di, 01.09.-15.12.2026, 14 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 86,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40258 - Zumba® Fitness

Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Für Zumba® muss man nicht im Vorwege tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Dabei merkt man nicht, dass man ein solides Workout macht, denn die Stunde vergeht wie im Flug. Lateinamerikanische und internationale Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen.

Leitung: Silvia Hamann

Do, 03.09.2026-21.01.2027, 17 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 104,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau

40260 - Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba: Eine Tanzfitnesskur für Neueinsteigende und aktive Ältere, sowie für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Spezielle Choreografien stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf, die Koordination und das Wohlbefinden. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba® Fitness so beliebt machen: Lateinamerikanische Musik sowie leicht erlernbare Bewegungen. Das Tempo ist angepasst und auf starke Drehungen und Sprungübungen wird verzichtet.

Leitung: Silvia Hamann

Fr, 04.09.2026-22.01.2027, 17 Termine, 10.30-11.30 Uhr, Kosten: 104,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau



Tanzen

40321 - Tanzkurs: Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist ein kulturelles Gut, der bei seiner Ausführung den gesamten Körper und den Geist trainiert. In diesem Kurs tauchen wir ab in die Welt des Orientalischen Tanzes: Wir erlernen eine Choreographie, die abwechselnd durch weiche, fließende, aber auch dynamische Bewegungen ausgeführt wird und fördern damit die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Der Orientalische Tanz trainiert bis hin zur Tiefenmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert und den Beckenboden stärkt. Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen/Mittelstufe. Tänzerinnen mit Vorkenntnissen in anderen Tanzsparten sind ebenso herzlich willkommen.

Leitung: Tanja Brassat

So, 08.11.2026, 1 Termin, 11-14 Uhr, Kosten: 23,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Vortrag

40217 - Atmung - der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Gesundheit

Wusstest Du, dass die Atmung eine fundamentale Rolle für Deine Gesundheit spielt? Und dass die meisten Menschen heute viel zu flach atmen? In diesem Vortrag tauchen wir in die faszinierende Welt der Atmung ein und entdecken, wie sie sowohl Deine körperliche als auch Deine geistige Gesundheit beeinflusst. Der Atem kann als Werkzeug zu Stressbewältigung, Konzentrationssteigerung, emotionaler Balance und mehr Wohlbefinden dienen.

Leitung: Silvia Hamann

Mi, 16.09.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 9,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str, 1, 22946 Trittau

Meditation

40410 - Achtsame Einführung in die Meditation

Lerne die Grundlagen von Meditation & Achtsamkeit kennen. Keine Vorkenntnisse nötig - nur ein bisschen Neugier. Gemeinsam üben wir verschiedene Methoden wie z.B. Atemfokus, körperzentrierte Meditation/Körperwahrnehmung (Body Scan), achtsame Beobachtung, Bauchatmung, Kontemplation, Mantra- und Bewegungs-Meditation usw. Geführte Meditationen helfen dir, direkt ins Erleben zu kommen und erste Momente von Ruhe und Klarheit zu spüren. So findest du heraus, welche Form der Meditation am besten zu dir passt, was dir guttut und wie du kleine Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag einfließen lassen kannst. Des Weiteren bekommst du einfache, praktische Tools, die dich dabei unterstützen können, gelassener zu werden und wieder mehr bei dir selbst anzukommen und die du direkt ausprobieren kannst. Vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment, damit anzufangen.

Leitung: Marion Engler

Mi, 30.09.-04.11.2026, 4 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 25,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str, 1, 22946 Trittau



Raunächte

40411 - Raunächte - Klarheit finden, Fokus setzen, bewusst ins neue Jahr gehen

Die Zeit zwischen den Jahren bietet eine seltene Gelegenheit: innehalten, bevor es weitergeht. Statt direkt in neue Ziele und Anforderungen zu springen, entsteht hier ein Moment, um zurückzublicken, zu sortieren und bewusst neu auszurichten.

In diesem Workshop lernst du die Raunächte aus einer klaren Perspektive kennen – als strukturierte Reflexionszeit mit kulturellem Hintergrund und praktischer Relevanz für den Alltag.

Du erhältst einen nachvollziehbaren Rahmen, wie du diese Tage nutzen kannst, um:

- das vergangene Jahr bewusst abzuschließen
- Gedanken zu ordnen und Prioritäten zu klären
- deinen Fokus für das kommende Jahr neu auszurichten

Geführte Innenschau und gezielte Schreibimpulse helfen dir dabei, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und eine innere Klarheit zu entwickeln, die sich auch im beruflichen Kontext bemerkbar machen kann – etwa in Form von klareren Entscheidungen, besserem Umgang mit Anforderungen und einem stabileren Gefühl für die eigenen Prioritäten.

Der Workshop ist bewusst ruhig und strukturiert aufgebaut. Es gibt keinen Austauschzwang – du arbeitest für dich, in deinem eigenen Tempo. Ein Angebot für alle, die das Jahr nicht nur „abschließen“, sondern bewusst gestalten möchten – mit mehr Klarheit, Fokus und innerer Orientierung.

Leitung: Marion Engler

Sa, 12.12.2026, 1 Termin, 14-18 Uhr, Kosten: 25,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Kochkurse

40743H - Erbsen, Bohnen, Linsen: Eiweiß-Stars auf Revival-Tour

Hülsenfrüchte sind historisch betrachtet die bedeutendste Eiweißquelle des Menschen. Ihre Vorzüge und leider auch ihre Rezeptvielfalt gerieten in Vergessenheit, doch jetzt melden sie sich mit Macht zurück. Currys, Bratlinge, Pfannkuchen, Salate, alles ist möglich mit diesen Nährstoffwundern. Die Vielfalt mit Kichererbsen, Linsen und Bohnen sind kaum Grenzen gesetzt. Freuen Sie sich auf einen hoch informativen Kochabend rund um die Hülsenfrüchte, der in einem gemeinsamen Essen an der bunten Tafel gipfelt.

Psst, es gibt Hülsenfrucht-Nachtisch! Lecker!

Leitung: Dagmar Schilling

Mi, 18.11.2026, 1 Termin, 17.30-21 Uhr, Kosten: 21,- € zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

40752H - Pizza, Pasta - basta!

Von klassischer Spaghetti Carbonara über gefüllte Cannelloni bis hin zu knuspriger Pizza und aromatischer Focaccia – in diesem Kurs tauchen Sie ein in die Vielfalt der italienischen Küche. Gemeinsam stellen wir frische, hausgemachte Nudeln von Grund auf her und kombinieren sie mit verschiedenen köstlichen Saucen – von cremig bis herzhaft. Auch Pizza- und Focaccia-Teig wird selbst zubereitet und mit ausgewählten Zutaten veredelt. Mit einfachen Grundlagen, ein paar Tipps und ganz viel Genuss entdecken Sie, wie leicht sich italienische Klassiker selbst herstellen lassen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Kurs, der nicht nur begeistert, sondern auch garantiert Lust auf mehr macht – für glückliche Gesichter am Tisch inklusive!

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 11.09.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau



40754H - Le ricette della Nonna - Oma`s Klassiker

Lieben Sie die mediterrane Küche und möchten die echte italienische Kochkunst kennenlernen? In diesem Kurs entdecken Sie traditionelle Rezepte, wie sie schon seit Generationen in italienischen Familien weitergegeben werden – ganz nach dem Motto „alla Nonna“. Mit frischen Zutaten, einfachen Techniken und viel Liebe zum Detail zaubern Sie authentische Gerichte, die nach Urlaub in Italien schmecken. Gemeinsam bereiten wir ein köstliches Menü zu und genießen es in entspannter Atmosphäre – ein Stück italienische Lebensfreude inklusive.

Entdecken Sie das Beste aus Italien – Kochen wie bei Nonna!

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 09.10.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

40755H - Geschenke aus der Küche

Weihnachten wird erst dann richtig besonders, wenn liebevoll selbstgemachte Geschenke ins Spiel kommen. Ob aromatischer Likör, fruchtige Marmelade oder herzhaftes Dips – in diesem Kurs entstehen im Handumdrehen köstliche Kleinigkeiten, die sich perfekt zum Verschenken eignen.

Selbstgemachte Leckereien aus der Küche sind persönlich, kreativ und kommen garantiert von Herzen – eine schöne Alternative zu klassischen Geschenken.

Freuen Sie sich auf eine genussvolle Zeit voller Inspiration, Freude am Zubereiten und natürlich am Verschenken!

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 06.11.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau

40756H - Saponi d'Italia - Italienische Menüvielfalt erleben

Lassen Sie sich für einen Abend nach Italien entführen und erleben Sie die Magie der italienischen Küche mit all ihren Aromen, Düften und ihrer Leichtigkeit. Gemeinsam zaubern wir ein mehrgängiges Menü, das die Vielfalt Italiens widerspiegelt – mit feinen Gerichten aus Fisch und Fleisch, inspiriert von traditionellen Rezepten und der Leidenschaft der italienischen Küche. Es wird geschnippelt, gerührt, gelacht und mit viel Amore gekocht. Frische Zutaten, gute Gespräche und der Duft von Kräutern und Olivenöl machen diesen Abend zu einem besonderen Erlebnis – fast wie ein gemeinsames Essen bei Freunden in Italien.

Am Ende genießen wir unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten in entspannter Atmosphäre und lassen den Abend ganz im Sinne der „Dolce Vita“ ausklingen.

Freuen Sie sich auf Genuss, Geselligkeit und ein Stück italienisches Lebensgefühl.

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 27.11.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 22946 Trittau



Malkurse

50610 - Malerei mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Wechselspiel von Licht und Schatten gehört zu den zentralen Aspekten der Malerei. Künstler und Künstlerinnen setzen sich seit jeher mit dem Licht und seinen Auswirkungen auseinander. Helligkeit und Dunkelheit sind grundlegende Mittel in der Malerei – sie gestalten seit jeher die Wirkung von Bildräumen, beeinflussen Emotionen und verleihen dem Ausdruck eine gewisse Tiefe. Wir wollen ein ausgewähltes individuelles Motiv einmal stark mit Licht und Schatten ausarbeiten und einmal lassen wir Licht und Schatten in unserem Bild mit Absicht weg.

“Mit” Die von uns bereits oft eingesetzte Technik “Weiße Vormalung auf schwarzen Grund” eignet sich sehr gut für die Ausarbeitung von Licht und Schatten.

“Ohne” Durch die bewußte Methode, kein Licht und Schatten zu betonen, bekommen dargestellte Objekte keine räumliche Tiefe (Volumen), was die Bilder grafischer, dekorativer oder abstrakter erscheinen lässt. Künstler wie Henri Matisse oder Andy Warhol nutzten oft reine, schattenlose Farbflächen, um die Bildwirkung auf Farbe und Komposition zu konzentrieren.

Leitung: Thomas Römhild

Mo, 07.09.-16.11.2026, 9 Termine, 9.15-11.30 Uhr, Kosten: 124,- €

Ort: Campehaus, Raum 4, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

50611 - Ein Einstieg in die Welt der Farben - Malerei mit Acrylfarben

Licht und Schatten - “Mit und Ohne”

Das Wechselspiel von Licht und Schatten gehört zu den zentralen Aspekten der Malerei. Künstler und Künstlerinnen setzen sich seit jeher mit dem Licht und seinen Auswirkungen auseinander. Helligkeit und Dunkelheit sind grundlegende Mittel in der Malerei – sie gestalten seit jeher die Wirkung von Bildräumen, beeinflussen Emotionen und verleihen dem Ausdruck eine gewisse Tiefe. Wir wollen ein ausgewähltes individuelles Motiv einmal stark mit Licht und Schatten ausarbeiten und einmal lassen wir Licht und Schatten in unserem Bild mit Absicht weg.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Thomas Römhild

Mo, 07.09.-16.11.2026, 9 Termine, 12.30-14.30 Uhr, Kosten: 110,- €

Ort: Campehaus, Raum 4, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

50612 - Ausstellungsrundgang und kreatives Arbeiten zur Ausstellung von Dongchan Kim “Most (Un)Important” in der Wassermühle Trittau

Dongchan Kims künstlerische Praxis beginnt bei den Spuren menschlicher Notwendigkeit. Er arbeitet mit Überbleibseln, Rückständen von technologischen und zivilisatorischen Entwicklungen, die scheinbar nutzlos sind und verschwinden. Recycelter Kunststoff dient ebenso als Material als auch als Metapher. Gemeinsam erkunden wir die Ausstellung in der Wassermühle, sprechen über diesen künstlerischen Ansatz, die verwendeten Materialien und Medien und stellen Bezüge zu anderen zeitgenössischen Künstlern weltweit her. Wir tauschen uns aus über unsere Eindrücke und Empfindungen und bauen Schwellenängste ab. Im Anschluss werden wir selber kreativ und malen, zeichnen oder collagieren.

Dieser Workshop will niedrigschwellig an die zeitgenössische Kunst heranzuführen und ermutigen, selbst künstlerisch zu experimentieren.

Leitung: Chris Kremberg

Di, 22.09.2026, 1 Termin, 17.30-20 Uhr, Kosten: 5,- € (Materialumlage)

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau



Kultur und Gestalten

50613 - Kunst-Natur Workshop

Auf einer interaktiven Naturführung an der Wassermühle Trittau tauchen wir in die Welt der Pflanzen ein und erkunden ökologische Zusammenhänge mit all unseren Sinnen. Mit Lupen entdecken wir Details – riechen, tasten und schärfen unsere Wahrnehmung. Unterwegs sammeln wir kleine Fundstücke, die uns ansprechen und unsere Neugierde wecken.

Danach geht es in die Räume der Wassermühle zum offenen Atelier. Die Eindrücke der Naturführung und die Fundstücke sind Ausgangspunkt und Inspirationsquelle für das kreative Arbeiten mit Techniken wie Zeichnung, Frottage, Collage oder Abdrücken. Im Mittelpunkt steht ein experimenteller und prozessorientierter Ansatz. Wir bewegen uns zwischen Figürlichkeit und Abstraktion, lassen Assoziationen entstehen und folgen unserer Intuition. Das Atelier wird so zum Labor und Experimentierraum. Ziel ist nicht ein perfektes Ergebnis, sondern ein bewusstes Erleben, die Freude am Entdecken, Ausprobieren und Gestalten.

Leitung: Anja Zihlmann

Sa, 17.10.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: 5,- € (Materialumlage)

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau

Trommeln

50811 - Rhythmus leben - Trommeln für Anfänger

Wir lernen grundlegende Spieltechniken auf der Djembe, sowie einfache Schritte, sich selbst keine Rhythmen zu erschließen. Zum Schluss werden wir gemeinsam ein mehrstimmiges Trommelstück spielen. Rhythmische Grundlagen dazu kommen vorwiegend aus der westafrikanischen Region, aber nicht nur. Ziel ist, über das Trommeln in einen gemeinsamen Flo zu kommen, sich vom Alltag zu lösen, Spaß zu haben und möglichst in eine Entspannung zu kommen. Trommeln/Djemben werden gestellt.

Leitung: Wolfgang Boxan

Sa + So, 14 + 15.11.2026, 2 Termine, 13-16 Uhr, Kosten: 37,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Schreiben

50710 - Einführung in das (auto)biografische Schreiben

Jedes Leben ist erzählenswert! In diesem Kurs zeige ich dir, wie es gelingen kann, die eigenen Lebenserinnerungen in sinnvoller Weise zu Papier zu bringen und somit zu bewahren. Ich gebe dir Hilfsmittel an die Hand, die deine Erinnerungen nur so hervorsprudeln lassen und mit denen du spielend leicht ins Schreiben kommst.

Dazu klären wir Fragen wie: Was ist eine (Auto)biografie, was ein Memoir? Wie erstelle ich ein Lebens-Archiv? Wie ordne ich bloß all meine Erinnerungen und wo fange ich an? Kann ich überhaupt gut genug schreiben? (Hier schon vorweg die Antwort: Ja, du kannst!).

Lass uns gemeinsam dem roten Faden folgen und auf eine Schatzsuche in deine Lebenswelt gehen! Am Ende des Kurses wirst du mit allem Nötigen gewappnet sein, um zuhause autobiografisch (weiter) zu schreiben. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur ein Schreibheft/-buch und deinen Lieblingsstift.

Leitung: Marion Fuchs

Fr +Sa, 27. + 28.11.2026, 2 Termine, Fr, 18-20 Uhr; Sa, 10-16 Uhr, Kosten: 62,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Nähkurse



51403 - Nähen: Basics für Einsteiger*innen

Will Ihre Nähmaschine nicht so wie Sie wollen? Enden Ihre Nähversuche auch immer damit, dass der Faden reißt? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbegriffe des Nähens, Einfädeln der Nähmaschine, Fehleranalyse bei Nähproblemen, Pflege der Nähmaschine, Sticharten, Nähübungen, nützliches Nähzubehör. Nähmaschinen sind vorhanden, wer jedoch eine eigene Maschine besitzt, sollte sie mitbringen, damit die Handhabung zu Hause später einfacher ist. Bitte bringen Sie ebenfalls mit: Stoffe zum Probe nähen, Nähzubehör falls vorhanden.

Leitung: Beatrice Derner

Fr, 08.01.-22.01.2027, 3 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 76,60 €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51414 - Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht

Hier können Sie Ihr individuelles Nähprojekt realisieren: Der Kurs ist für alle, die ein wenig Näherfahrung mitbringen. Anfangende mit ersten Vorkenntnissen können hier z.B. ein Kosmetiktäschchen nähen, Fortgeschrittene bekommen individuelle Hilfe bei ihren Nähprojekten, mit denen sie allein nicht weiterkommen. Sie können bereits Begonnenes mit vielen Tipps und Anregungen fertigstellen oder auch etwas komplett Neues herstellen.

Leitung: Beatrice Derner

Di, 06.10.-10.11.2026, 4 Termine, 18-20.30 Uhr, Kosten: 61,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51416 - Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht

Kursbeschreibung: siehe Kursnummer #51414

Leitung: Beatrice Derner

Fr, 02.10.-06.11.2026, 4 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 74,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51407 - Upcycling für Deinen Kleiderschrank

Bea näht mit Dir - Upcycling für Deinen Kleiderschrank!

Dein Schrank ist voll, aber Du ziehst Vieles einfach nicht mehr an?

Kein Problem - Aus Fehlkäufen, alten Lieblingsstücken oder kaputten Teilen lassen sich mit ein bisschen Fantasie, Geduld und Inspiration neue Schätze machen!

Ob Taschen, Accessoires oder ganz neue Outfits - Deine Kleidung bekommt ein zweites Leben. Ich unterstütze Dich dabei mit Tipps, Tricks und kreativen Ideen.

Anfänger starten mit einfachen Projekten und können ganz entspannt ihre Näh-Skills erweitern.

Fortgeschrittene finden Hilfe genau da, wo's gerade hakt.

Leitung: Beatrice Derner

Di, 05.01.-19.01.2027, 3 Termine, 18-20.30 Uhr, Kosten: 46,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



51415 - Skandinavische Stofftrends

Taschen, Wimpelketten, Kissenhüllen, Tücher, Wichtel, Engel - selbst genäht und inspiriert von Tilda & Co. In diesem Kurs setzen Sie Ihr persönliches Nähprojekt um, von einfach bis anspruchsvoll. Wir starten mit der Bestandsaufnahme von Nähkenntnissen. Schon am ersten Abend kann jeder mit einem kleinem Nähprojekt starten. Dieser Kurs ist auch für Anfangende geeignet. Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Nähutensilien und Ihre Ideen. Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen. Leitung: Beatrice Derner

Di, 24.11.-15.12.2026, 4 Termine, 18-20.30 Uhr, Kosten: 61,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51417 - Skandinavische Stofftrends

Kursbeschreibung: siehe Kursnummer #51415

Leitung: Beatrice Derner

Fr, 13.11.-11.12.2026, 4 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 74,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Nähcafé

Nähcafé - Wir nähen uns die Welt, wie sie uns gefällt

Vier Stunden, um die Nähmaschinen surren zu lassen: ob für Dekoration in Haus und Garten, Kleidung für Groß und Klein, Hauptsache individuell und einzigartig. Das Nähcafé ist für Nähbegeisterte mit ersten Vorkenntnissen gedacht. Wir treffen uns, um unserer Nähleidenschaft nachzugehen, auszuprobieren und unserer kreativen Ader freien Lauf zu lassen. Wer Fragen hat, erhält fachkundigen Rat. Nähmaschinen sind vorhanden. Natürlich kann auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Stoffe, Zutaten, tolle Ideen und Lust zum Nähen.

Leitung: Beatrice Derner

51424 - Sa, 10.10.2026 - 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €

51425 - Sa, 07.11.2026 - 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €

51426 - Sa, 05.12.2026 - 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €

51427 - Sa, 16.01.2027 - 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau



Fotografie

Fotografie Einzelcoaching

Einzel-Coaching Fotografie! In einem Einzeltermin bestimmen Sie das Thema: Sie melden vorab Ihren Themen- und Terminwunsch für Ihr ganz persönliches Foto-Thema. In 1 Stunde werden wir dann Ihr Thema besprechen und bearbeiten.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (gerne auch Zubehör und Handbuch).

Die Kursgebühr kann nicht ermäßigt werden.

Leitung: Siegbert Feistle

Sa, 19.09.2026, 1 Termin, Kosten: je 49,- €

Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

505074 - 9-10 Uhr

505075 - 11-12 Uhr

505076 - 13-14 Uhr

505077 - 15-16 Uhr

**Durch das Anklicken
der Kursnummer,
gelangen Sie direkt
zur Kursanmeldung!**

505081 - Fotografie - einfach geblitzt

Ein kompakter Kurs für alle Fotobegeisterten, die in der dunklen Jahreszeit mehr zum Thema Blitz wissen und ausprobieren möchten! Wir besprechen den jeweiligen Einsatz des Blitzes und fotografieren die Beispiele. Auch außergewöhnliche Einsätze des Blitzes werden wir ausprobieren!

Bitte mitbringen: Kamera mit Blitz, gerne auch Handbuch und Zubehör

Leitung: Siegbert Feistle

So, 22.11.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: 28,- €

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau

Reisevortrag

50120 - MAROKKO - Mit dem Wohnmobil durch eine unbekannte Welt

MAROKKO – klingt irgendwie fremdländisch, orientalisch, mindestens aber aufregend.

In rund 40 Tagen und 4.600km in diesem Land haben sich vielfältige Eindrücke ergeben, Erwartungen wurden erfüllt, viele „gedankliche Voreinstellungen“, um nicht zu sagen Vorurteile, konnten und mussten über Bord geworfen werden. Und das ist auch gut so!

Der Zuschauer wird mitgenommen auf eine faszinierende Rundreise, die vom Atlantik und dem Mittelmeer bis in die Sahara, vom Hochgebirge hinab in die flachen aber auch canyonartigen Täler führt. Dabei verlassen wir oftmals ausgetretene touristische Pfade und tauchen ein in das alltägliche Leben des Landes. Die kontrastreichen Landschafts- und Lebensformen lassen die Neugier des Reisenden und die der Zuschauer dabei nicht zur Ruhe kommen.

Mit einem reich bebilderten Reisebericht möchte Wolf Leichsenring die Eindrücke seiner Wohnmobilstadt tour mit Ihnen teilen.

Leitung: Wolf Leichsenring

Di, 27.10.2026, 1 Termin, 19-20.30 Uhr, Kosten: 9,- €

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau



Stormarner Kinderatelier

Workshops für Kinder von 6-12 Jahren im Kulturzentrum Wassermühle Trittau

60110 - Workshop zur Ausstellung von Dongchan Kim "Most (Un)Important"

Die Stiftungen der Sparkasse Holstein bieten zu den von ihr organisierten Kunstaussstellungen jeweils einen Workshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren an, in dem Kunstvermittlerinnen mit den Kindern die ausgestellten Werke entdecken und mit vielfältigen Themen ihre Fantasie anregen. Anschließend können sie sich selbst ausprobieren, verschiedene Materialien und Techniken anwenden und ihr eigenes Kunstwerk für zu Hause schaffen.

Sa, 19.09.2026, 1 Termin, 15-17 Uhr, Kosten: 5,- € (Materialumlage)

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau

60111 - Workshop zur Ausstellung von Si-Ying Fung "Hearts Of Glass"

Kursbeschreibung: siehe Kursnummer #60110

Sa, 21.11.2026, 1 Termin, 15-17 Uhr, Kosten: 5,- € (Materialumlage)

Ort: Kulturzentrum Wassermühle Trittau, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau

Digitalkurse für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus.

60500 - DO-IT - KI im Hausaufgabenmodus

Lernen smarter, nicht länger - mit KI als Lernhilfe

Mo, 19.10.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: online

Durch das Anklicken
der Kursnummern,
gelangen Sie direkt
zu den
Kursbeschreibungen!

60501 - DO-IT - KI für perfekte Referate und Präsentationen

Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren

Di, 20.10.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: online

60502 - DO-IT - KI in MINT-Fächern

Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken

Mi, 21.10.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: online

60503 - DO-IT - KI zum Sprachenlernen

Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen

Do, 22.10.2026, 1 Termin, 14-17 Uhr, Kosten: kostenfrei

Ort: online



Verbraucherfragen

Alle nachfolgenden Veranstaltungen finden online statt.

Dank unserer Kooperationspartner können die Veranstaltungen kostenfrei angeboten werden.

70648 - Wie schütze ich mein Haus vor Starkregen und Überschwemmung?

Di, 22.09.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70649 - Elektronische Patientenakte (ePA):

Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

Do, 08.10.2026, 1 Termin, 10-11.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70650 - Passt eine Wärmepumpe zu meinem Haus?

Mo, 12.10.2026, 1 Termin, 15-16.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70651 - Energie sparen mit modernen Fenstern und Türen

Do, 29.10.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70652 - ETF als Geldanlage und Altersvorsorge - warum ETFs die erste Wahl sind! Teil 1

Di, 03.11.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70653 - Ernährung in den Wechseljahren: Die richtige Lebensmittelwahl treffen

Mi, 04.11.2026, 1 Termin, 17-18 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70654 - Nachhaltiges Bauen

Di, 17.11.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70655 - ETF als Geldanlage und Altersvorsorge - warum ETFs die erste Wahl sind! Teil 2

Di, 24.11.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70656 - Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder

Mo, 14.12.2026, 1 Termin, 15-16.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70657 - So gelingt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas

Di, 19.01.2027, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule Trittau, Rausdorfer Str. 1a, 22946 Trittau, Träger: Gemeinde Trittau, der Bürgermeister (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Datenverarbeitung

Bei der Anmeldung für einen Kurs im Internet werden Ihre persönlichen Daten (Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geschlecht, Geburtsjahr) abgefragt. Bei einer persönlichen, schriftlichen oder telefonischen Anmeldung erfragen wir die nachfolgenden Informationen zu Ihrer Person (Name, Vorname, Anschrift, E-Mail Adresse, Telefonnummer). Diese Angaben benötigen wir, um Sie an der Volkshochschule Trittau zu registrieren, zu unseren Kursen anzumelden sowie für die Durchführung und Organisation unserer Bildungsangebote. Dafür benötigen wir Ihre Einwilligung (s. Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe a EU-Datenschutzverordnung). Ihre angegebenen persönlichen Daten werden nur für die Abwicklung der entsprechenden Vorgänge verwendet. Sie werden in einem elektronischen Kursverwaltungssystem gespeichert.

Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Angaben zum Namen, Vornamen und Anschrift werden benötigt, um Ihre Buchungsordnungsgemäß abwickeln zu können. Angaben zur Telefonnummer und E-Mail Adresse ermöglichen eine schnelle Kontaktaufnahme bei Rückfragen sowie möglichen Kursänderungen und -ausfällen. Weitere persönliche Angaben (Geburtsjahr und Geschlecht) werden zum Erstellen von Statistiken und Jahresübersichten erfasst.

3. Weitergabe von Daten an Dritte

Ihre personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt. Die Weitergabe Ihrer Daten erfolgt ausschließlich in den nachfolgenden Fällen:

- Zu Geschäftstätigkeiten, die von uns beauftragte Dritte vornehmen (z.B. Betrieb unserer Internetseite, Datenanalyse, Zahlungsabwicklung)
- Zur Kursdurchführung: Die/der Kursleiter*in erhält Ihre Daten (Name, Vorname, E-Mail Adresse und Telefonnummer) für die Kursdurchführung und schnelle Kontaktaufnahme bei Änderungen
- Bei gesetzlichen und/oder gerichtlichen Entscheidungen, die uns zur Weitergabe verpflichten
- Zur Rechts- und Strafverfolgung im Falle eines Angriffs auf unsere Internetinfrastruktur

4. Auswertungen von Daten

Wir verwenden die persönlichen Angaben zu Wohnort, Geburtsjahr, Geschlecht sowie Kursanmeldewege zu Auswertungszwecken für die Erstellung von Statistiken, Semestervergleichen und Jahresübersichten. Anhand dieser Daten können keine Rückschlüsse auf einzelne Teilnehmer*innen geschlossen werden, sie bleiben in jeglichen Auswertungen stets anonym. Die Auswertungen werden erstellt, um das Kursangebot und die Serviceleistungen der Volkshochschule Trittau zu optimieren.

5. Speicherdauer

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren aufbewahrt.

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

6. Links zu Webseiten anderer Anbieter

Unser Online-Angebot enthält Links zu Webseiten anderer Anbieter, so z.B. zu Google Maps. Wir haben keinen Einfluss darauf, dass diese Anbieter die Datenschutzbestimmungen einhalten. Bitte informieren Sie sich auch über die dortigen Datenschutzhinweise.

7. Datenschutzerklärung für die sozialen Medien

Die Gemeinde Trittau nimmt die derzeitige Diskussion um den Datenschutz in sozialen Netzwerken sehr ernst. Es ist gegenwärtig rechtlich nicht abschließend geklärt, ob und inwieweit alle Netzwerke ihre Dienste im Einklang mit europäischen datenschutzrechtlichen Bestimmungen anbieten. Aus diesem Grund wird von der Gemeinde Trittau kein entsprechender Dienst verwendet.

8. Ihre Rechte

Gemäß der Datenschutzverordnung (DSGVO) haben Sie jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft über die von Ihnen gespeicherten Daten zu erhalten. Weiterhin haben Sie das Recht auf Berichtigung, Löschung, Verarbeitungseinschränkung oder Datenübertragung der von Ihnen bereitgestellten Angaben.

Die Rechtsgrundlage hierfür bilden die Artikel 15 bis 20 der EU-Datenschutzverordnung.

9. Widerrufsmöglichkeit

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Die Rechtsgrundlage bildet hierfür der Artikel 7 der DSGVO.

10. Beschwerderecht

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt, können Sie sich gemäß Artikel 38 Absatz 4 DSGVO an die behördliche Datenschutzbeauftragte oder nach Artikel 77 Absatz 1 DSGVO an eine Aufsichtsbehörde für den Datenschutz wenden.

Nachfolgend finden Sie die entsprechenden Kontaktdaten:

Behördliche Datenschutzbeauftragte für die Gemeinde Trittau:

Frau Cornelia Kositzki
Stadt Ahrensburg
Der Bürgermeister
Datenschutzbeauftragte
Zimmer H 5
Manfred-Samusch-Straße 5
22926 Ahrensburg
Tel: 04102 77-211
Fax: 04102 77-232
E-Mail: [datenschutz\(at\)ahrensburg.de](mailto:datenschutz(at)ahrensburg.de)
Website: www.ahrensburg.de

Aufsichtsbehörde für den Datenschutz in Schleswig-Holstein:

Landesbeauftragte für Datenschutz Schleswig-Holstein
Holstenstraße 98
24103 Kiel
Tel.: 0431 / 988 1200
E-Mail: [mail\(at\)datenschutzzentrum.de](mailto:mail(at)datenschutzzentrum.de)
Stand: November 2023

Teilnahmebedingungen - Kurzform

Anmeldung

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich, per Anmeldekarte, per Email und per Online-Anmeldeformular möglich. Anmeldungen für das Herbst- und das Frühjahrssemester sind sofort nach Erscheinen der Programmveröffentlichung möglich.

Ihre Anmeldungen bearbeiten wir in der Reihenfolge des Eingangs. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.

Wir senden Ihnen eine entsprechende Anmeldebestätigung zu, weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass das endgültige Zustandekommen des Kurses vom Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl (siehe Veranstaltungsvoraussetzungen) abhängt.

In den Sprachkursen ist es möglich, am ersten Termin eine „Schnupperstunde“ wahrzunehmen. Diese ist vor Kursbeginn mit der Geschäftsstelle zu verabreden.

Wer sich zum Besuch von Veranstaltungen der Volkshochschule anmeldet, sollte das 16. Lebensjahr vollendet haben. Ausnahmen sind nach Absprache mit der Geschäftsstelle möglich.

Beratung und Einstufung

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache besitzen, lassen Sie sich bitte beraten, welche Kursstufe für Sie die richtige ist. Am Ende der Beratung können Sie sich direkt für den passenden Sprachkurs anmelden.

Gebühren und zusätzliche Kosten

Die Höhe der Teilnahmegebühren für die einzelnen Veranstaltungen ist auf der jeweiligen Kursseite angegeben.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Gebühren.

Sollten Sie nicht an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen können, melden Sie sich bitte unbedingt fristgerecht und schriftlich in der Geschäftsstelle ab (siehe Rücktritt).

Gebührenermäßigung

Sie können eine Ermäßigung von einem Drittel der Kursgebühren auf die Gebühren, nicht jedoch auf die zusätzlichen Kosten erhalten, wenn Sie am Tag Ihrer Anmeldung einer der u.g. Personengruppen angehören:

- Schüler/innen, Auszubildende
- Studierende, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr ableisten
- Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II, SGB XII
- Empfänger/innen von Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz oder Wohngeldgesetz
- Inhaber/innen der Ehrenamtskarte
- JuLeiCa-Inhaber/innen

Zuzahlungen aufgrund nicht Erreichens der Mindestteilnehmerzahl eines Kurses können nicht ermäßigt werden.

Kurse, die in keinem Fall ermäßigt werden, haben in der Detailsicht des Kurses einen entsprechenden Hinweis.

Zahlung

Durch die Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Gebühren. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst zum Datum des Kursbeginns unter Angabe von Teilnehmername und Kursnummer auf das Konto der Amts- und Gemeindekasse Trittau:

Sparkasse Holstein:

IBAN: DE69 2135 2240 0120 2400 15

BIC: NOLADE21HOL

Veranstaltungsvoraussetzung

Veranstaltungen können grundsätzlich nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Haben sich weniger Teilnehmende angemeldet, kann die Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der VHS durchgeführt werden. Die VHS bietet in solchen Fällen in Abstimmung mit den Teilnehmenden eine Verkürzung des Unterrichts bzw. die Erhebung einer erhöhten Gebühr an.

Rücktritt

Die Rücktrittsfrist endet 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Maßgebend ist das Eingangsdatum Ihrer Kursstornierung bei der VHS. Nach Eingang der Stornierung erhalten Sie eine Stornierungsbestätigung.

Wenn Sie Ihre Anmeldung stornieren wollen, teilen Sie dies bitte in jedem Fall der VHS-Geschäftsstelle schriftlich oder per E-Mail mit.

Mündliche oder telefonische Abmeldungen an die Geschäftsstelle oder schriftliche, telefonische oder mündliche Hinweise an Ihre Kursleitung können wir leider nicht akzeptieren.

Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet.

Kündigung

Eine ordentliche Kündigung ist für die Dauer der gebuchten Veranstaltung ausgeschlossen. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt hiervon unberührt.

Haftung

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die VHS übernimmt keine Haftung für Unfälle und/oder Beschädigungen oder Verlust von Sachen der Kursteilnehmer/innen, es sei denn, dass die VHS den Unfall der Person, die Beschädigung oder den Verlust von Sachen vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt hat. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht.

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, Rausdorfer Str. 1 a, 22946 Trittau, E-Mail: 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

Die vollständige Fassung der Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.vhs-trittau.de