

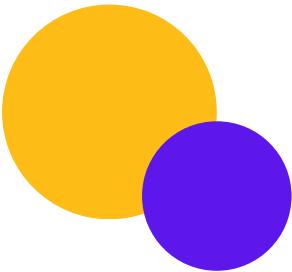
# Neues Programm!

## Frühjahr-/Sommer 26/1

Bildung · Kultur · Gemeinschaft

Entdecken.  
Lernen.  
Wachsen.





©Verena Künstner

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir hoffen, Sie hatten einen schönen Jahresanfang!

Wir beginnen das neue Jahr mit unserem neuen  
**Frühjahr-/Sommerprogramm 2026!**

In diesem digitalen Programmheft finden Sie eine Vielfalt an Kursen, Workshops und Vorträgen für alle Lebenslangen: Von Sprachen über digitale Kompetenzen bis hin zu Gesundheit, Kultur und Beruf!

Unser Ziel bleibt es auch weiterhin, Ihnen Orientierung zu geben, Neugier zu wecken und Sie dabei zu unterstützen, jeden Tag ein Stück weiterzukommen! Und mit unserem Programm laden wir Sie dazu ein, Neues auszuprobieren, Bekanntes zu vertiefen und gemeinsam mit anderen zu lernen!

Ob Anfangende oder Fortgeschrittene, jung oder jung gebliebene - hier finden Sie passende Angebote, die Sie flexibel in Ihren Alltag integrieren können! **Semesterstart ist der 02. Februar 2026!**

Viel Freude beim Durchstöbern unseres digitalen Programmhefts!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**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 Anmeldung weitergeleitet!

**Kontakt:**

**Volkshochschule Trittau**

Rausdorfer Str. 1a  
22946 Trittau

Telefon: 04154/807986  
E-Mail: vhs@trittau.de  
[www.vhs-trittau.de](http://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</u> .....	6
<u>Orientierungskurs Demenz</u> .....	7
<u>Orientierungskurs Pflege</u> .....	7
<u>Grundkurs Nachbarschaftshilfe</u> .....	7
<u>Frau &amp; Beruf: Workshop Mental Load</u> .....	8
<u>hvv hop - Offene Sprechstunde</u> .....	8
<u>Balkonkraftwerk Solarstromerzeugung</u> .....	8
<u>Kommunikationsstrategien (Partnerschaft, Alltag, Beruf)</u> .....	9
<u>Workshop: Strahlende Haut</u> .....	9
<u>Schminkworkshop</u> .....	9



## Arbeit und Beruf

<u>KI - Künstliche Intelligenz</u> .....	10
<u>Praxisorientierte Einführung in ChatGPT</u> .....	10
<u>Canva</u> .....	10
<u>MS Excel - Tabellenkalkulation</u> .....	11
<u>MS Excel - Funktionen und Formeln</u> .....	11
<u>Souveräne Kommunikation im Beruf</u> .....	12
<u>Dein digitales Aushängeschild - LinkedIn</u> .....	12



## Sprachen

<u>Dänisch</u> .....	13
<u>Deutsch als Zweitsprache</u> .....	13
<u>Englisch</u> .....	13
<u>Schwedisch</u> .....	15
<u>Spanisch</u> .....	15

# Inhaltsverzeichnis



## Gesundheit

<u>Yoga</u> .....	16
<u>Fitness</u> .....	18
<u>Meditation</u> .....	19
<u>Zumba®</u> .....	20
<u>Pilates</u> .....	21
<u>Tanz</u> .....	21
<u>Kochen</u> .....	22
<u>Vortrag Atmung</u> .....	22



## Kultur und Gestalten

<u>Malerei</u> .....	23
<u>Nähkurse</u> .....	24
<u>Schreiben</u> .....	27
<u>Trommeln</u> .....	27
<u>Vortragsreihe: Weltreise in vier Teilen</u> .....	27
<u>Fotografie</u> .....	28



## Junge vhs

Stormarner Kinderatelier	
<u>Workshops zu Kunstausstellungen in der Wassermühle Trittau</u> .....	29



## vhs Digital

<u>Verbraucherfragen</u> .....	30
<u>Datenschutz</u> .....	31
<u>Teilnahmebedingungen</u> .....	32



# Politik, Gesellschaft und Umwelt

## "Neugier kennt kein Alter!" Smartphonekurse für Senioren!

### 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-Mi, 23-25.02.2026, 10-12 Uhr, 3 Termine, Kosten: 46,- €**

**Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau**

---

### 11505 - Smartphone-Kurs II - iOS/iPhone und Tablet für leicht Fortgeschrittene

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-Mi, 16-18.03.2026, 10-12 Uhr, 3 Termine, Kosten: 46,- €**

**Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau**

---

### 11506 - Smartphone-Kurs III - Android für leicht Fortgeschrittene

Dieser Smartphone-Kurs richtet sich speziell an Senioren mit Vorkenntnissen, die ihren Umgang mit dem Smartphone weiter festigen möchten. Wir bauen Ihre Sicherheit beim Telefonieren, Fotografieren und Navigieren aus. Dabei schauen wir auch, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihnen den Alltag erleichtern kann – zum Beispiel, indem sie Fotos automatisch verbessert oder Ihnen bei der Suche nach Informationen hilft.

Auf Wunsch besprechen wir auch Themen wie Bezahlfunktionen, Online-Banking oder erweiterte Navigationsmöglichkeiten.

Mit vielen praktischen Übungen sorgen wir dafür, dass Sie noch sicherer und souveräner mit Ihrem Smartphone umgehen können und die vielfältigen Möglichkeiten voll ausschöpfen!

Leitung: Michael Reinert

**Mo-Mi, 23-25.03.2026, 10-12 Uhr, 3 Termine, Kosten: 46,- €**

**Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau**



**Die Anmeldung für die Orientierungs- und Grundkurse  
erfolgt ausschließlich über „Die Angehörigenschule“:  
Tel. 040 / 25 76 74 5-0, E-Mail: [anmeldung@angehoerigenschule.de](mailto: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

**Mo, 23.03.2026, 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

**Do, 18.06.2026, 1 Termin, 17-20 Uhr, Kosten: kostenfrei**

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

---

### **10204 - Grundkurs Nachbarschaftshilfe**

Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 Euro. Dieser Betrag kann unter anderem eingesetzt werden zur Aufwandsentschädigung für eine ehrenamtliche Unterstützung durch Nachbarn. Die Nachbarschaftshilfe kann zum Beispiel bedeuten: Begleitung und Betreuung beim Einkaufen, bei Arztbesuchen, zu einem Seniorennachmittag, einem Cafébesuch oder bei einem Spaziergang.

Nach erfolgter Teilnahme erhält der/die Teilnehmende ein Zertifikat, welches als Qualifikationsnachweis bei der Pflegekasse dient und vom Sozialministerium Schleswig-Holstein anerkannt ist.

Leitung: Die Angehörigenschule

**Fr, 13.02.2026, 1 Termin, 14-20 Uhr, Kosten: kostenfrei**

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

# Veranstaltungen in Kooperation mit



## 11708 - Frau & Beruf: Workshop Mental Load

Kostenfreier Workshop für Frauen in beruflicher Neuorientierung:

Das Gefühl immer an alles denken zu müssen - das beschreibt den sogenannten Mental Load.

Gemeint ist die unsichtbare Verantwortung für alltägliche Aufgaben, die noch überwiegend von Frauen getragen wird.

In einem kompakten Kurzseminar am Dienstag, 03.03.2026 von 9 bis 12 Uhr in der vhs Trittau erhalten Sie Impulse und Strategien, um Überlastung im Alltag vorzubeugen oder erste Anzeichen besser zu bewältigen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Trittauer Gleichstellungsbeauftragten Saskia Betke statt. Wie kann die Care-Arbeit für Kinder und Familie gerecht aufgeteilt werden? Wie kann Ihre Selbstfürsorge im Alltag einen Platz bekommen? Auf diese und weitere Fragen gehen wir ein und finden gemeinsam neue Lösungsansätze.

Leitung: Kirsten Rump (Frau & Beruf)

**Di, 03.03.2026, 1 Termin, 9-12 Uhr, Kosten: kostenfrei**

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



## 11507 - hhv hop - Offene Sprechstunde

Beantwortet werden Fragen rund um das Thema hhv hop, wir geben Hilfestellungen beim Laden der hhv 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 Bezahlmöglichkeit - PayPal, Lastschrift, EC-Karte oder Kreditkarte, wenn vorhanden, Schwerbehindertenausweis mit der Wertemarke für den hhv

Leitung: Mitarbeitende hhv hop



**Mi, 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2026, 5 Termine, 10-13 Uhr, Kosten: kostenfrei**

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

## 11601 - Balkonkraftwerk - Einstiegsabend in die eigene Solarstromerzeugung

Wer schon einmal mit dem Gedanken gespielt hat, eine kleine Solaranlage auf dem Dach, Carport oder Balkon zu installieren, ist bei diesem Infoabend genau richtig. Gemeinsam werfen wir einen praxisnahen Blick darauf, wie der Einstieg in die eigene Solarstromerzeugung gelingt – verständlich erklärt und zum Anfassen. Wir schauen uns gemeinsam ein Balkonkraftwerk an und beantworten Fragen zur Befestigung, Beschaffung, Kalkulation und mehr. Ob neugierig, noch unsicher oder schon mit konkreten Plänen im Kopf – jede\*r ist willkommen! Bringt gerne eure Fragen mit!

Die Veranstaltung wird von Ehrenamtlichen des Vereins StartLocal e.V. durchgeführt und ist kostenfrei. Darüber hinaus bietet die nachbarschaftliche Solarberatung auch Einzeltermine und Beratung zu größeren Dach-PV Anlagen an.

Leitung: Mitglieder StartLocal e.V. [www.startlocal-ev.de](http://www.startlocal-ev.de)

**Mi, 18.03.2026, 1 Termin, 18.30-20 Uhr, Kosten: kostenfrei**

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





## **11709 - Kommunikationsstrategien für Partnerschaft, Alltag und Beruf: Wie Sie Ärger und Frustration in gemeinsame Lösungen umwandeln**

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.

Der Kurs ist für Menschen, die ihre Kommunikation im Alltag verbessern wollen, Interesse an Konfliktklärung haben oder im Beruf, Partnerschaft sowie Familie durch Missverständnisse immer wieder an Grenzen stoßen, wodurch Gespräche in Streitereien enden was wiederum die Beziehungen belastet. Sie lernen, gelassener mit Ärger, Stress und Triggern umzugehen, Grenzen zu setzen sowie bewertungsfreies Zuhören und klare Kommunikation der eigenen Bedürfnisse. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten iHv 2,- € werden direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.

Leitung: Astrid Kruse

**Do, 19.02.-12.03.2026, 4 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 37,- €**

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

---

## **11410 - Workshop: Strahlende Haut - Hautpflege Tipps für die tägliche Pflegeroutine**

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Grundlagen einer wirksamen Hautpflege. Sie lernen die verschiedenen Hauttypen kennen und erfahren, wie eine sinnvoll aufgebaute Pflegeroutine aussieht – stets abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut.

Darüber hinaus werden wichtige Wirkstoffe, Produktarten und deren Anwendung verständlich erläutert. Der Kurs verbindet kurze theoretische Einführungen mit praktischer Anwendung. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Pflegeschritte direkt auf der eigenen Haut auszuprobieren und erhalten persönliche Hinweise, welche Routine für sie geeignet ist. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Haut besser verstehen und langfristig zu einem gesunden, gepflegten Hautbild beitragen möchten – unabhängig von Alter oder Hautthema, ob Anti-Aging, Feuchtigkeit oder allgemeine Hautgesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Nicol Pfeffer

**Fr, 27.02.2026, 1 Termin, 18-20.30 Uhr, Kosten: 19,- €**

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

---

## **11411 - Wake up Make up - 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, 20.03.2026, 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

## 20010 - Digitalkurs: Künstliche Intelligenz für “Newbies”

### AI-Facts - Basiswissen zur praktischen Anwendung von KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Werkzeug, das sich in der Praxis anwenden lässt, um alltägliche und berufliche Aufgaben effizienter zu gestalten. Dieser Online-Kurs konzentriert sich auf die direkte Nutzung führender KI-Tools, die beispielsweise in der Lage sind, Texte oder Bilder zu generieren und auch Daten zu analysieren. Der Fokus liegt auf dem Verständnis praxisorientierter Einsatzmöglichkeiten der zugrundeliegenden Technologien.

Erst ein bewusster Umgang mit KI-Anwendungen schafft die Grundlage, die eigene Arbeit zu optimieren oder kreative Prozesse zu befördern. Das Erkennen ihrer Potenziale und Grenzen ermöglicht es, sie zielgerichtet einzusetzen – etwa beim Verfassen von Texten oder für ein Erstellen von Bildern.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorwissen geeignet.

Leitung: Thorsten H. Bradt

**Mo, 02.03.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 21,50 €**

**Ort: Online**

---

## 20011 - Digitalkurs: Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

### AI Facts - Einfache Prompting-Techniken für Chatbots

ChatGPT & Co. sind vielseitige Werkzeuge, deren Effektivität direkt von der Art der Kommunikation abhängt. Dieser Online-Kurs führt in einfache, aber wirkungsvolle Prompting-Techniken ein. Diese ermöglichen es, klare, nützliche und kreative Ergebnisse zu erzielen. Denn nur über präzise Anweisungen lässt sich das volle Potenzial von Chatbots erschließen.

Die Beherrschung dieser Techniken schafft eine Grundlage, um die Kommunikation mit diesen Tools immer weiter zu optimieren. Dies ermöglicht es, sie für ein breites Spektrum an Aufgaben, von der Recherche über das Brainstorming bis zur Erstellung von Inhalten wie etwa Texten und Bildern, einzusetzen und die eigene Arbeit dadurch maßgeblich zu unterstützen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Leitung: Thorsten H. Bradt

**Di, 03.03.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 21,50 €**

**Ort: Online**

---

## 20012 - Digitalkurs: Canva - Techniken für effektvolle Designs

### Visuelle Botschaften erfolgreich kommunizieren

Canva ermöglicht es, ohne aufwendige Software überzeugende Designs zu erstellen. Das Werkzeug bietet eine Vielzahl an Funktionen, doch erst die Kenntnis effektvoller Design-Techniken ermöglicht es, visuelle Botschaften wirklich werbewirksam zu kommunizieren. Von der gezielten Farbwahl bis zur typografischen Gestaltung können durch den Einsatz der richtigen Methoden visuell ansprechende Ergebnisse erzielt werden. Die bewusste Anwendung dieser Techniken dient dazu, die eigene Arbeit zu professionalisieren und visuelle Inhalte für verschiedene Zwecke effizienter zu gestalten. So wird eine Grundlage geschaffen, um von Social-Media-Posts über Präsentationen bis hin zu Druckmaterialien schlüssige und überzeugende Designs zu entwerfen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Basiskenntnissen geeignet.

Leitung: Thorsten H. Bradt

**Sa, 28.03.2026, 1 Termin, 10-13 Uhr, Kosten: 36,- €**

**Ort: Online**



## 20013 - Digitalkurs: MS Excel - Basiswissen

### Modul I: Einführung in eine anspruchsvolle Tabellenkalkulation

In diesem vhs-Digitalkurs erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen sowie unabhängig von den von ihnen jeweils eingesetzten Excel-Versionen eine fundierte Einführung in die Kernfunktionalität des De-Facto-Standards zur Tabellenkalkulation. Im ersten Teil (ca. 90 Minuten) stehen dabei eine bedarfsgerechte Anpassung sowie effektive Anwendung der grafischen Benutzeroberfläche von MS Excel und dessen Basis-Funktionalität im Vordergrund. Der zweite Teil beinhaltet lösungsorientierte und praxisnahe Übungen zum gekonnten Aufbau von Tabellen (Workshop). Das Plus – moderne Workflows in Organisationen bzw. Unternehmen zeichnen sich durch eine transparente Teamarbeit aus. Insbesondere Excel unter MS 365, der sogenannten Produktivitätscloud, bietet dazu zahlreiche Möglichkeiten – „in Echtzeit“. Mit Tipps und Tricks zum KI-Einsatz unter Excel.

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Basis-Funktionalität
- Essentials zum Backstage-Bereich sowie zur Optionen-Box
- Anpassungen von Menüband und Symbolleiste für den Schnellzugriff
- Tabellen – Formatvorlagen plus professionelle Formatierungen
- Zusammenarbeit in Teams in der Produktivitätscloud MS 365

Leitung: Thorsten H. Bradt

**Mo, 30.03.2026, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 36,- €**

**Ort: Online**

---

## 20014 - Digitalkurs: MS Excel - Basiswissen

### Modul II: Grundlegende Funktionen und Formeln

Sowohl der Einsatz vordefinierter Funktionen als auch derjenige individuell erarbeiteter Formeln zählen unter MS Excel zu den Standardanforderungen. Dabei stehen diverse Optionen zum Verweis auf bzw. Verknüpfen von Daten und Dateien zur Verfügung. Im ersten Teil (ca. 90 Minuten) werden zunächst Beispiele mit hoher Praxisrelevanz – so gerade aus dem kaufmännischen Bereich (Rechnungserstellung, Zeiterfassung u. a.) – dargestellt.

Der zweite Teil beinhaltet wiederum lösungsorientierte sowie praxisnahe Übungen zur parallelen Mitarbeit und somit zur Vertiefung des Erlernten (Workshop). Diese lassen sich unabhängig von den durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkret genutzten Excel-Versionen umsetzen.

Das Plus – automatische und konfigurierbare Funktionen zum Sortieren, Filtern und Abfragen von Daten. Mit Tipps und Tricks zum KI-Einsatz unter Excel.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Basiskenntnissen geeignet.

Highlights:

- Klassische Funktionen und Aufbau individueller Formeln
- Nützliche kaufmännische Funktionen im Büromanagement
- Bedingte Berechnungen und Auswertungen (Anwendungsszenarien)
- Spezielle Tools zur Datenanalyse (Datenschnitt, Zeitachse u. a.)
- Sortier-, Filter- sowie Abfrage-Funktionen im Detail

Leitung: Thorsten H. Bradt

**Mi, 01.04.2026, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 36,- €**

**Ort: Online**



## 20015 - Souveräne Kommunikation im Beruf - mit Präsenz, Wirkung & Körpersprache

Menschen spüren deine Präsenz, bevor sie deine Worte hören. Sie reagieren auf deine Körpersprache, deine Stimme und deinen Blick – und entscheiden innerhalb von Sekunden, ob sie dir folgen, dich ernst nehmen oder dich übergehen.

Charisma ist kein Talent – es ist trainierbar wie ein Muskel. Es entsteht, wenn innere Klarheit, Haltung und Ausdruck zusammenkommen – und genau diese Kombination macht dich im Berufsalltag durchsetzungsfähig, spürbar und respektiert. In diesem intensiven Wochenendkurs lernst du, selbstsicher aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben. Ob Präsentation, Meeting oder spontanes Gespräch: Du erfährst, wie du Körpersprache, Stimme, Atmung und innere Haltung gezielt nutzt, um überzeugend und wirksam zu kommunizieren. Du stärkst dein Selbstvertrauen durch Embodiment- und Atemübungen, die sofort Wirkung zeigen, und erhältst praxisnahe Tools aus der Kommunikationspsychologie und dem NLP (Neurolinguistischen Programmieren), die deine berufliche Präsenz und Kommunikation nachhaltig stärken.

Leitung: Luisa Patsiouras

**Sa/So, 28.02.+01.03.2026, 2 Termine, 10-15.30 Uhr, Kosten: 61,- €**

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

Klicken Sie auf  
die Kurstitel,  
um zu den  
Kurshighlights zu  
gelangen!

## 20016 - Dein digitales Aushängeschild - Wie Du mit LinkedIn gezielt Deine Karrierechancen verbessert

LinkedIn ist mehr als ein soziales Netzwerk - es ist deine digitale Bühne im Berufsleben. In einer zunehmend digitalen Arbeitswelt ist ein professionelles LinkedIn-Profil weit mehr als eine Online-Visitenkarte: Es ist der Schlüssel zu neuen Chancen, beruflicher Positionierung und einem starken ersten Eindruck. In diesem praxisnahen Wochenendkurs lernst du, wie du dich auf LinkedIn strategisch positionierst, deine beruflichen Erfahrungen aussagekräftig darstellst und Sichtbarkeit bei potenziellen Arbeitgeber:innen, Kund:innen und Kooperationspartner:innen aufbaust – ohne dich permanent präsentieren oder täglich Content posten zu müssen. Ob Angestellte:r, Selbstständige:r oder arbeitssuchend – LinkedIn bietet dir die Möglichkeit, Expertise sichtbar zu machen, Vertrauen aufzubauen und berufliche Entwicklung bewusst zu steuern.

Leitung: Luisa Patsiouras

**Sa/So, 14.+15.03.2026, 2 Termine, 10-15.30 Uhr, Kosten: 61,- €**

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



## Dänisch

### 31041H - Dänisch Folge 1 - Anfängerkurs ab Null

Dies ist eine im gesamten Kreis Stormarn einmalige (und vermutlich nicht bald wiederkehrende) Gelegenheit, ins Dänische einzusteigen. Es werden Materialien zum Herunterladen und Selbst-Ausdrucken bereitgestellt. Somit entfällt für dieses Semester das Anschaffen eines Lehrbuchs. Und wichtiger noch: So wird ein besserer Einstieg in die Strukturen der dänischen Sprache ermöglicht. Für die folgenden Semester sind Fortsetzungen dieses Kurses geplant. Dänisch macht Spaß, wird für jeden verständlich gemacht und ist nicht schwer. Ziel: Einstieg in dänische Sprache, geeignet für alle.

Leitung: Dr. Jan Holst

**Do, 05.02.-18.06.2026, 16 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 147,- €**

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

---

## Deutsch als Zweitsprache

### 32231 - Deutsch A1 für Beruf und Alltag

Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen Deutsch A1.

In vielen Gesprächen miteinander, aber auch über die Grammatikstruktur des Lehrbuches, wollen wir die Deutschfähigkeiten auf eine solide Basis bringen.

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

Leitung: Anke Reinert

**Mo, 16.02.-04.05.2026, 8 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 93,- €**

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

---

## Englisch

### 30626 - Englisch - B1.18

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 wird bekannt gegeben.

Leitung: Andrea Stendel

**Mo, 02.02.-08.06.2026, 16 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 186,- €**

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



## 30615 - English Conversation B1.1

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 solten 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, 02.02.-15.06.2026, 14 Termine, 15-16.30 Uhr, Kosten: 129,- €**

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

---

## 30616 - Englisch für Wiedereinsteiger\*innen A2.1

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, 02.02.-15.06.2026, 14 Termine, 16.45-18.15 Uhr, Kosten: 129,- €**

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

---

## 30634H - Englisch - B1.23

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: Refresh Now B1, ab Lektion 11/12, ISBN 978-3-12-605189-7, Klett Verlag

Leitung: Andrea Stendel

**Mo, 02.02.-08.06.2026, 16 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 147,- €**

**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, 05.02.-18.06.2026, 16 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 186,- €**

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



## Schwedisch

### 31042H - Schwedisch Folge 1 - Anfängerkurs ab Null

Eine einmalige Gelegenheit, jetzt mit dem Schwedisch-Lernen zu beginnen!

Schweden ist immer wieder Thema: ob z.B. wegen seiner Popmusik, der Natur, innovativer Arbeitswelt, Politik oder vielem mehr. Wir beginnen bei Null und benutzen ein extra für den Einstieg konzipiertes 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: Einstieg in die schwedische Sprache, geeignet für alle.

Leitung: Dr. Jan Holst

**Do, 05.02.-18.06.2026, 16 Termine, 17.45-19.15 Uhr, Kosten: 147,- €**

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

## Spanisch

### 32201H - Spanisch A2

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con gusto nuevo A2. Der Kurs bietet den Einstieg ins Niveau A2.

Neben dem Buch wird auch die TPRS-Methode (Teaching Proficiency through Reading and Storytelling) eingesetzt, um das Sprechen und Verstehen auf unterhaltsame Weise zu fördern.

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1. Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2", Ernst Klett Sprachen  
Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

**Mo, 02.02.-08.06.2026, 13 Termine, 17.30-19 Uhr, Kosten: 120,- €**

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

### 32229H - Spanisch A1.5 (mit Vorkenntnissen)

Fortsetzungskurs auf Niveau A1 mit dem Lehrwerk Con gusto nuevo A1 (ab Einheit 9).

Wiederholung und Ausbau grundlegender Spanischkenntnisse für Alltag und Reise. Ergänzend zum Buch wird auch die TPRS-Methode mit Geschichten und Dialogen eingesetzt, um das Sprechen natürlich zu fördern. Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", ab Lektion 9, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-514671-6  
Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

**Mi, 04.02.-10.06.2026, 13 Termine, 17.30-19 Uhr, Kosten: 120,- €**

**Ort: Hahnheide Schule, Raum 31, 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, reir y divertirnos mucho es nuestro objetivo!

Weitere Informationen auf [www.vhs-trittau.de](http://www.vhs-trittau.de)

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

**Di, 10.02.-16.06.2026, 15 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 138,- €**

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



## Yoga

### 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, 02.02.-01.06.2026, 14 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 129,- €**

**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, 03.02.-23.06.2026, 19 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 175,- €**

**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, 03.02.-23.06.2026, 19 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 175,- €**

**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, 03.02.-23.06.2026, 19 Termine, 17.45-19.15 Uhr, Kosten: 175,- €**

**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, 03.02.-23.06.2026, 19 Termine, 19.30-21 Uhr, Kosten: 175,- €**

**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, 04.02.-24.06.2026, 19 Termine, 9.45-11.15 Uhr, Kosten: 175,- €**

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

---

## **40155 - Yin Yoga für Frauen - Am Abend**

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.

Leitung: Luisa Patsiouras

**Do, 05.02.-25.06.2026, 16 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 147,- €**

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

---

## **40152 - Yin Yoga für Frauen - Am Morgen**

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.

Leitung: Luisa Patsiouras

**Fr, 06.02.-26.06.2026, 16 Termine, 9-10.30 Uhr, Kosten: 147,- €**

**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, 06.02.-05.06.2026, 12 Termine, 17-18.30 Uhr, Kosten: 110,- €**

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

---

### 40156 - Yoga Workshop für Männer

Braucht das wirklich? Einen Safe Space nur für Männer? Hier darfst du schwitzen, soviel du willst!

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie einen guten Einstieg für typisch "männliche" Körper erlauben.

Wir wollen einen Raum schaffen, in dem wir vielleicht ein klein wenig Männlichkeit neu definieren können.

Leitung: Susanne Suske

**Sa, 07.03.2026, 1 Termin, 10-13 Uhr, Kosten: 23,- €**

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

---

## Fitness

### 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 Brügmann

**Mo, 02.02.-22.06.2026, 17 Termine, 9-10 Uhr, Kosten: 104,- €**

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

---

### 40248 - Walking +: draußen und gut

Walking ist ein sanftes Ausdauertraining. Ideal für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun wollen. Sportliches Gehen bringt den Kreislauf in Schwung ohne ihn zu überfordern. Kleine Pausen zwischendurch füllen wir mit sanften Übungen rund um Rückenfitness und Körperwahrnehmung. Dieses ganzheitliche Training an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem und bringt viel Spaß. Walking ist auch für Menschen mit Übergewicht, die anfangen wollen, etwas für sich zu tun, gut geeignet.

In diesem Kurs nutzen und erkunden wir gemeinsam den neuen Trimm-Dich-Pfad in Trittau.

Leitung: Olga Detels

**Mo, 20.05.-24.06.2026, 6 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 70,- €**

**Ort: Trimm-dich-Pfad Trittau, Treffpunkt am Schützenplatz vor dem Freibad**



## **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, 04.02.-24.06.2026, 19 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 117,- €**

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

---

## **40257 - Rückenfit**

Im Rückenfit Kurs stärken wir unsere Rumpfmuskelatur durch gezieltes Training der Bauch-, Rücken und Gesäßmuskelatur 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 Rumpfmuskelatur stärken möchten.

Leitung: Melanie Paulsen

**Mi, 04.02.-24.06.2026, 19 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 117,- €**

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

---

# **Meditation**

## **40410 - Achtsame Einführung in die Meditation**

Meditation entdecken – dein Weg zu mehr Ruhe & Gelassenheit

Du möchtest Stress abbauen und im Alltag wieder mehr bei dir selbst ankommen? In diesem Kurs erhältst du einen sanften Einstieg in Meditation und Achtsamkeit – verständlich erklärt und völlig ohne Vorkenntnisse.

Gemeinsam üben wir verschiedene Methoden wie Atemfokus, Body Scan, achtsame Wahrnehmung und kurze, geführte Meditationen. Du bekommst ein Gefühl dafür, welche Meditation dir guttut und wie du innere Ruhe jederzeit für dich aktivieren kannst.

Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten (mit oder ohne Vorkenntnisse), die neugierig sind und Meditation in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre kennenlernen möchten.

Leitung: Marion Engler

**Mi, 04.03.-03.06.2026, 12 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 74,- €**

**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, 03.02.-23.06.2026, 17 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 104,- €**

**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, 05.02.-25.06.2026, 16 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 98,- €**

**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, 06.02.-26.06.2026, 16 Termine, 10.30-11.30 Uhr, Kosten: 98,- €**

**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 Haltungsfehlern 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, 02.02.-22.06.2026, 18 Termine, 17-18 Uhr, Kosten: 110,- €**

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

### 40253 - 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 Haltungsfehlern 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

**Mi, 04.02.-24.06.2026, 19 Termine, 17.45-18.45 Uhr, Kosten: 117,- €**

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

## Tanzen

### 40321 - Tanzkurs: Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist ein kulturelles Gut, das 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 fördert 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 Tanzarten sind ebenso herzlich willkommen.

Leitung: Tanja Brassat

**So, 26.04.2026, 1 Termin, 11-14 Uhr, Kosten: 28,- €**

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



## Kochen

### 40752H - Kochkurs: Buona Pasqua - Italienisches Ostermenü

Holen Sie sich den Urlaub und den Sommer nach Hause!

Eigentlich ist doch das Schönste am italienischen Essen diese gewaltige Vorspeisenplatte, die Antipasti! Da gesellt sich gegrilltes Gemüse zu einer frisch gebackenen Focaccia, dazu knackig-frische Bruschetta oder ein Vitello Tonnato erfreuen unser Herz.

Sie möchten dies auch für zu Hause oder Ihre Gäste mit einem Buffet überraschen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Freuen Sie sich auf italienische Leckereien.

Die Lebensmittelkosten (ca. 20 €) werden direkt im Kurs abgerechnet.

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

**Fr, 20.03.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage**

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

---

### 40754H - Italienisches 5-Gänge Menü

Möchten Sie Ihre Lieben oder Gäste mit einem italienischen 5-Gänge Menü überraschen, ohne die ganze Zeit in der Küche zu stehen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Gemeinsam werden wir das Menü zubereiten und anschließend in entspannter Atmosphäre bei einem Gläschen Wein genießen. Die Lebensmittelkosten (ca. 25 €) werden direkt im Kurs abgerechnet.

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

**Fr, 24.04.2026, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 25,- € zzgl. Lebensmittelumlage**

**Ort: Hahnheide Schule, Küche, Raum 20, Straße: Im Raum 23, 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. Du erfährst, wie der Atem als Werkzeug zu Stressbewältigung, Konzentrationssteigerung, emotionaler Balance und mehr Wohlbefinden dienen kann.

Leitung: Silvia Hamann

**Mi, 18.02.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 9,- €**

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



# Kultur und Gestalten

## Malkurse

### **50610 - Malerei mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Anhand des Themas "Musik" werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen.

Unser Kursziel ist diesmal ein "musikalisches Werk" auf Leinwand.

Leitung: Thomas Römhild

**Mo, 02.03.-11.05.2026, 9 Termine, 9.15-11.30 Uhr, Kosten: 124,- €**

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

---

### **50611 - Ein Einstieg in die Malerei mit Acrylfarben**

Bilder malen zum Thema Musik Der Ton hat mehr Wert.....

Wir arbeiten mit Tonwerten und Lasuren um eine Bild "klanglich" aufzubauen.

Die Begriffe Klang, Ton, Rhythmus und Komposition finden wir nicht nur in der Musik, sondern auch beim Malen. Wir arbeiten mit und nach musikalischen Motiven, machen kleine Übungen mit Musik laut und leise und mit Glück tanzen dabei die Farben auf unseren Malgründen.

Bilder mit Acrylfarben in gegenständlicher, naturalistischer Manier oder auch in ungegenständlicher freier Form. Unser Ziel ist ein "musikalisches Werk" auf Leinwand.

Im Format ab 30x40 / 40x50 cm oder auch etwas größer.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Thomas Römhild

**Mo, 02.03.-11.05.2026, 9 Termine, 12.30-14.30 Uhr, Kosten: 110,- €**

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

---

### **50612 - Workshop: Pures Farbvergnügen “Da ist Musik drin!” - Malen mit Musik**

#### **Spachteltechnik - Handwerkliche und künstlerische Techniken kennenlernen und ausführen**

Entdecken Sie die Welt der Farben und entwickeln Sie Farbtonharmonien, erzeugen aber auch Farbtonspannungen. Experimentieren Sie mit den unterschiedlichen Möglichkeiten des Farbauftrages und schauen Sie mal was dabei herauskommt – wäre das was für Sie?

Sie benötigen keine Vorkenntnisse! Ich berate Sie gerne.

Ziele sind handwerkliche Gestaltungstechniken kennenzulernen und künstlerisch in der Ausführung umzusetzen; Sie erfahren, wie sich durch eine fast meditative Ruhe ein Bild entwickelt.

Sie erzeugen Farbtonharmonien sowie Farbspannungen – dabei entstehen Oberflächen, die überraschende Einblicke in die Farbgestaltung offenlegen.

Leitung: Volker Wünckhaus

**Sa, 21.02.2026, 1 Termin, 10-13 Uhr, Kosten: 23,- €**

**Ort: Campehaus, Raum 4, 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

**Di, 14.04.-05.05.2026, 4 Termine, 16-18.30 Uhr, Kosten: 77,- €**

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

---

### **51415 - Nähkurs: 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 kleinen Nähprojekt starten. Dieser Kurs ist auch für Anfängende geeignet. Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Nähutensilien und Ihre Ideen. Wer möchte, kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen.

Leitung: Beatrice Derner

**Di, 17.02.-17.03.2026, 5 Termine, 16-18.30 Uhr, Kosten: 77,- €**

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

---

### **51416 - Nähkurs: Skandinavische Stofftrends**

Kursbescheinigung, s. 51415

**Di, 17.02.-17.03.2026, 5 Termine, 19-21.30 Uhr, Kosten: 77,- €**

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

---

### **51405 - Nähkurs: Skandinavische Stofftrends**

Kursbescheinigung, s. 51415

**Fr, 17.04.-22.05.2026, 4 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 74,- €**

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



## **51402 - Deine Overlock - Verstehen und ihr Potential nutzen**

Ich möchte Dir in diesem Kurs zeigen, wie Du viel Freude mit deiner Overlock hast.  
Wichtige Basics, wie das Einfädeln, das Nähen einer geraden Overlocknaht sowie Kurven und Ecken mit deiner Ovi zeige ich Dir.

Außerdem besprechen wir die Einsatzgebiete der Ovi und was Sie kann und was nicht. Ich zeige Dir den Rollsaum und seine Einsatzgebiete und den Differentialtransport.

Was solltest Du mitbringen?

- Deine Overlock, unbedingt mit der dazu gehörigen Bedienungsanleitung.
  - Verschiedene Stoffreste, wenn möglich Jersey und Webware. zum ausprobieren
  - Schere
  - Garn für die Overlock
- Leitung: Beatrice Derner

**Fr, 05.06.-19.06.2026, 3 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 70,- €**

**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, 14.04.-05.05.2026, 4 Termine, 19-21.30 Uhr, Kosten: 61,- €**

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

---

## **51412 - Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht**

Kursbeschreibung, s. 51414

**Fr, 13.02.-13.03.2026, 5 Termine, 9-12 Uhr, Kosten: 74,- €**

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

---

## **51407 - Nähkurs: 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.

Bring einfach mit, was Du hast: alte Jeans, Hemden, Bettwäsche, T-Shirts, Pullis oder Stoffreste.

Leitung: Beatrice Derner

**Di, 26.05.-16.06.2026, 4 Termine, 16-18.30 Uhr, Kosten: 61,- €**

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



### **51408 - Nähkurs: Upcycling für Deinen Kleiderschrank**

Kursbeschreibung, s. 51407

**Di, 26.05.-16.06.2026, 4 Termine, 19-21.30 Uhr, Kosten: 61,- €**

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

---

## **Nähcafé**

### **51424 - 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

**Sa, 07.03.2026, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €**

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

### **51425 - Nähcafé - Wir nähen uns die Welt, wie sie uns gefällt**

Kursbeschreibung, s. 51424

**Sa, 18.04.2026, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €**

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

### **51426 - Nähcafé - Wir nähen uns die Welt, wie sie uns gefällt**

Kursbeschreibung, s. 51424

**Sa, 23.05.2026, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €**

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

### **51427 - Nähcafé - Wir nähen uns die Welt, wie sie uns gefällt**

Kursbeschreibung, s. 51424

**Sa, 06.06.2026, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 35,- €**

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



## Schreiben

### 50710- Schreibworkshop: Ein Gemälde - 100 Geschichten Kunst als Schreibinspiration

Kunstwerke sind eine großartige Inspirationsquelle für kreatives und biografisches Schreiben. Sie können der Ausgangspunkt für ganz unterschiedliche Texte sein. Gemeinsam wollen wir in Gemälde eintauchen und sie aus ganz neuen Perspektiven betrachten. Welche Geschichten, Orte, Charaktere oder Emotionen liefert mir das Dargestellte? Kann ich auch etwas von mir selbst darin entdecken? Mit verschiedenen unterstützenden Schreibimpulsen lassen wir unserer Fantasie freien Lauf, so dass die Worte fast wie von selbst auf das Papier fliegen – ganz leicht und ohne Perfektionsdruck. Am Ende teilen wir – ganz freiwillig natürlich – unsere entstandenen Geschichten mit den Teilnehmenden.

Leitung: Marion Fuchs

**Sa, 25.04.2026, 1 Termin, 10-15 Uhr, Kosten: 39,- €**

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

## Trommeln

### 50811 - Rhythmus leben - Trommelkurs für Anfänger

Im Kurs werden grundlegende Spieltechniken auf der Djembe vermittelt, sowie einfache Schritte, sich selbst kleine Rhythmen zu erschließen. In den 2 Tagen werden wir zum Schluss gemeinsam ein mehrstimmiges Trommelstück spielen. Rhythmisiche Grundlagen dazu kommen vorwiegend aus der westafrikanischen Region, aber nicht nur.

Ein weiteres Ziel ist, über das Trommeln in einen gemeinsamen Flo zu kommen, sich vom Alltag zu lösen, in eine Entspannung zu kommen.

Trommeln werden gestellt. Wer eine Djembe hat, kann sie jedoch gern mitbringen.

Leitung: Wolfgang Boxan

**Sa/So, 21+22.03.2026, 2 Termine, 13-16 Uhr, Kosten: 37,- €**

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

## Vortragreihe: Weltreise in vier Teilen

### 50120 - Teil 1: Mittelmeer trifft auf Morgenland

**So, 08.02.2026, 1 Termin, 15-16.30 Uhr, Kosten: 9,- €**

### 50121 - Teil 2: Von Indien bis Papua-Neuguinea

**So, 08.02.2026, 1 Termin, 17-18.30Uhr, Kosten: 9,- €**

### 50122 - Teil 3: Von Australien bis Chile

**So, 22.02.2026, 1 Termin, 15-16.30 Uhr, Kosten: 9,- €**

### 50123 - Teil 4: Südamerika

**So, 22.02.2026, 1 Termin, 17-18.30 Uhr, Kosten: 9,- €**

Klicken Sie auf die Titel,  
um direkt zur  
Kursbeschreibung  
zu gelangen!



## Fotografie

### **505081 - Fotografiekurs**

Die Fotografie ist ein künstlerisches Handwerk. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sowohl im handwerklichen Bereich (Kamera-Technik, Einstellungsmöglichkeiten, Belichtungs- und Autofokus-Techniken) ihre Kenntnisse erweitern oder festigen möchten, als auch im künstlerisch gestalterischen Bereich (Bildgestaltung, Komposition, Einsatz von Licht und Schatten, Farben) arbeiten möchten. Mit einfachen Mitteln, kleinen Tipps und Kniffen zu besseren Bildergebnissen: das ist das Ziel des Kurses. Bitte eine eigene Kamera mitbringen! Gerne auch mit Zubehör (Handbuch, Blitz, wenn vorhanden). Diverse Beleuchtungstechnik zum Ausprobieren wird gestellt. Weitere Informationen auf [www.vhs-trittau.de](http://www.vhs-trittau.de).  
Leitung: Siegbert Feistle

**So, 22.02.+01.03.2026, 2 Termine, 14-17.30 Uhr, Kosten: 54,- €**

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

### **505082 - Fotografie Schwarz-Weiss**

Fotografie, Schwarz Weiss ist bunt genug!

Der Kurs richtet sich an alle Fotografie begeisterte, die gerne ausprobieren und entdecken wollen: ohne Farben auf das wesentliche reduziert gestalten wir unsere Aufnahmen.

Aufnahmetechnik und Bildgestaltung stehen im Fokus des Kurses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Siegbert Feistle

**So, 19.04.2026, 1 Termin, 13-16.30 Uhr, Kosten: 27,- €**

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

### **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 1,5 Stunden 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.

**Sa, 14.03.2026, 1 Termin, Kosten: je 74,- €**

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

**505074 - 09.30-11 Uhr**

**505075 - 12-13.30 Uhr**

**505076 - 14-15.30 Uhr**

**So, 31.05.2026, 1 Termin, Kosten: je 74,- €**

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

**505077 - 09.30-11 Uhr**

**505078 - 12-13.30 Uhr**

**505079 - 14-15.30 Uhr**

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



## Stormarner Kinderatelier

Workshops zu Kunstausstellungen in der Wassermühle Trittau

### 60110 - Workshop zur Ausstellung von Jaewon Kim

Sa, 07.02.2026, 1 Termin, 15-17 Uhr, Kosten: 5,- €

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

---

### 60111 - Workshop zur Ausstellung von Noémi Barbaglia

Sa, 09.05.2026, 1 Termin, 15-17 Uhr, Kosten: 5,- €

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

---

### 60110 - Workshop zur Ausstellung von Julia Schulze-Darup

Sa, 20.06.2026, 1 Termin, 15-17 Uhr, Kosten: 5,- €

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

Die Workshops werden in Kooperation mit der Sparkassen Kulturstiftung Stormarn angeboten.



Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein

# vhs Digital

## Verbraucherfragen

Alle nachfolgenden Veranstaltungen finden online statt.

Dank unserer Kooperationspartner können die Veranstaltungen kostenfrei angeboten werden.

### 70649 - Solarstrom vom Balkon und Terrasse

Mo, 09.02.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70655 - Kommunale Wärmeplanung: Was heißt das für mich und meine Heizung?

Mo, 20.04.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70650 - Schimmel in der Wohnung: Was nun?

Mi, 25.02.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70651 - Dachdämmung im Altbau

Mi, 25.02.2026, 1 Termin, 19-20.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70652 - 10 Tipps, die die Stromkosten senken

Mi, 11.03.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70656 - Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit

Mi, 22.04.2026, 1 Termin, 11-12.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70657 - Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?

Mi, 06.05.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70648 - Nahrungsergänzungsmittel - Gesundheit durch Pillen und Pulver?

Do, 05.02.2026, 1 Termin, 17-18 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70653 - Datenschutz für Anfänger - lästig oder nützlich?

Do, 12.03.2026, 1 Termin, 17.30-18.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

### 70654 - Die elektronische Patientenakte (ePa):

#### Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

Do, 19.03.2026, 1 Termin, 10-11.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

# Datenschutz

## 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 Buchung ordnungsgemäß 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 Kontaktdata:

### 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](http://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 Frühjahrsemester 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
- JuLeCa-Inhaber/innen

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

Kurse, die in keinem Fall ermäßigt werden, haben in der Detailansicht 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](http://www.vhs-trittau.de)