

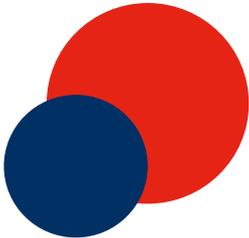
60 Jahre

Volkshochschule Trittau

Bildung · Kultur · Gemeinschaft

**Neues
Herbstprogramm
2025**





Save the date!
27. September
2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

2025 ist für uns ein ganz besonderes Jahr – die Volkshochschule Trittau wird **60 Jahre** alt! In unserem Jubiläumsjahr blicken wir auf viele Jahre erfolgreicher Bildungsarbeit, Teilhabe und Gemeinschaft zurück.

Dieses besondere Datum möchten wir mit Ihnen gemeinsam feiern!

Am **27. September 2025** findet auf dem Campeareal (Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau) in der Zeit von 11-14 Uhr ein **Tag der offenen Tür der Volkshochschule Trittau** statt! Freuen Sie sich auf zahlreiche Mitmachangebote unserer Kursleitungen und Kooperationspartner, Beratungsstände und Informationsaustausch!

Alle Informationen und das Programm werden Ende August auf unserer Internetseite veröffentlicht!

Gleichzeitig freuen wir uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu dürfen, das wir Ihnen hiermit erstmals in unserem **neuen digitalen Programmheft** präsentieren! Altbewährte Angebote und eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen für alle Interessensgruppen - von Groß bis Klein - haben erneut Einzug in das Programm erhalten. **Semesterstart ist der 08. September 2025.**

Unser Ziel ist es, Sie auch in diesem Jahr auf Ihrer persönlichen Lernreise zu begleiten, neue Fähigkeiten zu entdecken, alte Leidenschaften wieder aufleben zu lassen und gemeinsam Gemeinschaft zu erleben.

Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihr Vertrauen und Ihre Treue in den vergangenen Jahren und freuen uns darauf, Sie auch in diesem Jubiläumsjahr bei uns begrüßen zu dürfen!

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

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



Gesellschaft und Leben

<u>Smartphone Kurse</u>	6
<u>hvv hop – Offene Sprechstunde</u>	7
<u>Mietwohnungsmarkt</u>	7
<u>Wake up Make up – Schminkworkshop</u>	7
<u>Orientierungskurs Demenz</u>	8
<u>Aufbaukurs Demenz</u>	8
<u>Orientierungskurs Pflege</u>	8
<u>Orientierungskurs Selbstfürsorge</u>	8
<u>„Starke Frauen“ – Selbstverteidigung</u>	9
<u>Ehrenamt</u>	9



Arbeit und Beruf

<u>Kommunikation</u>	10
<u>MS Word & Outlook</u>	10
<u>MS Outlook und OneNote</u>	11



Sprachen und Verständigung

<u>Dänisch</u>	12
<u>Deutsch als Zweitsprache</u>	12
<u>Englisch</u>	12
<u>Schwedisch</u>	14
<u>Spanisch</u>	14



Gesundheit und Fitness

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



Kultur und Gestalten

<u>Malerei</u>	23
<u>Nähkurse</u>	24
<u>Trommelkurs</u>	25
<u>Fotografie</u>	26
<u>Reisevortrag</u>	26



Junge vhs

<u>Malkurs</u>	27
<u>Family Yoga</u>	27
<u>Selbstverteidigung</u>	27



vhs Digital

<u>Verbraucherfragen</u>	28
<u>FaktenSicher für Demokratie</u>	29
<u>vhs goes green - Klimawandel</u>	30
<u>Datenschutz</u>	31
<u>Teilnahmebedingungen</u>	32



Gesellschaft und Leben

"Neugier kennt kein Alter!" Smartphonekurse für Senioren!

Bitte beachten Sie:
Die Abwicklung für die Smartphone-Kurse erfolgt ausschließlich über den Seniorenbeirat:
Tel: 0172 2 53 43 20,
E-Mail: seniorenbeirat@trittau.de,
Hr. Reinert

11504 - Smartphone-Kurs I - Android Einsteiger

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, 08-11.09.2025, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: Kurs gegen Spende

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau

11505 - Smartphone-Kurs II - IOS/Apple

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, 15-18.09.2025, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: Kurs gegen Spende

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau

11506 - Smartphone-Kurs III - Android für Fortgeschrittene

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 Bezahlungsfunktionen, 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-Do, 20-23.10.2025, 10-12 Uhr, 4 Termine, Kosten: Kurs gegen Spende

Ort: Bürgerhaus, Europaplatz 7, 22946 Trittau



hvv hop - Offene Sprechstunde

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. Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de
Leitung: Anja Erler

Mi, 17.09.2025, 15.10.2025, 19.11.2025, 17.12.2025, 21.01.2026, 10-13 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

11610 - Mietwohnungsmarkt - Bewerben Sie sich erfolgreich?

Sich auf dem Mietmarkt durchzusetzen ist sehr schwer geworden!
Es gibt nur wenige Angebote und massenhaft Bewerber. Nicht selten spreche ich mit Bewerbern, die lange - und teilweise verzweifelt - auf der Suche nach einer Mietwohnung sind.
Hier möchte ich Hilfestellung bieten und lade Sie zu einem "Blick hinter die Kulissen" ein! Wer den Miet-Markt kennt, Grundlagen liefert und vielleicht noch mit einem Bonus überzeugen möchte - wird sich durchsetzen und sein Ziel erreichen!
- Wie sieht der Mietmarkt aus?
- Wo fängt die Bewerbung an?
- Welche Unterlagen sollten Sie beifügen?
- Was setzen Vermieter oft voraus? Erfülle ich diese Erwartungen? Wenn nicht, was kann ich konkret ändern?
- Gegen Konkurrenten durchsetzen: Womit kann ich positive Aufmerksamkeit erwecken?
Bitte beachten Sie: Die Materialumlage in Höhe von 10,- € wird direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.
Leitung: Melanie Petrick-Ehmling

Mi, 08.10.2025, 17.30-20.30 Uhr, 1 Termin, Kosten: 17,- €
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorferstr. 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, 07.11.2025, 1 Termin, 18-20.30 Uhr, Kosten: 17,- €
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

Die Anmeldung für die Orientierungs- und Aufbaukurse erfolgt ausschließlich über „Die Angehörigenschule“:
Tel. 040 / 25 76 74 5-0, E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de.
Die Teilnehmerszahl 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

Do, 18.09.2025, 17-20 Uhr, 1 Termin, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Tritttau

10203 - Aufbaukurs Demenz: Alltagsgestaltung und Beschäftigung, 2tlg.

Der Kurs baut auf den Orientierungskurs Demenz auf. Die Bereiche Alltagsgestaltung, Beschäftigung, Betreuung und Pflege werden vertieft - Entlastungsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten erläutert.

Zielgruppe sind Interessierte, die bereits den Orientierungskurs Demenz besucht haben.

Leitung: Die Angehörigenschule

Do, 06.11. und 13.11.2025, 2 Termine, 17-20 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Tritttau

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

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, 04.12.2025, 1 Termin, 17-20 Uhr, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Tritttau

10200 - Orientierungskurs Entlastung und Selbstfürsorge „Jetzt geht es mal um mich!“

Der Kurs beantwortet, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u.a. folgende Fragen:

- Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?
- Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeiteinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung? Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus z.B. durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Leitung: Die Angehörigenschule

Do, 15.01.2026, 17-20 Uhr, 1 Termin, Kosten: kostenfrei
Ort: Campehaus, Raum 1, Rausdorferstr. 1, 22946 Tritttau



**11404 - “Starke Frauen” -
Frauen-Selbstverteidigung (Grundkurs) ab 18 Jahren**

Viele Frauen erleben im Alltag Situationen, in denen sie sich unwohl, belästigt oder bedroht fühlen. Wir trainieren in der Gruppe, unsere Stimme und unseren Körper gezielt einzusetzen, um unseren Standpunkt klar und deutlich zu machen und Grenzen zu setzen. Wir trainieren bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Dieser Präventionskurs fördert das Selbstbewusstsein, die Kommunikation und das Selbstvertrauen. Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de

Sa/So, 22.11 und 23.11.2025, 2 Termine, 13.30-16.30 Uhr, Kosten: 42,- €

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

**ENGAGEMENT
STRATEGIE**
Schleswig-Holstein



Die nachfolgenden Veranstaltungen finden mit finanzieller Förderung des Landes Schleswig-Holstein im Rahmen der Engagementstrategie statt und sind für Vereinsmitglieder und Ehrenamtliche kostenfrei!

11700 - Workshop: Förderanträge schreiben - ein Leitfaden

11701 - Workshop: Nachwuchsgewinnung für das Ehrenamt. Was können Vereine tun, um neue Mitglieder zu gewinnen?

**Alle Informationen und Kursdetails finden Sie auf
www.vhs-trittau.de**



Arbeit und Beruf

20010 - Für ein besseres berufliches miteinander - Sachlich und fair agieren - unangenehme Themen souverän ansprechen

Sicher kennt das jede*r: Manche Gesprächsvorhaben wecken schon vorher unangenehme Gefühle und werden daher oft verschoben oder sogar ganz vermieden. Das kann an unterschiedlichen Gründen liegen. Manchmal ist einfach nur das Thema unangenehm. Oder wir möchten niemanden verletzen oder fürchten, missverstanden zu werden. Manchmal finden wir aber auch einfach nicht die richtigen Worte oder fürchten uns vor eventuellen Konsequenzen auf sachlicher und/oder emotionaler Ebene. Doch ein Vermeiden führt häufig zu größeren Konflikten.

Doch wie beginnt man so ein Gespräch? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Welche Kommunikationswerkzeuge können dabei hilfreich sein? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich nicht missverstanden werde?

Die Teilnehmenden bekommen Techniken vermittelt, sich auf solche Gespräche gut vorzubereiten, sie richtig zu beginnen und (selbst-)bewusst und sachlich zu führen. Sie lernen ihre eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen. Durch eine Stärkung des Selbstwertgefühls finden die Teilnehmenden mehr Mut, auch schwierige Themen und Konflikte aktiv anzusprechen. Elemente aus dem positiven Denken festigen den Lernerfolg.

Leitung: Christina Gutzeit

Sa, 13.09.2025, 1 Termin, 09.30-17.15 Uhr, Kosten: 64,- €

Ort: Online

20011 - MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Im Rahmen der Unternehmenskommunikation zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz durch die umfassende Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedarfe von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen dabei den gleichen Stellenwert. Erstere wird entscheidend durch die DIN 5008 geregelt, Letztere kann beispielsweise durch eine zielführende Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts optimiert werden.

Als De-Facto-Standard kommen regelmäßig MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen diese sich funktional. Als mittlerweile äußerst effektiv erweist sich die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI) zur inhaltlichen Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails. Im Sinne einer zuverlässigen virtuellen Schreibassistenten lassen sich mit ihr Ideen finden sowie zuverlässige Korrekturen durchführen.

Leitung: Thorsten H. Bradt

Mi, 24.09.2025, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 33,50 €

Ort: online



20012 - MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

Im Rahmen der Unternehmenskommunikation zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz durch die umfassende Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedarfe von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen dabei den gleichen Stellenwert. Erstere wird entscheidend durch die DIN 5008 geregelt, Letztere kann beispielsweise durch eine zielführende Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts optimiert werden.

Als De-Facto-Standard kommen regelmäßig MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen diese sich funktional. Als mittlerweile äußerst effektiv erweist sich die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI) zur inhaltlichen Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails. Im Sinne einer zuverlässigen virtuellen Schreibassistenten lassen sich mit ihr Ideen finden sowie zuverlässige Korrekturen durchführen.

Leitung: Thorsten H. Bradt

Do, 25.09.2025, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 33,50 €

Ort: Online

20013 - MS Outlook und OneNote - "Full Power"-Workflows Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar.

Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitige Datenaustausche und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet.

Leitung: Thorsten H. Bradt

Fr, 26.09.2025, 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr, Kosten: 33,50 €

Ort: online



Sprachen und Verständigung

Dänisch

31041H - Dänisch - Folge 5

Diese Folge 5 setzt den im Herbst 2023 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), ab Lektion 14, und Zusatzmaterialien. Dänisch wird für jeden verständlich gemacht, und es ist nicht schwer.

Sprachniveau ca. A2

Leitung: Dr. Jan Henrik Holst

Do, 11.09.-04.12.2025, 11 Termine, 16-17.30 Uhr, Kosten: 92,- €

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

Deutsch als Zweitsprache

32231 - Deutsch A1 für Beruf und Alltag

Wir lernen Deutsch für Situationen im Alltag und im Beruf und erarbeiten die Grammatik von Anfang an. Wir setzen den vorherigen Kurs fort mit Kapitel 4 im Lehrwerk "Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1 A1.1" ISBN: 978-3-19-011087-2

Leitung: Anke Reinert

Mo, 08.09.2025-19.01.2026, 11 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 92,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

32233 - Konversationskurs Deutsch A2/B1

Wir wollen in erster Linie Gespräche führen, keine Texte lesen und dabei nebenbei Vokabeln und Grammatik auffrischen. Die Teilnehmenden sollten schon über solide Deutschkenntnisse verfügen.

Leitung: Anke Reinert

Sa, 18.10., 29.11., 13.12.2025, 3 Termine, 10-12 Uhr, Kosten: 42,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

Englisch

30626 - Englisch - B1.17

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, 15.09.2025-19.01.2026, 14 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 147,- €

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



30615 - English Conversation A2/B1.4

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf das Sprechen. In einer entspannten Atmosphäre tauschen wir uns über alltägliche Themen aus, frischen die Grammatik auf und erweitern stetig unseren Wortschatz. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit im freien Sprechen auf Englisch zu bekommen. Voraussetzung: Ein Mindestlevel von A2 ist erforderlich, auch wenn es Ihnen zu Beginn noch nicht leicht fällt, frei zu sprechen. Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de
Leitung: Irmhild Obinata

Mo, 15.09.-15.12.2025, 12 Termine, 15-16.30 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

30616 - Englisch für Wiedereinsteiger*innen A1.6

Wenn Sie über Vorkenntnisse in der englischen Sprache verfügen, sich aber noch nicht trauen, frei zu sprechen, dann sind Sie hier genau richtig! Durch Wiederholungen und abwechslungsreiche Übungen werden wir die Grundlagen der englischen Sprache in Ihrem eigenen Tempo festigen und eine fundierte Basis für das Sprechen im Alltag und im Beruf schaffen.
Lehrwerk: Wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben
Leitung: Irmhild Obinata

Mo, 15.09.-15.12.2025, 12 Termine, 16.45-18.15 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

30634H - Englisch - B1.22

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 9/10, ISBN 978-3-12-605189-7, Klett Verlag
Leitung: Andrea Stendel

Mo, 15.09.2025-19.01.2026, 14 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 118,- €

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, 18.09.2025-22.01.2026, 15 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 158,- €

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



Schwedisch

31042H - Schwedisch - Folge 6

Diese Folge 6 setzt den seit Frühling 2023 laufenden Schwedisch-Kurs fort. Schweden ist immer wieder Thema: ob z.B. wegen seiner Popmusik, der Natur, innovativer Arbeitswelt, Politik oder vielem mehr. Wir haben ein Skript; vor allem jedoch verwenden wir das Buch Ritte, Hans: Schwedisch, 1. Auflage, in dem wir uns bei Kursbeginn in etwa bei Lektion 9 befinden werden.

Sprachniveau ca. B1.

Ziel: Erlernen der schwedischen Sprache, geeignet bei Vorkenntnissen von ca. fünf Semestern.

Leitung: Dr. Jan Henrik Holst

Do, 11.09.-04.12.2025, 11 Termine, 17.45-19.15 Uhr, Kosten: 92,- €

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

Spanisch

32201H - Spanisch A1.6 (mit Vorkenntnissen)

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit einer Muttersprachlerin! Anhand alltäglicher Themen werden wir bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen, grammatikalische Grundlagen festigen und einen Einblick in die unterschiedlichen Kulturen der spanischsprachigen Welt erhalten.

Der Kurs wird in Präsenz angeboten, die zwei letzten Sitzungen online.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", ab Lektion 10/11, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-514671-6

Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

Mo, 08.09.-08.12.2025, 11 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 92,- €

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

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, 09.09.-09.12.2025, 12 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 101,- €

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



32229H - Spanisch A1.4 (mit Vorkenntnissen)

Erlernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit einer Muttersprachlerin!

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die Grammatik und den Basiswortschatz, um sich auf Spanisch zu verständigen. Wir werden unter anderem lernen, wie man Auskunft über sich selbst geben und nach Informationen fragen kann.

- Zahlen, Daten, Wochentage, Monate
- grundlegende Verben
- Possesivpronomen und Adjektive

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", ab Lektion 7, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-514671-6

Leitung: Julia Piscoya Salazar de Ladewig

Mi, 10.09.-10.12.2025, 11 Termine, 18-19.30 Uhr, Kosten: 92,- €

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

32230H - Spanisch A2 Wiederholung und Festigung

Dieser Kurs (mit einer Muttersprachlerin) ist für Sie geeignet, wenn Sie den ersten Band eines Spanischwerks Niveau A1 durchgearbeitet haben, wenn Sie den zweiten Band A2 angefangen haben oder wenn Sie den zweiten Band A2 wiederholen möchten. Der Kurs hat zum Ziel, ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten zu führen, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen und über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, zu berichten.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2", ab Lektion 5, Ernst Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-514682-2

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Di, 09.09.-09.12.2025, 12 Termine, 16.15-17.45 Uhr, Kosten: 101,- €

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

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den

Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein.

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Weitere Informationen auf www.vhs-trittau.de



Yoga

40150 - Kundalini Yoga

Mit Kundalini Yoga den Alltag meistern und mehr Kraft, Vitalität, Lebensfreude und Gelassenheit erlangen. Kundalini Yoga macht Spaß und ist für jede/n geeignet. Es ist das Yoga der Energien und des Bewusstseins. Die Nerven werden gestärkt, es gibt innere Ruhe, Stress wird verringert, die Konzentration erhöht und wir tanken neue Kraft. Die Verwendung von Mantras, während der Übungsreihe und der Meditation, helfen uns im hier und jetzt zu sein.

Kursablauf: Einstimmen, Asanas/Körperübungen zum Aufwärmen, Kriya (festgelegte Übungsreihenfolge), Tiefenentspannung, Meditation, Ausstimmen.

Leitung: Cathrin Dienst

Mo, 08.09.2025-19.01.2026, 15 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 126,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

40127 - Hatha Yoga Intensiv

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, 09.09.2025-20.01.2026, 15 Termine, 10.30-12 Uhr, Kosten: 126,- €

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

40119 - Yoga für Ältere

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern, kurz den Alterungsprozess zu verlangsamen durch: altersgerechte Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung, bewusste Entspannung.

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 16.09.-16.12.2025, 12 Termine, 15.45-17.15 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

40121 - Yoga

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

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 16.09.-16.12.2025, 12 Termine, 17.30-19 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau



40122 - Yoga

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

Leitung: Rosemarie Toschek

Di, 16.09.-16.12.2025, 12 Termine, 19.10-20.40 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

40120 - Yoga für Ältere

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern, kurz den Alterungsprozess zu verlangsamen durch: altersgerechte Körperhaltung (Asanas), bewusste Atmung, bewusste Entspannung.

Leitung: Rosemarie Toschek

Mi, 17.09.-17.12.2025, 12 Termine, 09.45-11.15 Uhr, Kosten: 101,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

40155 - Yin Yoga am Abend

Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yoga-Praxis, die sich auf das lange Halten von Asanas (Körperhaltungen) konzentriert. Auf diese Weise fördert Yin Yoga die innere Ruhe und löst unterschwellige Spannungen der Muskulatur und der Organe. Angestaute Emotionen können losgelassen werden und die Energie im Körper wieder frei fließen. Yin Yoga ermöglicht es, eine tiefe Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu erfahren und bildet den Gegenpol zu dynamischen Yoga Praktiken. Tauche ein in eine Welt der Tiefenentspannung, Achtsamkeit und innerer Ruhe.

Leitung: Luisa Patsiouras

Do, 11.09.2025-15.01.2026, 13 Termine, 18.30-20 Uhr, Kosten: 109,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

40152 - Yin Yoga am Morgen

Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yoga-Praxis, die sich auf das lange Halten von Asanas (Körperhaltungen) konzentriert. Auf diese Weise fördert Yin Yoga die innere Ruhe und löst unterschwellige Spannungen der Muskulatur und der Organe. Angestaute Emotionen können losgelassen werden und die Energie im Körper wieder frei fließen. Yin Yoga ermöglicht es, eine tiefe Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu erfahren und bildet den Gegenpol zu dynamischen Yoga Praktiken. Tauche ein in eine Welt der Tiefenentspannung, Achtsamkeit und innerer Ruhe.

Leitung: Luisa Patsiouras

Fr, 12.09.2025-16.01.2026, 13 Termine, 9-10.30 Uhr, Kosten: 109,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 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.

Bitte mitbringen: Matte

Leitung: Susanne Suske

Fr, 19.09.-12.12.2025, 7 Nachmittage, 17-18.30 Uhr, Kosten: 59,- €

Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorferstr. 1, 22946 Trittau

Fitness

40254 - Aktive und starke Körpermitte

In diesem Kurs rücken wir die Körpermitte in den Fokus. Eine stabile Körpermitte ("Core") kann die Körperhaltung, Beweglichkeit, Stabilität und Kraft verbessern.

Dieser Kurs richtet sich an jede*n, der/die etwas für Bauch und Rückenmuskulatur tun möchte.

Leitung: Nicole Brüggemann

Mo, 29.09.2025-19.01.2026, 12 Termine, 9-10 Uhr, Kosten: 67,- €

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

40256 - Bauch-Beine-Po

Ziel dieses Kurses ist es, Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund.

Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training und werden Sie gut aussehen lassen. Dazu die passende Musik und Gleichgesinnte.

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 10.09.2025-21.01.2026, 16 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 90,- €

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

40257 - Rücken Fit

Das Motto dieses Kurses lautet: Stark im Rücken! Beschwerden müssen nicht sein. Rückenschmerzen sind vielfach auf sogenannte Dysbalancen zurückzuführen. Bauch und Rücken wollen wir zusammen im Kurs kräftigen und dehnen. Ziel sind die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Erweiterung der Flexibilität und die Verbesserung der Körperhaltung.

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 10.09.2025-21.01.2026, 16 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 90,- €

Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 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. Mach eine Stunde ganzheitliches Training: Muskel kräftigen, Cardio verbessern, Elastizität erhöhen, ruhiges Atmen und Gleichgewicht halten.

Leitung: Volker Wünkhaus

Fr, 10.10-19.12.2025, 5 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 28,- €

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, 09.01.-27.02.2026, 8 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 45,- €

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

Pilates

40252 - Pilates

Pilates Training ist eine Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen, die ein kräftiges Körperzentrum aufbauen, Muskeln stärken und formen sowie die Haltung verbessern. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Leitung: Melanie Paulsen

Mo, 08.09.2025-19.01.2026, 15 Termine, 17-18 Uhr, Kosten: 84,- €

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

40253 - Pilates

Pilates Training ist eine Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen, die ein kräftiges Körperzentrum aufbauen, Muskeln stärken und formen sowie die Haltung verbessern. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Leitung: Melanie Paulsen

Mi, 10.09.2025-21.01.2026, 16 Termine, 17.45-18.45 Uhr, Kosten: 90,- €

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



Tanz

40318 - Kreistänze

"Wo getanzt wird, da ist Friede."

Wir werden uns auf eine "Reise" begeben und uns mit Tänzen aus vielen Ländern mit Menschen verschiedener Kulturen friedlich "verbinden".

Leitung: Silke Mombächer

Di, 16.09.-14.10.2025, 5 Vormittage, 10-11.30 Uhr, Kosten: 42,- €

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

40319 - Kreistänze

In der Adventszeit stehen Tänze passend zu dieser besonderen Jahreszeit im Mittelpunkt und im Januar begrüßen wir das neue Jahr mit fröhlichen Tänzen. Eingeladen sind alle, die Freude an Musik und Begegnung haben!

Leitung: Silke Mombächer

Di, 25.11.2025-20.01.2026, 6 Termine, 10-11.30 Uhr, Kosten: 50,- €

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

40321 - 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

Sa, 18.01.2026, 1 Termin, 11-14 Uhr, Kosten: 25,- €

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

Durch das
Anklicken der Titel
gelangen Sie direkt
zur
Kursbeschreibung
auf der
Internetseite!



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! Dein Workout für die Gelenke, mehr Mobilität und Flexibilität. Im Kurs gehen wir durch verschiedene Bereiche: Atemübungen/ Warm Up, Mobilität, Flow, Flexibilität, Achtsamer Abschluss.

CIRCL Mobility™ verbessert die Durchblutung, den Bewegungsumfang, die Haltung und Gelenkgesundheit, das Gleichgewicht und die Konzentration.

Leitung: Silvia Hamann

Di, 09.09.-16.12.2025, 13 Termine, 19-20 Uhr, Kosten: 73,- €

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, 11.09.2025-22.01.2026, 16 Termine, 20-21 Uhr, Kosten: 90,- €

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

Do, 12.09.2025-23.01.2026, 14 Termine, 10.30-11.30 Uhr, Kosten: 78,- €

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

Vortrag

40217 - Atmung - der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Gesundheit

Wusstest Du, dass die Atmung eine fundamentale Rolle für Deine Gesundheit spielt? In diesem Vortrag tauchen wir in die faszinierende Welt der Atmung ein und entdecken, wie sie sowohl Deine körperliche als auch geistige Gesundheit beeinflusst. Du erfährst, wie der Atem als Werkzeug zur Stressbewältigung, Konzentrationssteigerung, emotionalen Balance und mehr Wohlbefinden dienen kann.

Dieser Vortrag ist eine wertvolle Gelegenheit, um Dein Wissen über die Atmung zu erweitern und zu verstehen, wie Du durch bewusstes Atmen Dein Wohlbefinden fördern kannst.

Leitung: Silvia Hamann

Mi, 26.11.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: 8,- €

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



Kochen

40742H - Innovative Brotaufstriche - lecker, vielseitig, selbstgemacht!

Langeweile beim Abendessen oder auf dem Pausenbrot? Dann ist es Zeit für neue, leckere, selbstgemachte Brotaufstriche. Ob süß oder pikant: mit Gemüse, Nüssen, Getreide, Obst, Kräutern & Co sind kaum Grenzen gesetzt. Und wenn dann das selbstgebackene Brot zu duften beginnt... decken wir schnell den Tisch und genießen unsere Köstlichkeiten!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 13,- € wird direkt mit der Kursleitung im Kurs abgerechnet.

Leitung: Dagmar Schilling

Mo, 29.09.2025, 1 Termin, 17.30-21 Uhr, Kosten: 20,- € zzgl. LMU

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

40752H - Antipasti

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 im Kurs abgerechnet.

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 10.10.2025, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 22,- € zzgl. LMU

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

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. Linsencurries, Bohnenbratlinge, Erbsentortillas, Kichererbsensalate, sie alle liegen voll im Trend. Der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt, lassen Sie sich überraschen! Freuen sie sich auf einen hoch informativen Kochabend, der in einem gemeinsamen Essen an der bunten Tafel gipfelt. Psst, es gibt Hülsenfrucht-Nachtisch! Lecker! Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 13,- € wird direkt mit der Kursleitung im Kurs abgerechnet.

Leitung: Dagmar Schilling

Mo, 03.11.2025, 1 Termin, 17.30-21 Uhr, Kosten: 20,- € zzgl. LMU

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

40754H - Festliches italienisches Menü

Wenn man italienische Feste feiert, isst man "eigentlich" viel zu viel. Da sind 5 bis 8 Gänge keine Seltenheit. Lassen Sie uns zusammen ein feines Menü kochen, das alle Leckermäuler genussvoll die Augen schließen lässt. In dem Kurs verarbeiten Sie frische Produkte der Saison.

Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs befähigt Sie, das Gelernte selbstständig in der eigenen Küche umzusetzen ohne Stress. Die Lebensmittelkosten (ca. 25 €) werden im Kurs abgerechnet.

Leitung: Larissa Marilou Engel-Harasimowicz

Fr, 28.11.2025, 1 Termin, 16-20 Uhr, Kosten: 22,- € zzgl. LMU

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



Malkurse

50610 - Malerei mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Unser Malthema lautet diesmal: "Über den Wolken..."

Anhand von Beispielen bekannter Künstler werden auf drei vom Kursleiter bereitgestellten Malmappen Wolkenbilder erarbeitet. Unser Ziel ist ein Bild auf Leinwand mit Wolken und Landschaft. Die dafür geeignete Größe der Leinwand besprechen wir im Kurs. Die Freiheit der Umsetzung bei diesem Thema ist groß, die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Anfänger/innen werden behutsam an die einfachen Grundlagen der Acrylmalerei herangeführt. Die Aspekte der Bild- und Farbgestaltung stehen bei unseren Arbeiten im Mittelpunkt.

Die Materialumlage in Höhe von 4,80 Euro wird direkt im Kurs mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Thomas Römhild

Mo, 29.09.-01.12.2025, 8 Termine, 09.15-11.30 Uhr, Kosten: 101,- €

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

50611 - Ein Einstieg in die Malerei mit Acrylfarben

Anhand von Kursleiter gestellten Themen/Motiven werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Acrylmalerei herangeführt. Unser Malthema lautet diesmal "Über den Wolken..."

Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten vertiefen und auszubauen.

Neben den einfachen Grundlagen der Farb- und Bildgestaltung wird das Mischen mit den 3 Grundfarben gefördert.

Anhand von Beispielen bekannter Künstler werden auf drei vom Kursleiter bereitgestellte Malmappen Wolkenbilder erarbeitet. Unser Kursziel ist ein Bild auf Leinwand mit Wolken und Landschaft. Die dafür geeignete Größe der Leinwand besprechen wir im Kurs.

Die Materialumlage in Höhe von 4,80 Euro wird direkt im Kurs mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Thomas Römhild

Mo, 29.09.-01.12.2025, 8 Termine, 12.30-14.30 Uhr, Kosten: 112,- €

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

60505 - Ein Mehrgenerationen-Zeichen- und Malkurs für Starter und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ab 13 Jahren bis "etwas älter"! Alle Generationen sind willkommen!

Kursbeschreibung auf Seite 27 und auf www.vhs-trittau.de

Leitung: Annelies Richter

Do, 11.09.-06.11.2025, 6 Abende, 17.30-19.30 Uhr, Kosten: 67,- €

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

Nähkurse



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.

Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Nähutensilien und Ihre Ideen. Wer möchte, kann seine eigene Nähmaschine mitbringen.

Leitung: Beatrice Derner

Di, 30.09.-11.11.2025, 4 Termine, 19-21.30 Uhr, Kosten: 56,- €

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

51412 - Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht

Kursbeschreibung, s. 51414

Fr, 14.11.-12.12.2025, 5 Termine, 09-12 Uhr, Kosten: 84,- €

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, 25.11.2025-20.01.2026, 5 Termine, 16-18.30 Uhr, Kosten: 70,- €

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

51416 - Skandinavische Stofftrends

Kursbeschreibung, s. 51415

Di, 25.11.2025-20.01.2026, 5 Termine, 19-21.30 Uhr, Kosten: 70,- €

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

51405 - Skandinavische Stofftrends

Kursbeschreibung, s. 51415

Fr, 09.01.-23.01.2026, 3 Termine, 09-12 Uhr, Kosten: 50,- €

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



Nähcafé

51424 - Nähcafé - Wir nähén 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, 11.10.2025, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 32,- €
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51425 - Nähcafé - Wir nähén uns die Welt, wie sie uns gefällt

Kursbeschreibung, s. 51424

Sa, 15.11.2025, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 32,- €
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51426 - Nähcafé - Wir nähén uns die Welt, wie sie uns gefällt

Kursbeschreibung, s. 51424

Sa, 13.12.2025, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 32,- €
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

51427 - Nähcafé - Wir nähén uns die Welt, wie sie uns gefällt

Kursbeschreibung, s. 51424

Sa, 24.01.2026, 1 Termin, 10.30-15 Uhr, Kosten: 32,- €
Ort: Campehaus, Raum 3, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Trommelkurs

50811 - Rhythmus leben - Trommelkurs für Anfänger*innen

Wir werden einen traditionellen Rhythmus aus Westafrika erlernen und mit Djamben und Kleinpercussion gemeinsam spielen. An zwei Tagen á drei Stunden haben wir genug Zeit und Raum uns im Spiel auszuprobieren und gemeinsam Spaß zu haben!

Bitte mitbringen: Wer Trommeln/Djambe hat, gerne mitbringen - nach Bedarf Getränke, Essen

Leitung: Wolfgang Boxan

Sa/So, 11. und 12.10.2025, 2 Termine, 13-16 Uhr, Kosten: 34,- €
Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau



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 Bilderergebnissen: 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

Leitung: Siegbert Feistle

Sa, 15. und 22.11.2025, 2 Termine, 14-17.30 Uhr, Kosten: 49,- €

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

So, 12.10.2025, 1 Termin, Kosten: je 67,- €

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

505074 - 09.30-11 Uhr

505075 - 11.30-13 Uhr

505076 - 14-15.30 Uhr

505077 - 16-17.30 Uhr

Reisevortrag

50120 - Reisevortrag Frankreich:

Bretagne - Einzigartige Halbinsel im Atlantik

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

Auf der nördlichen Strecke bis in die Westspitze mit der Hafenstadt Brest und der berühmten Felsformation Pointe du Raz treffen wir auf lange weiße Sandstrände, steile Klippen, Leuchttürme und rosa Granit.

Historische Städte wie z.B. Concarneau oder Quimper, geprägt von Fachwerkarchitektur sowie oftmals gut erhaltenen Stadtmauern, laden zum Bummeln ein.

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

Leitung: Wolf Leichsenring

Di, 09.12.2025, 1 Termin, 19-20.30 Uhr, Kosten: 8,- €

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



Malen

60505 - Ein Mehrgenerationen-Zeichen- und Malkurs für Starter und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ab 13 Jahren bis "etwas älter"! Alle Generationen sind willkommen! Wir inspirieren miteinander und voneinander - es wird viel Spaß machen! Wir werden zeichnen und malen mit mehreren Techniken: Acryl, Öl, Pastell, Aquarell - wie man will. Und das zu einem gemeinsamen Thema, herbstlich und vorweihnachtlich. Dabei wird auf das "richtige Sehen" hingeführt, um Perspektivisches zu erkennen.
Leitung: Annelies Richter

Do, 11.09.-06.11.2025, 6 Termine, 17.30-19.30 Uhr, Kosten: 67,- €
Ort: Campehaus, Raum 4, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Yoga

61413 - Family Yoga (für Kinder im Kita- und Grundschulalter)

Dieser Kurs ist für Kinder im Kita- und Grundschulalter geeignet, zusammen mit einem/r Erwachsenen
Warum Hatha Yoga? Weil es Ihnen gut tut und Freude macht!
- die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) helfen dabei, Muskeln zu kräftigen und ihre Flexibilität zu erhöhen
- durch die Kombination von Atmung (Pranayama) und Bewegung können unsere Kinder ihren Geist beruhigen, ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, Stress abbauen und ihre innere Balance, ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein finden und stärken während sie ihren Körper spielerisch, dem Alter angepasst, dehnen und kräftigen, sogar in lustigen Tierposen
Leitung: Bianca Freudenberg

Do, 09.10-18.12.2025, 9 Termine, 17-18 Uhr, Kosten: 85,- €
Ort: Campehaus, Raum 2, Rausdorfer Str. 1, 22946 Trittau

Selbstverteidigung

61407 - "Starke Kids" Selbstbehauptung- und Verteidigungsworkshop für Kinder ab 10-13 Jahren mit Begleitperson

So sehr wir es uns auch wünschen, wir Eltern können Kinder nicht vor allen Gefahren schützen. Folgende Inhalte möchte ich gern in meinem Workshop anbieten:
- Erkennen und rechtzeitiges Wahrnehmen von bedrohlichen Situationen; - Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins; - Entdecken, was ICH kann und wo sind WIR gemeinsam stark; - Wirksame Kommunikation von Grenzen; - Simple, aber äußerst effektive Abwehrtechniken.
Mein Programm bietet die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit in gefährlichen Situationen zu schulen, angepasst zu reagieren und mit der Gefahr umzugehen und sorgt ganz nebenbei auch noch für jede Menge Spaß. Für Kinder von 10-13 Jahren.
Aufgrund der Aufsichtspflicht muss eine Aufsichtsperson, z.B. ein Elternteil, mit am Kurs teilnehmen.
Leitung: Markus Grieser

Sa/So, 22. und 23.11.2025, 2 Termine, 10-13 Uhr, Kosten: 34,- €
Ort: Campehalle, Rausdorfer Str. 1 (hinter dem Campehaus), 22946 Trittau



vhs Digital

Alle nachfolgenden Veranstaltungen finden online statt.
Dank unserer Kooperationspartner können die Veranstaltungen kostenfrei angeboten werden.



Verbraucherfragen

70648 - Sonnenstrom vom Balkon, Dach und Terrasse

Mo, 06.10.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70649 - Die elektronische Patientenakte (ePA):

Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

Mi, 15.10.2025, 1 Termin, 10-11 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70650 - Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?

Do, 16.10.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70651 - Finfluencer - Folge mir und ich mache dich reich!

Mo, 03.11.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70652 - Wärmepumpen mieten: Worauf muss ich achten, wenn ich nicht kaufen will?

Mo, 17.11.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70653 - Feuchtigkeit und Schimmel

Mo, 08.12.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70654 - Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung: Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie!

Mi, 10.12.2025, 1 Termin, 10-11 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70655 - Für Mieter: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken

Mi, 07.01.2026, 1 Termin, 10-11 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70656 - So klappt es mit der Wärmepumpe!

Mo, 19.01.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70657 - Sparen für den Nachwuchs

Mo, 22.01.2026, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

Alle Details und Informationen auf www.vhs-trittau.de!

Faktensicher für Demokratie. Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD

Alle nachfolgenden Veranstaltungen finden online statt.
Dank unserer Kooperationspartner können die Veranstaltungen kostenfrei angeboten werden.

**70658 - Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung).
Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und
Archive (SR/SWR)**

Do, 09.10.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

**70659 - Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und
Desinformation**

Do, 23.10.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

**70661 - Desinformation als Gefahr für die Demokratie
Risiko Desinformation - und was der SR dagegen tut**

Do, 20.11.2025, 1 Abend, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70663 - Pressefreiheit - Ein Grundrecht wird bedroht

Do, 18.12.2025, 1 Abend, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

**70664 - Desinformation entlarven -
Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau**

Do, 08.01.2026, 1 Abend, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online



Die nachfolgende Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Dank der Förderung sind alle nachfolgenden Veranstaltung kostenfrei!

70666 - Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Mi, 08.10.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70667 - Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

Di, 04.11.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70668 - Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

Mi, 03.12.2025, 1 Termin, 18-19.30 Uhr, Kosten: kostenfrei, online

70669 - Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Di, 27.01.2026, 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 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 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 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