

Anmeldung, Information und Beratung

Alle Kurse sind über unsere Website buchbar. Eine schriftliche Anmeldung können Sie per Post oder E-Mail an uns senden.

Kommen Sie gerne auch persönlich zu den folgenden Zeiten bei uns im VHS-Center vorbei:

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do. 9 – 13 Uhr
14 – 16 Uhr
Fr. 9 – 13 Uhr
Mi. geschlossen

Kontakt

VHS Norderstedt
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt
Tel.: 040 / 535 95 900
E-Mail: info@vhs-norderstedt.de

Das gesamte Programm unter: www.vhs-norderstedt.de

Anmeldebeginn für die neuen Kurse: **ab Fr., 10.01.2025, 13 Uhr online,**
Mo. 13.01.2025 persönlich im VHS-Center

Impressum

Herausgeberin: VHS Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt / Verantwortlich: Iris Schulz
Redaktion: Carmen Zühlke, Anna Sophie Raabe / Gestaltung und Druckvorbereitung: d-to-b.de
Bildmotive: Shutterstock, Adobe Stock, pixabay / Auflage: 6.000, Druck in Deutschland
Die Volkshochschule übernimmt für Druckfehler keine Gewähr, Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

Planen Sie jetzt Ihren nächsten Bildungsurlaub!

Raus aus dem Berufsalltag, Wissen tanken, Inspiration finden: Machen Sie doch mal Bildungsurlaub! In Schleswig-Holstein und Hamburg haben Arbeitnehmer*innen einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Weiterbildung. Bei der VHS starten ganzjährig viele neue mehr-tägige Angebote wie z.B. Kommunikationstraining, Fotografie, Excel-Fortbildungen, Fremdsprachenkurse, Webdesign. Schauen Sie doch mal rein!

[www.vhs-norderstedt.de/themen/
bildungsurlaube](http://www.vhs-norderstedt.de/themen/bildungsurlaube)



**VERBINDET
DICH • UNS • ALLE**



VERBINDET DICH • UNS • ALLE

Herzlich willkommen im neuen (VHS-) Jahr!

Ganz gleich, ob Sie Unterhaltung suchen, Sprachkenntnisse erweitern möchten, in kreative Welten eintauchen, die neuesten digitalen Trends ausprobieren wollen oder einfach Ihrer Neugier folgen möchten – die VHS ist der Ort, an dem Verbindungen entstehen! Bei uns treffen Anfänger*innen auf Fortgeschrittene, Expert*innen teilen ihre Leidenschaft mit Neugierigen und Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen kommen zusammen, um voneinander zu lernen.

Doch die VHS verbindet noch viel mehr: Wir schlagen Brücken zwischen Generationen und Kulturen und schaffen Raum für Austausch und Inspiration. Und so manche Veranstaltungskonzepte gehen bei uns auch thematisch eine spannende Symbiose ein – der Workshop „Italy meets Great Britain“ zum Beispiel, der auf humorvolle Weise Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Nationalitäten erkundet. Das VHS-Jahr ist frisch und voller Möglichkeiten. Auf Seite 4 haben wir für Sie eine Kursauswahl zusammengestellt, die Sie unterstützt, Ihre guten Vorsätze direkt in die Tat umzusetzen.

Das gesamte Programm für Frühjahr/Sommer 2025 mit über 480 Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-norderstedt.de

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team der VHS Norderstedt

Neu bei uns: Livestreams – vhs.wissen live:

Das kostenlose digitale Wissenschaftsprogramm

In einer neuen Reihe präsentieren wir Ihnen hochkarätige Livestreams über aktuelle Themen von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft: Via Online-Stream können Sie die Vorträge live verfolgen und anschließend mit den Referent*innen diskutieren.

Den Anfang machen die Vorträge »**Die sieben Todsünden**« mit Prof. Dr. Annette Kehnel **am Mo., 03.02.2025** und »**Less is more?**« mit Prof. Dr. Oliver Büttner **am Do., 06.02.2025 / jeweils 19.30 – 21 Uhr / Nr. 11080 und 11081 / Online**



VHS VERBINDET

EINE AUSWAHL „VERBINDENDER“ ANGEBOTE

» Hier kommt einiges zusammen!

Anspannung und Entspannung, Vorgesetzte und Mitarbeiter*innen, Eltern und Kinder, Italien und Großbritannien oder Taylor Swift und Simone de Beauvoir: Welche Verbindung möchten Sie vertiefen?

- » **Weltfrauentag: Vorbilder und Idole – Von Taylor Swift bis Simone de Beauvoir / Einzeltermin**
Worin besteht eigentlich der Unterschied zwischen Vorbildern und Idolen? Und was gilt es bei der Wahl zu beachten? Der Schwerpunkt des philosophischen Vortrags mit anschließender Diskussion liegt auf weiblichen Idolen und Vorbildern.
Mi., 12.03.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 11200 / VHS, Norderstedt-Mitte
- » **Grundelemente des Teamcoachings: Fördern, Motivieren, Feedback geben / Kurs**
Dieser Workshop richtet sich an angehende und erfahrene Führungskräfte, die ihr Rollenbewusstsein reflektieren und neue Gesprächs- und Handlungsmuster erlernen möchten, um ihrem Team näher zu kommen.
Sa., 05.04.2025 / 9 – 17 Uhr / Nr. 28110 / VHS, Norderstedt-Mitte
- » **Italy meets Great Britain – eine humorvolle Erkundung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden / Einzeltermin**
Was verbindet die Bewohner*innen Italiens und Großbritanniens? In verschiedenen Alltagssituationen und mit kurzen Dialogen werden beide Kulturen einmal mit Humor unter die Lupe genommen. Special Guest: Mark Lyndon.
Sa., 10.05.2025 / 10 – 12.30 Uhr / Nr. 32000 / VHS, Norderstedt-Mitte
- » **Verbunden mit sich selbst / Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden und im Alltag aufrecht erhalten / Workshop**
An diesem Nachmittag lernen Sie viele Körper- und Atemübungen kennen, die Ihnen helfen sich selbst, auch im Alltag, in Balance zu bringen und sich mit sich selbst verbunden zu fühlen. **Sa., 22.02.2025 / 14 – 18 Uhr / Nr. 43039 / Schule am Rodelberg**
- » **Sumi-e – Ausdruck und Geste in der japanischen Tuschkmalerei / Kurs**
Probieren Sie Sumi-e aus: Die japanische Tuschkmalerei in der Tradition Zen-buddhistischer Mönche und Nonnen ist eine Kombination aus Kunst, Zen und Meditation.
Sa., 12.04.2025 – So., 13.04.2025 / 11 – 17 Uhr / Nr. 53370 / VHS, Norderstedt-Mitte
- » **Schnitzen für Familien / Kurs**
Gemeinsames Schnitzen fördert die Konzentration und Ausdauer, ist der perfekte Ausgleich zu elektronischem Spielzeug und schweißt Groß und Klein zusammen.
So., 04.05.2025 – So., 25.05.2025 / 11 – 13.15 Uhr / Nr. 67247 / Quickborn



GUTE VORSÄTZE

DAS VHS-JAHR BIETET VIELE CHANCEN

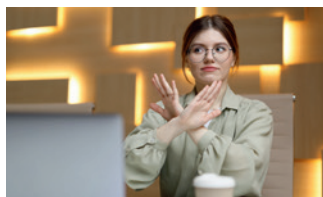


» **Jetzt oder nie! Überwinden Sie den inneren Schweinehund!**

Vegane Ernährung, mehr Bewegung, eine neue Sprache lernen, endlich Selbstfürsorge: Setzen Sie mit uns Ihre guten Vorsätze für 2025 in die Tat um.

» **Ja zum Nein – Wie Sie den Mut finden** / Kurs
Lernen Sie in diesem Kurs, klare Grenzen zu setzen und für sich einzustehen.

Di., 04.02.2025 – Di., 11.02.2025 / 18.30 – 21 Uhr
Nr. 23102 / VHS, Norderstedt-Mitte



» **Türkisch für Anfänger*innen Stufe A1.1** / Kurs

Eine neue Sprache lernen – dieser Vorsatz steht bei vielen auf der To-Do-Liste. In den kommenden Wochen starten an der VHS viele Anfänger*innen-Kurse in unterschiedlichen Sprachen. Wie wäre es mit Türkisch?

Di., 25.02.2025 – Di., 17.06. / 19.45 – 21.15 Uhr / Nr. 38000 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **Tugenden und Laster im Fokus! Eine philosophische Betrachtung / Workshop**

In diesem Philosophiekurs wird gemeinsam erkundet, wie wir ein ausgewogenes Leben führen können, das sowohl persönliche Erfüllung als auch Rücksichtnahme auf unsere Mitmenschen fördert.

Mi., 07.05.2025 – Mi., 28.05.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 11201 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **Vegan kochen: Einfach und lecker – Basics für Einsteiger*innen** / Einzeltermin

Ob kreative Gemüsegerichte, sättigende Proteinquellen oder köstliche Desserts: Kochen Sie mit uns einfache und leckere Rezepte ohne tierische Produkte.

Sa., 01.03.2025 / 15 – 18 Uhr / Nr. 42100 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **Eigene Texte an die Öffentlichkeit bringen – aber wie?** / Vortrag

Endlich Autor*in werden: Welche Möglichkeiten bestehen und was bei der Veröffentlichung persönlicher Texte zu beachten ist, verrät Ihnen Kulturmanagerin und Lektorin Karen Krienke.

Do., 27.02.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 52230 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **Abenteuer im Wald** / Kurs für Kinder von 6 – 12 Jahren

Weniger Tablet – mehr frische Luft: Wie man sich in der Natur behauptet, Lösungen findet und als Team klarkommt, vermittelt dieser abenteuerliche Junge-VHS-Kurs mit ganz viel Spaß.

Sa., 10.05.2025 – Sa., 07.06.2025 / 10 – 13 Uhr / Nr. 67245 / Quickborn



GESELLSCHAFT

DEN HORIZONT ERWEITERN

» **Stadtführung Speicherstadt**
/ Exkursion

Eine geheimnisvolle Madonna, ein kaiserlicher Bootsanleger, ein Innenhof mit Aussicht, aufschlussreiche Spuren der Vergangenheit: Entdecken Sie mit uns das Weltkulturerbe Speicherstadt auf eine ganz besondere Art und Weise.

So., 09.03.2025 / 14 – 16 Uhr / Nr. 18301 / Hamburg



» **Hundeeziehung: Wer ist hier der Boss?** / Kurs

Mi., 05.03.2025 / 19 – 20.30 Uhr / Nr. 14030 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **10 Tipps, die die Heizkosten senken!** / Vortrag

Di., 18.02.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 11009 / Online

» **Betreuungsrecht Grundlagenseminar** / Bildungsurlaub

Mo., 10.03.2025 – Mi., 12.03.2025 / 9 – 17 Uhr / Nr. 11040
VHS, Norderstedt-Mitte

» **Künstliche Intelligenz leicht erklärt – Ein Einstieg** / Vortrag

Fr., 28.02.2025 / 19 – 20.30 Uhr / Nr. 11050
VHS, Norderstedt-Mitte

» **Entdeckertour: Zauberhaftes Ohmoor** / Exkursion

Fr., 14.03.2025 / 15 – 17.15 Uhr / Nr. 13005 / Hamburg

» **Finfluencer – Folge mir und ich mache dich reich!** / Online-Vortrag

Schnelles Geld dank Instagram-Tipps? Dieser kostenlose Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick über die Szene der Finanz-Influencer und erklärt, welche Absichten hinter so manchem Kanal stehen.

Mo., 03.03.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 11012 / Online



Weitere
Exkursionen unter:
www.vhs-norderstedt.de



» Corporate Identity und Corporate Design – Rücken Sie Ihr Unternehmen ins rechte Licht / Bildungsurlaub

Dieser 5-tägige Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihr Markenimage auf ein neues Level heben möchten. Sie erhalten einen tiefen und praktischen Einblick in konzeptionelle Grundlagen und ungeschriebene Regeln zum Thema Corporate Identity und Corporate Design.

Mo., 18.08.2025 – Fr., 22.08.2025 / 9 – 16 Uhr / Nr. 25022 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Android-Smartphone/Tablet Internet – Einstieg in die digitale Technik / Kurs

Mo., 17.02.2025 – Fr., 28.02.2025 / 9.30 – 12.30 Uhr / Nr. 22010 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Einführung in Microsoft Outlook: Grundlagen effektiv erlernen / Kurs

Di., 25.02.2025 – Do., 27.02.2025 / 17 – 20 Uhr / Nr. 21051 / VHS, Norderstedt-Mitte

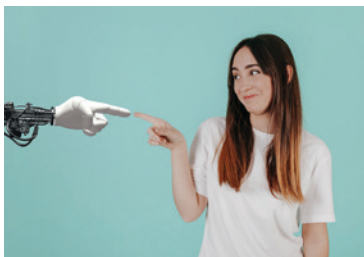
» Selbstbewusst auftreten und erfolgreich kommunizieren / Bildungsurlaub

Mo., 19.05.2025 – Fr., 23.05.2025 / 9 – 16 Uhr / Nr. 25080 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Kompetent an der Börse handeln: Ein Intensivkurs / Kurs

Di., 18.03.2025 – Fr., 28.03.2025 / 17 – 20 Uhr / Nr. 22201 / VHS, Norderstedt-Mitte

Über 480 Kurse
unter:
www.vhs-norderstedt.de



» KI-Woche: Eine Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz / Bildungsurlaub

Von den Grundlagen bis zu praktischen Anwendungen im Alltag und im Beruf: Erleben Sie eine faszinierende Woche voller Entdeckungen, Erkenntnissen und praktischer Anwendung im Bereich Künstlicher Intelligenz.

Mo., 24.03.2025 – Fr., 28.03.2025 / 9 – 16 Uhr / Nr. 25010 / VHS, Norderstedt-Mitte



» Spanisch für Anfänger*innen Stufe A1.1 / Bildungsurlaub

Bienvenido! In kürzester Zeit haben Sie hier die Möglichkeit, Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben.

Mo., 20.10.2025 – Fr., 24.10.2025 / 9 – 16 Uhr / Nr. 37000 / VHS, Norderstedt-Mitte



» Business English Stufe B1 / Kurs

Mi., 19.02.2025 – Mi., 11.06.2025 / 17.30 – 18.45 Uhr / Nr. 31003 / Schule Aurikelstieg 13

» Niederländisch für Anfänger/innen Stufe A1.1 / Kurs

Mi., 26.02.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 36200 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Französisch Auffrischkurs Stufe A1+A2 / Kurs

Di., 18.02.2025 – Di., 08.07.2025 / 18 – 19.30 Uhr / Nr. 34008 / Schule Aurikelstieg 13



Welches Niveau brauchen Sie? Lassen Sie sich einstufen! Individuelle Terminvergabe unter 040 / 535 95 900

Über 100 Kurse in 15 Sprachen

» Royal Speaking Club: Die britische Monarchie kennenlernen / Introduction to the British Monarchy / Konversationsworkshop

Konversationsworkshop ab Stufe B1, der sich auf die britische Königsfamilie konzentriert. Die Teilnehmer*innen werden die Geschichte der Monarchie, Schlüsselfiguren, aktuelle Ereignisse und ihre Verbindungen zu europäischen Monarchien diskutieren.

ab Sa., 22.02.2025 / 10.30 – 12 Uhr / Nr. 32021 / VHS, Norderstedt-Mitte



GESUNDHEIT

FITTER WERDEN



» Backwerkstatt: Teatime / Workshop

Gemütlicher geht es kaum: Gemeinsam stellen die Teilnehmer*innen süße und herzhafte Kleinigkeiten wie Scones, Konfitüre, Sandwiches, Snacks und Gebäck für eine Teatime her. Zum Abschluss genießen sie alle Leckereien zusammen bei einer Tasse Tee.

Do., 27.02.2025 / 18 – 21.45 Uhr / Nr. 42060 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Ausgleichsgymnastik für Ältere / Kurs

Di., 11.02.2025 – Di., 17.06.2025 / 17.45 – 18.45 Uhr / Nr. 44205

Gemeinschaftsschule Ossenmoorpark

» Fit in den Tag / Morgenkurs

Do, 13.02.2025 – Do., 22.05.2025 / 9 – 10 Uhr / Nr. 44316 / Online

» Workout für Frauen / Kurs

Do., 13.02.2025 – Do., 26.06.2025 / 20 – 20.45 Uhr / Nr. 44333

Grundschule Harkshörn

» Ein Tag Selbstfürsorge – Auftanken und Aufatmen / Workshop

Sa., 22.02.2025 / 10 – 17 Uhr / Nr. 43035 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Rohkakao und Entspannung – Eine Kakaozeremonie / Kurs

Sa., 22.02.2025 / 11 – 14 Uhr / Nr. 43595 / Schule am Rodelberg



» Yoga – für mehr Achtsamkeit und Beweglichkeit / Kurs

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Seele. An der VHS starten nun wieder viele neue Kurse. Dieser ist auch für Anfänger*innen geeignet und legt den Fokus auf Entspannung, mehr Lebensenergie und eine bessere Körperwahrnehmung.

Mi., 19.02.2025 – Mi., 09.07.2025 / 11.15 – 12.30 Uhr / Nr. 43609

Kubus Musikschule / Stadtpark



KULTUR

MIT ALLEN SINNEN

» Draußen Schreiben – Entdeckungen und Inspirationen / Kurs

Anfänger*innen und Fortgeschrittene gehen mit Papier und Bleistift auf Motivsuche in der näheren Umgebung. Später werden die entstandenen Tagebuchnotizen und Ideensammlungen helfen, Gedanken und Gefühle auszudrücken.

Sa., 24.05.2025 – So., 25.05.2025 / 10 – 16 Uhr

Nr. 52234 / VHS, Norderstedt-Mitte



» Ausdrucksmalen / Workshop

Sa., 01.03.2025 / 14 – 17 Uhr / Nr. 53230

VHS, Norderstedt-Mitte

» Experimentelle Acrylmalerei / Kurs

Do., 13.02.2025 – Do., 22.05.2025 / 18 – 21 Uhr

Nr. 53220 / VHS, Norderstedt-Mitte

» Offenes Nähatelier / Kurs

Di., 11.02.2025 – Di., 25.02.2025 / 18.30 – 21 Uhr / Nr. 54612

VHS, Norderstedt-Mitte

» Farbexplosion: 50 Jahre Fotowerkstatt / Ausstellung

Die Fotoausstellung „Farbexplosion – doppelt und dreifach“ ist eine Hommage an die Vielfalt und Kraft der Farben zum 50-jährigen Bestehen der VHS-Fotowerkstatt. Fr., 21.02.2025 – So., 27.04.2025 / 8 – 18 Uhr / Nr. 55302 / Stadtmuseum Norderstedt

Weitere Kreativ-Kurse unter:
www.vhs-norderstedt.de

» Digitale Fotografie und Bildbearbeitung / Bildungsurlaub

Lernen Sie im Rahmen eines Bildungsurlaubes in Theorie und Praxis alle Möglichkeiten Ihrer Kamera voll auszuschöpfen und erfahren Sie alles Wesentliche zur Bildgestaltung und den Grundlagen der wirkungsvollen Fotografie.

Mo., 02.06.2025 – Fr., 06.06.2025 / 9 – 16 Uhr

Nr. 55202 / VHS, Norderstedt Mitte





» **Comic AG** / Kurs für Kinder von 7– 11 Jahren

Kinder mit einer großen Fantasie, die gerne lustige Geschichten erfinden, sind in der Comic-AG genau richtig! Gemeinsam lernen sie, Held*innen zu erschaffen und sie auf spannende Reisen zu schicken. Am Ende entsteht dabei ein ganzes Comic-Heft.

Mi., 26.02.2025 – Mi., 02.04.2025 / 16.45 – 17.45 Uhr / Nr. 67226
VHS, Norderstedt-Mitte

» **Du und die Kunst** / Kurs für Jugendliche von 11 – 15 Jahren
Fr., 28.02.2025 – Fr., 04.07.2025 / 7.30 – 19.30 Uhr / Nr. 67222 / VHS, Norderstedt-Mitte

» **Frühlingstöpfern** / Kurs für Kinder von 6 – 12 Jahren
Sa., 01.03.25 – Fr., 21.03.25 / 10 – 13 Uhr / Nr. 67228 / VHS, Norderstedt-Mitte

Ferienkurse in der VHS, Norderstedt-Mitte

» **Schnellstart Häkeln** / Kurs für Kinder von 8 – 10 Jahren
Mi., 16.04.2025 – Do., 24.04.2025 / 10 – 11.30 Uhr / Nr. 67240

» **Unterstützung für Schüler*innen der 4. Klasse für Deutsch** / Kurs
Mo., 14.04.2025 – Do., 17.04.2025 / 9 – 10.30 Uhr / Nr. 67208

» **ESA Vorbereitung Englisch 9. Klasse** / Kurs
Di., 22.04.2025 – Fr., 25.04.2025 / 11 – 12.30 Uhr / Nr. 67262

» **MSA Vorbereitung Englisch 10. Klasse** / Kurs
Di., 22.04.2025 – Fr., 25.04.2025 / 13 – 14.30 Uhr / Nr. 67266

Weitere
Ferien-Kurse
unter: www.vhs-norderstedt.de



Sie möchten...

- » **Zeitung lesen?**
- » **E-Mails schreiben?**
- » **Briefe beantworten?**
- » **Ihrem Kind vorlesen?**
- » **beruflich weiterkommen?**
- » **sich im Internet zurechtfinden?**

Wir haben Kurse für Erwachsene,

- » **die endlich besser lesen und schreiben wollen.**
- » **die nach der Schule feststellen, dass ihre Fertigkeiten für einen Beruf nicht ausreichen.**
- » **die ihre Rechtschreibung verbessern möchten.**

Auch Erwachsene können Lesen und Schreiben lernen. Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich. Sabine Bölling berät Sie gerne telefonisch: **040 / 525 79 16 oder 151 / 50 26 25 69**
Termine auch über: boelling@vhs-norderstedt.de
oder über das VHS-Center: **040 / 535 95 900**



DEUTSCH LERNEN
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Wir haben den richtigen Kurs für Sie, wenn Sie Deutsch lernen möchten. Egal, welche Muttersprache Sie sprechen, wieviel Deutsch Sie bereits können und ob Sie schreiben können oder nicht. Lassen Sie sich beraten!

040 / 535 95 900
www.vhs-norderstedt.de

