

Wir freuen uns, dass wir Ihnen ein abwechslungsreiches Frühjahrsprogramm 2023 mit altbewährten und neuen Angeboten vorstellen können. Die ausführlichen Beschreibungen, Hinweise zu möglichen Materialkosten und zur Überweisung der Kursgebühren finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-sandesneben-nusse.de](http://www.vhs-sandesneben-nusse.de). Sie können sich ab sofort online [www.vhs-sandesneben-nusse.de](http://www.vhs-sandesneben-nusse.de), per Mail [info@vhs-sandesneben-nusse.de](mailto:info@vhs-sandesneben-nusse.de) oder telefonisch 04534-2102934 anmelden. Anmeldeschluss ist der 28. Januar 2023.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die Teilnahmebedingungen.

Die Angebote mit dem Symbol **SN** finden - wenn nicht anders vermerkt - in dem Schulzentrum Sandesneben / mittlerer Eingang (Bushaltestelle), die mit **NU** gekennzeichneten Kurse finden in der Grundschule Nusse statt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unserer Angebote und freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Bis bald - bleiben Sie gesund! Ihre VHS-Leiterin Sigrid Mayer-Jendrek

## BERUF UND EDV

### Digitale Sicherheit für Smartphone, Tablet und PC SN

Leitung: W.Lange  
Mittwoch: 10.05.2023 (1x)  
18-20 Uhr, Gebühr: Euro 20.-

### MS EXCEL - die ersten Schritte SN

Leitung: W. Lange  
Beginn: 08.03.2023, Termine: 4x  
mittwochs, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr: Euro 85.-

### MS POWERPOINT - erste Schritte SN

Leitung: W. Lange  
Beginn: 26.04.2023, Termine: 2x  
mittwochs, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr: Euro 40.-

### MS WORD - die ersten Schritte SN

Leitung: W. Lange  
Beginn: 08.02.2023, Termine: 4x  
mittwochs, 18.30-20.30 Uhr  
Gebühr: Euro 85.-

### Wie handhabe ich mein Smartphone? Zielgruppe Ü50 SN

Leitung: G. Kohrt, 20.+21.03.2023 (2x), 18.30-20.30 Uhr, findet im Amtsgebäude statt  
Gebühr: Euro 48.-

## GESELLSCHAFT UND UMWELT

### Die Biene ist ein Tausend-sassa - alles über Bienen SN

Leitung: H. W. Selken Imker und Leiter des Züchtungsringes Stormarn,  
Beginn: 20.03.2023, Termine: 3x  
montags / 18.00-19.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 36.-

### Mein Garten wird zum Paradies SN

Leitung: J. Klingenberg Dipl. Gartenbauingenieur, Beginn: 08.03.2023, Termine: 3x mittwochs 19-20.30 Uhr und einen Samstag ab 14.00 Uhr nach Absprache mit dem Dozenten, Gebühr: Euro 52,-

## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Erste-Hilfe-Kurs NU

Leitung: F. Pöpcke/DRK, Beginn: 20.03.2023, Termine: 3x montags (20.+27.03.+03.04.2023) 19 bis ca. 21.15 Uhr, Gebühr: Euro 56.-

### Orthomolekulare Medizin "Iss Dich gesund"! SN

Leitung: G. Brüggemann Ernährungsberaterin, 14.+15. März 2023 (2x) 18-19.30 Uhr, Gebühr: Euro 25.-

### Body-Workout Power-Aerobic SN

Leitung: D.Körber, lizenzierte Trainerin  
Beginn: 08.02.2023, Termine: 10x mittwochs / 19-20 Uhr  
Gebühr: Euro 55.-

### Fit und mobil durch Schwingen mit den grünen smovey®RINGEN SN

Leitung: A.Schönemann - lizenzierte Trainerin,  
Beginn: 24.01.2023, Termine: 10x dienstags / 18.00-19.00 Uhr,  
Gebühr: Euro 55.-

### Nordic Walking Refresher SN

Leitung: A. Schönemann, lizenzierte Trainerin, 25.03.2023 (1x) 10.00-12.30 Uhr, Treffpunkt Schöneberger Forst  
Gebühr: Euro 18,-

### Sanftes Faszientraining SN

Leitung: A. Schönemann, lizenzierte Trainerin,  
Beginn: 06.02.2023, Termine: 6x montags / 18-19 Uhr, bei Bedarf kann im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet werden  
Gebühr: Euro 35.-

### Sanftes Faszientraining SN

Leitung: A. Schönemann, lizenzierte Trainerin,  
Beginn: 24.01.2023, Termine: 10x dienstags / 19.15-20.15 Uhr,  
Gebühr: Euro 55.-

### Zumba Gold® SN

Leitung: S. Hamann, lizenzierte Trainerin, Beginn: 06.02.2023, Termine: 9x montags, 18-19Uhr,  
Gebühr: Euro 60.-

### Abnehmen durch Hypnose SN

Leitung: K. Wulff Hypnotiseurin mit Lizenz, Beginn: 01.03.2023, Termine: 8x mittwochs 18-19.30 Uhr, Gebühr: Euro 56.-

### Aromatherapie SN

Leitung: G. Brüggemann, Ernährungsberaterin, 07.+08. März 2023 (2x), 18-19.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 25.-

### Hatha-Yoga für Jedermann NU

Leitung: D. Martens, Dipl. Yogalehrerin,  
Beginn: 16.02.2023, Termine: 10x donnerstags, 17.45- 19.15 Uhr,  
Gebühr: Euro 66.-

### Hatha-Yoga für Jedermann SN

Leitung: D. Martens, Dipl. Yoga-Lehrerin, Beginn: 16.02.2023, Termine: 10x donnerstags, 20-21.30 Uhr, Gebühr: Euro 66.-

### Schlafverbesserung durch Hypnose NU

Leitung: K. Wulff, Hypnotiseurin mit Lizenz, Beginn: 07.03.2023, Termine: 8x dienstags 17.45-18.45 Uhr, Gebühr: Euro 50,-

### Yoga für alle Balance f. Körper u. Seele SN

Leitung: P. Weber, Yogalehrerin,  
Beginn: 07.02.2023, Termine: 10x dienstags 18-19.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 60,-

## KULTUR UND GESTALTEN

### Kreativtechniken vhs-sandes-neben-Art 2023 SN

Leitung: Dr. W. Jakobi, Beginn: 09.02.2023, Termine: 10x donnerstags, 18.30-20 Uhr,  
Gebühr: Euro 65,-

### Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene SN

Leitung: N. George  
Beginn: 13.02.2023, Termine: 10x montags 18-19.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 65,-

### Flechten von Gartendeko aus Naturmaterialien NU

Leitung: B. Anklam, 25.03.2023, 13-16.45 Uhr, Gebühr: Euro 28,-

### Nähen ist keine Zauberei - schicke Shoppingtasche aus Filz NU

Leitung: M. Kühne, NEU - mit offenem Nähkreis (Mitbringen eigener Projekte ist möglich!)  
Beginn: 06.05.2023, Termine: 2x samstags 06.05.+13.05.2023 14-17 Uhr, Gebühr: Euro 38,-

### Nähen ist keine Zauberei - sportlich maritimer Hoodie NU

Leitung: M. Kühne, NEU - mit offenem Nähkreis (Mitbringen eigener Projekte ist möglich!)  
Beginn: 18.03.2023, Termine: 2x samstags 18.03.+25.03.2023 14-17 Uhr, Gebühr: Euro 38,-

## SPEZIAL UND MEHR

### Bier selbst brauen NU

Leitung: F. Petri, Biersommelier, 06. Mai 2023, 10-16 Uhr,  
Gebühr: Euro 55.-

### Einfach u. lecker kochen NU

Leitung: M. Götze, Termine: 2x samstags 18.3.+25.3.2023, 14-16.30 Uhr, Gebühr: Euro 25.-

### Italienisch kochen NU

Leitung: P. Löding + F. Laudenbach, 28.02.2023, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 20.-

### Italienisch kochen SN

Leitung: P. Löding + F. Laudenbach, 07.03.2023, 18-21.30 Uhr,  
Gebühr: Euro 20.-

### Die süßen Früchte - Abnahme-Coaching mit Hypnose für Kinder NU

Leitung: K. Wulff, ausgebildete Hypnotiseurin Advanced Level TMI, Beginn: 07.03.2023, Termine: 5x dienstags, 16-17.30 Uhr, Gebühr: Euro 50.-

### END PLASTIC SOUP - wohin mit dem Plastikmüll? SN

Leitung: Dr. P. C. Schmidt Rotaryclub Großhansdorf e.V. 08.03.2023 (1x) 18-19.30 Uhr, Gebühr: kostenfrei - aber Anmeldung unbedingt erforderlich bis 03.02.23!

### „Hospiz kann mehr“... OD

Leitung: S.Tiedtke, Sandkamp 28, 23843 Bad Oldesloe, 15.02.2023 (1x) 18 - ca.20 Uhr, Gebühr: kostenfrei - aber Anmeldung unbedingt erforderlich bis 03.02.23!

## SPRACHEN

### ENGLISH CONVERSATION - LET'S TALK SN

Leitung: R. McEwen-Read, Beginn: 07.02.2023. Termine: 9x dienstags, 18.30-20 Uhr,  
Gebühr: Euro 90,-

### Englisch für Anfänger SN

Leitung: M. Götze, Beginn: 07.02.2023. Termine: 8x dienstags, 19.15-20.15 Uhr,  
Gebühr: Euro 50,-

### Englisch mit Kenntnissen („Fortgeschrittene“) SN

Leitung: M. Götze. Beginn: 24.01.2023, Termine: 8x dienstags, 18-19Uhr, Gebühr: Euro 50,-

### Wi snackt PLATTDÜÜTSCH SN

Leitung: L. Kruse, Beginn: 07.02.2023, Termine: 8x dienstags, 18-19 Uhr, Gebühr: Euro 50.-

### Spanisch für Anfänger SN

Leitung: Dr. W. Jakobi, Beginn: 09.02.2023, Termine: 10x donnerstags, 17-18.15 Uhr, Gebühr: Euro 70.-