

**Immer gut informiert!
Mit unserem Newsletter.
Melden Sie sich an:**



Knackige Kursideen

Herbst/Winter 2026



Los geht's! Nachhaltiges Alltagshandeln

Für eine ressourcenbewusste und -schonende Gestaltung des Alltags brauchen wir Anregungen, die ermutigen, selbst aktiv zu werden und Gewohnheiten zu verändern. Der Austausch mit anderen, neues Wissen und Erfahrungen motivieren, selbst andere Wege zu gehen.

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

Kursnr.: 262-11600 **Termin:** 08.09.2026

Indischer Curry, Suppe und Beilagen für den Herbst nach ayurvedischer Art

Kursnr.: 262-30520 **Termin:** 19.09.2026

Zu Besuch... bei „Mieter helfen Mietern“

Kursnr.: 262-11091 **Termin:** 24.09.2026

Für ein köstliches, vielseitiges Abendbrot

Kursnr.: 262-30501 **Termin:** 25.09.2026

Ernährung in den Wechseljahren

Kursnr.: 262-30530 **Termin:** 02.11.2026

Heizung optimieren:

Für kleines Geld das Beste rausholen

Kursnr.: 262-11602 **Termin:** 24.11.2026

Entspannt und gelassen leben...

...ist der Wunsch von vielen und klingt so einfach. Ein bewusster Umgang mit den hohen Anforderungen kann dies gelingen lassen. In diesen Kursen können Sie innehalten, ungünstige Automatismen erkennen und Möglichkeiten finden, diese zu durchbrechen.

Sing your emotions

Kursnr.: 262-21313 **Termin:** 21.08.2026

Männeryoga

Kursnr.: 262-30146 **Termin:** 24.08.2026

Happy feet

Kursnr.: 262-30014 **Termin:** 05.09.2026

Jonglieren – und der Kopf wird frei

Kursnr.: 262-30003 **Termin:** 12.09.2026

Zähneknirschen und Kieferspannung

Kursnr.: 262-30013 **Termin:** 16.09.2026

NiA und Yoga: Von der Bewegung in die Ruhe

Kursnr.: 262-30119 **Termin:** 27.10.2026

Achtsamkeit vertiefen

Kursnr.: 262-30120 **Termin:** 06.11.2026

Gutes Bauchgefühl: Gesundheit beginnt im Darm

Kursnr.: 262-30503 **Termin:** 27.11.2026

Sanft in die Wechseljahre – mit Hatha-Yoga

Kursnr.: 262-30135 **Termin:** 30.11.2026

Mit Qigong und Akupressur durch den Winter

Kursnr.: 262-30013 **Termin:** 06.12.2026

Wellness für mein Gesicht – von der Hautanalyse zum kleinen Make up

Kursnr.: 262-10626 **Termin:** 13.12.2026



Neue Schritte wagen

Neue Schritte bringen frischen Wind in Ihr Leben. Erkunden Sie kreative Techniken, entwickeln Sie Ideen und finden Sie spannende Chancen. Der Austausch darüber fördert Inspiration und persönliches Wachstum. Entdecken Sie, wie Sie mit Elan neue Wege denken und gehen können.

Warum esse ich eigentlich?

Emotionales Essen verstehen und verändern

Kursnr.: 262-30101 Termin: 17.08.2026

English Book Club & Healthy Bites

Kursnr.: 262-40640 Termin: 08.09.2026

Kompetent und sicher im digitalen Alltag von MessengerApps bis KI

Kursnr.: 262-70081 Termin: 11.09.2026

Farb-und Typberatung

Kursnr.: 262-10624 Termin: 20.09.2026

Starke Frauen I

Kursnr.: 262-30007 Termin: 26.09.2026

Gut getroffen! Der spielerische Einstieg in die Portraitzeichnung

Kursnr.: 262-20700 Termin: ab 08.11.2026

Schon gewusst?

Die Volkshochschule bietet auch Integrations- und Berufssprachkurse an. Jedes Jahr haben so viele Menschen die Möglichkeit, Deutsch zu lernen und in ihr neues Leben zu starten.

Bildungsurlaube zu spannenden Themen!

In Schleswig-Holstein haben Sie Anspruch auf 5 Tage im Jahr. Nutzen Sie diese Chance der Weiterbildung!

Mit genügend Puste: Fit für den Job

Arbeit stellt an Menschen hohe Anforderungen in einer Zeit der großen Veränderungen. Entwickeln Sie Kraftquellen und Ausgleichsmöglichkeiten, um gestärkt, flexibel und weitsichtig handeln zu können.

Kreativ gestalten mit Canva

Kursnr.: 262-50010 Termin: 15.08.2026

Fit & gesund – Beweglichkeit & Kräftigung

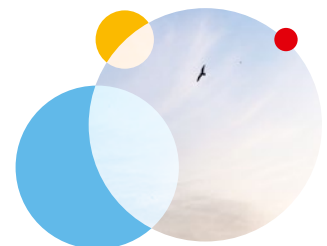
Kursnr.: 262-30227 Termin: 20.08.2026

Bildungsurlaub Tabellenkalkulation mit MS Excel – Grundlagen

Kursnr.: 262-50221 Termin: 30.11. – 04.12.2026

Bildungsurlaub: Gesund und gut gewappnet für den Beruf – mit Resilienz Anforderungen und Veränderungen begegnen

Kursnr.: 262-30106 Termin: 07. – 09.12.2026



Unser Förderzentrum
Legasthenie / Dyskalkulie heißt jetzt:
**ZENTRUM FÜR LERNTHERAPIE –
LRS und Rechenschwäche**

Info-Abende:

Rechenschwäche / Dyskalkulie:

Donnerstag, 05.11.2026 20:00 bis 21:30 Uhr

Lese- Rechtschreibschwäche:

Dienstag, 10.11.2026 20:00 bis 21:30 Uhr

We are family!

Kinder, Jugendliche und die Familie stehen bei diesen Kursen im Vordergrund. Sie geben unterschiedliche Anreize, machen Mut und bestärken die eigenen Fähigkeiten. Miteinander erleben und voneinander lernen verbindet uns.

Fledermaustour speziell für Familien mit Kindern

Kursnr.: 262-10400 **Termin:** 12.09.2026

Starke Kids I

Kursnr.: 262-30005 **Termin:** 26.09.2026

Starke Kids II

Kursnr.: 262-30006 **Termin:** 07.11.2026

Den Horizont erweitern

Sich mit Neugierde neuen Themen zuzuwenden entspringt dem Wunsch Neues zu wagen oder Träume zu leben. Sie ist notwendig, um Lebensziele verwirklichen zu können.

Sicher präsentieren

Kursnr.: 262-50600 **Termin:** 01.08.2026

Deutsch als Fremdsprache am Abend B1 – Teil 1

Kursnr.: 262-40461 **Termin:** 07.09.2026

Deutsch als Fremdsprache am Abend B2 – Teil 1

Kursnr.: 262-40466 **Termin:** 08.09.2026

Easy English Conversation A1.A2

Kursnr.: 262-40631 **Termin:** 21.09.2026

Zu Besuch...

im Thünen-Institut am Standort Großhansdorf

Kursnr.: 262-11092 **Termin:** 05.10.2026

Literarische Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben

Kursnr.: 262-20202 **Termin:** 28.10.2026

Vom Schnappschuss zum Lieblingsfoto

Kursnr.: 262-21112 **Termin:** 14.11.2026

Bilder erstellen mit KI

Kursnr.: 262-50310 **Termin:** 22.11.2026





Volkshochschule
Ahrensburg

vhs Ahrensburg

Bahnhofstr. 24

Tel. 04102 – 8002-11

info@vhs-ahrensburg.de

www.vhs-ahrensburg.de



Die Angebote aller Stormarner Volkshochschulen

www.vhs-stormarn.de



Herausgeber: vhs und Stadt Ahrensburg

Layout: Caroline Golz

Titel: vhs-intern

Druck: wmd

Auflage: 1000

**Besuchen Sie uns auf
Facebook und Instagram**

vhs Ahrensburg

www.facebook.com/vhsAhrensburg