



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



# Saftige Highlights

Frühjahr/Sommer 2026



Volkshochschule  
Ahrensburg



## **Los geht's! Nachhaltiges Alltagshandeln**

Für eine ressourcenbewusste und -schonende Gestaltung des Alltags braucht es 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.

### **Fakten statt Fakes: Mit Informationskompetenz gegen Desinformation, Manipulation und Radikalisierung**

**Kursnr.: 261-10607**

**Termin: 25.01.26**

### **Dialog statt Diskussion**

**Kursnr.: 261-10606**

**Termin: 07.02.26**

### **Indisch Kochen – Die Vielfalt der Aromen entdecken**

**Kursnr.: 261-30503**

**Termin: 07.02.26**

### **Zu Besuch beim Climate Service Center Germany (GERICS)**

**Kursnr.: 261-11091**

**Termin: 19.02.26**

### **Die Vielfalt der vegetarischen Köfte mit Beilagen**

**Kursnr.: 261-30505**

**Termin: 06.03.26**

### **Papier marmorieren**

**Kursnr.: 261-21002**

**Termin: 22.03.26**

### **Wer gut schmiert, der gut fährt: Infos und leckere Rezepte zum richtigen Umgang mit Fetten und Ölen in der Ernährung**

**Kursnr.: 261-30506**

**Termin: 15.04.26**

### **Zu Besuch bei der Bürgerstiftung Region Ahrensburg**

**Kursnr.: 261-11092**

**Termin: 16.04.26**

### **Mit jungem Gemüse älter werden- noch besser essen ab 50**

**Kursnr.: 261-30513**

**Termin: 30.06.26**

# **Entspannt und gelassen leben...**

...ist der Wunsch von vielen und klingt so einfach. Damit dies gelingen kann, braucht es einen bewussten Umgang mit den hohen Anforderungen im gefüllten Alltag. In diesen Kursen können Sie innenhalten, ungünstige Automatismen erkennen und Möglichkeiten finden, diese zu durchbrechen.

## **Entspannt ins neue Jahr starten**

**Kursnr.: 261-30103**

**Termin: 09.01.26**

## **„Starke Frauen I“**

### **Frauen-Selbstverteidigung (Grundkurs)**

**Kursnr.: 261-30006**

**Termin: 17.01.26**

## **Zeit für mich - ENTSPANNT – stressfrei leben**

**Kursnr.: 261-30117**

**Termin: 21.01.26**

## **NiA und Yoga – Von der Bewegung in die Ruhe**

**Kursnr.: 261-30119**

**Termin: 27.01.26**

## **Adieu Stress! Gute-Laune Essen für uns**

**Kursnr.: 261-30502**

**Termin: 06.02.26**

## **Mit Qigong Gutes für Rücken und Schulter tun**

**Kursnr.: 261-30012**

**Termin: 22.02.26**

## **Berühren, bewegen, Schmerzen lösen durch Eutonie GA**

**Kursnr.: 261-30011**

**Termin: 21.03.26**

## **Waldbaden**

**Kursnr.: 261-30160**

**Termin: 28.03.26**

## **Mit Meditation entspannen**

**Kursnr.: 261-30120**

**Termin wird noch bekannt gegeben**





## **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.

### **Japanisch A1 für Anfänger:innen**

**Kursnr.:** 261-41010 **Termin:** 13.01.26

### **Künstliche Intelligenz – praktischer Einstieg**

**Kursnr.:** 261-50010 **Termin:** 24.01.26

### **Reiseplanung – Urlaub digital vorbereiten**

**Kursnr.:** 261-50012 **Termin:** 25.01.26

### **Medien online entdecken – You Tube, Mediatheken, Podcasts & mehr**

**Kursnr.:** 261-50111 **Termin:** 26.01.26

### **Frida Kahlo – Die Facetten einer Ikone**

**Kursnr.:** 261-10901 **Termin:** 29.01.26

### **Italienisch für Anfänger:innen**

**Kursnr.:** 261-40910 **Termin:** 03.02.26

### **Coole Fotos mit dem Handy**

**Kursnr.:** 261-21112 **Termin:** 08.02.26

### **Jonglieren – und der Kopf wird frei**

**Kursnr.:** 261-30003 **Termin:** 17.04.26

### **Naturfotowalk in Ahrensburg**

**Kursnr.:** 261-21114 **Termin:** 16.05.26

### **Freilichtmalerei**

**Kursnr.:** 261-20703 **Termin:** 05.06.26

### **Chinesisch Schnupperkurs**

**Kursnr.:** 261-40201 **Termin wird noch  
bekannt gegeben**

## **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.

### **Autogenes Training & Stressbewältigung**

**Kursnr.:** 261-30117 **Termin:** 12.01.26

### **Fit durch Ganzkörperkräftigung**

**Kursnr.:** 261-30230 **Termin:** 14.01.26

### **Fit im Alltag**

**Kursnr.:** 261-30217 **Termin:** 14.01.26

### **Workout für Kraft, Ausdauer und Haltung**

**Kursnr.:** 261-30226 **Termin:** 15.01.26

### **Worte, die wirken – Reden halten mit Persönlichkeit und Haltung**

**Kursnr.:** 261-10608 **Termin:** 01.02.26

### **Immer einen Schritt voraus: Stormarner Frauen in der digitalen Berufswelt**

**Kursnr.:** 261-50000 **Termin:** 25.02.26

## **Bildungsurlaube zu spannenden Themen!**

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

### **Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln (Bildungsurlaub für Frauen)**

**Kursnr.:** 261-30103 **Termin:** 22.06.26

### **Bildungsurlaub Tabellenkalkulation mit MS Excel - Grundlagen**

**Kursnr.:** 261-50221 **Termin:** 04.05.26

## 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.

### „Starke Kids“ I: Selbstbehauptungs- und Verteidigungsworkshop für Kinder ab 7 Jahren

Kursnr.: 261-30007

Termin: 21.02.26

### Kochspaß mit der Familie

Kursnr.: 261-30508

Termin: 07.03.26

### „Starke Kids“ II: Selbstbehauptungs- und Verteidigungsworkshop für Kinder ab 8 Jahren

Kursnr.: 261-30009

Termin: 21.03.26

### Jonglieren für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene – Familienkurs

Kursnr.: 261-30004

Termin: 18.04.26

### Was summt und brummt denn da? – (Wild)Bienen-Naturerlebnistour für Familien mit Kindern

Kursnr.: 261-10403

Termin: 31.05.26



## **Den Horizont erweitern**

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

### **Schwedisch A2**

**Kursnr.:** 261-42004 **Termin:** 12.01.26

### **Fit & gesund im besten Alter (60+)**

**Kursnr.:** 261-30225 **Termin:** 15.01.26

### **Koreanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**

**Kursnr.:** 261-42601 **Termin:** 17.01.26

### **Spanisch B2**

**Kursnr.:** 261-42244 **Termin:** 03.02.26

### **Selbstfürsorge – mal anders gedacht!**

Ab sofort bietet die Volkshochschule auch Kurse zu dem Bereich selbstbestimmtes Geldmanagement an.

### **Geld, Finanzen und Altersvorsorge: Ihre Zukunft aktiv gestalten**

**Kursnr.:** 261-63206 **Termin:** 06.02.26

### **Samedi français B1/B2**

**Kursnr.:** 261-40865 **Termin:** 07.02.26

### **Vom Minnesang bis zur Neuzeit – deutsche Literatur entdecken, lesen, verstehen**

**Kursnr.:** 261-20175 **Termin:** 23.03.26

### **Frühlingslandschaften und Pflanzen malen und zeichnen**

**Kursnr.:** 261-20704 **Termin:** 17.04.26

### **Tango Argentino**

**Kursnr.:** 261-30201 **Termin:** 16.05.25

### **Bühnen-Boost – Schnell zum selbstbewussten Auftritt**

**Kursnr.:** 261-20401 **Termin wird noch  
bekannt gegeben**



Volkshochschule  
Ahrensburg

## **vhs Ahrensburg**

Bahnhofstr. 24

Tel. 04102 – 8002-11

[info@vhs-ahrensburg.de](mailto:info@vhs-ahrensburg.de)

[www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de)



## **Alle Angebote der VHS Stormarner 11**

[www.vhs-stormarn.de](http://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](https://www.facebook.com/vhsAhrensburg)

**die Stormarner elf**

[www.facebook.com/die.stormarner.elf](https://www.facebook.com/die.stormarner.elf)