

Günstiger Wissen tanken!



Link zur Website

2. Halbjahr 2026

ALLGEMEINE HINWEISE

Im Internet: www.amt-schenefeld.de
Telefon: 04892 / 8089 – 47 , 04892 / 8089 – 55
E-Mail: vhsleitung@amt-schenefeld.de
Persönlich: VHS des Amtes Schenefeld
Holstenstraße 42-48
25560 Schenefeld

Zu allen Kursen finden Sie weitere detaillierte Informationen online unter www.amt-schenefeld.de

ÖFFNUNGS- UND BERATUNGSZEITEN

Mo, Di, Do: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr
Weitere Termine
nach telefonischer Vereinbarung

ANMELDUNG

Online unter www.amt-schenefeld.de – VHS
per Mail, Telefon oder QR-Code.



Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Bitte immer Telefonnummer und E-Mail angeben.

ZAHLUNG

Die Zahlungsinformationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung per E-Mail. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem ersten Kurstag, um Rückerstattungen bei Kursausfall zu vermeiden.

Bankverbindung: VHS Amt Schenefeld
Sparkasse Westholstein IBAN: DE 10 2225 0020 0020 0003 33

ÄNDERUNGEN UND STORNIERUNG

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich möglich (siehe Widerrufsbelehrung). Bei Kursausfall informieren wir Sie umgehend und erstatten bereits gezahlte Gebühren zurück.



Vorträge/
Fahrten



Kultur



Sprache



Gesellschaft



Junge VHS



Gesundheit



Beruf/EDV



Grundbildung



Digitales Lernen

Juli		Kurs-Nr.
Jagdhornblasen für Jedermann immer donnerstags ab 20.00 Uhr kostenlos		262-213.03
Kräuterheilkunde der Vorfahren Thema Sommer: Aktivierung & Aufrichtung mit Wildkräutern 04.07.2026 10.00 bis 12.30 Uhr 24,- €		262-110.04
Obstbaumschnittkurs – Praktischer Sommer-Workshop Grundwissen für Anfänger 04.07.2026 10.30 bis 13.00 Uhr 35,- €		262-110.01
Chorprobe beim Männergesangsverein „Frohsinn“ immer montags von 18.00 bis 20.00 Uhr kostenlos		262-213.02
Canva Grundkurs 06.07.2026 17.30 bis 20.30 Uhr 30,- € <i>weitere Termine online</i>		262-501.02 <i>Webinar</i>
Fit und vital am und auf dem Stuhl Einstieg jederzeit möglich – fortlaufende Kurse Start 07.07.2026 8x 9.00 bis 10.00 Uhr 41,- € Start 07.07.2026 8x 10.00 bis 11.00 Uhr 41,- €		262-302.25 262-302.27
Hilfe für pflegende Angehörige Entlastung durch kraftsparendes Pflegen Start 09.07.2026 5x 14.00 bis 18.00 Uhr 25,- €		262-304
Excel Schnelleinstieg – Tabellen erstellen und gestalten 11.07.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>		262-500.04 <i>Webinar</i>
Online Bewerben zur Traumstelle 12.07.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>		262-506 <i>Webinar</i>
Berufsberatung für Frauen Termine ab 16.07.2026 9.00 bis 13.00 Uhr gebührenfrei		262-704.01
Wissenswertes über Milch, Käse & Co. – Seminar mit Anregungen für die eigene Herstellung von Käse, Joghurt & Butter 18.07.2026 9.30 bis 15.30 Uhr 49,- € inkl. Verzeehr		262-305.02
Waldbaden – den Wald mit allen Sinnen erleben 25.07.2026 9.30 bis 12.30 Uhr 15,- €		262-301.04
Genuss und Natur auf Fahrradtour 25.07.2026 10.00 bis 17.00 Uhr 42,- € inkl. Verzeehr		262-302.07
Erlebniswanderung „Tongruben“ Wacken 25.07.2026 14.00 bis 17.00 Uhr 8,- €		262-104.08

Am Markt 3
25560 Schenefeld
Tel. 04892 – 346
info@bergapo.net



Am Bahndamm 6
25560 Schenefeld
Tel. 04892 – 85 97 06
service@gse-schenefeld.de
www.sievers-schenefeld.de



August	Kurs-Nr.
Kräuterheilkunde der Vorfahren – Thema Herbst: Linderung und Lösung mit Spitzwegerich (Hustensaft, Öle, Essig herstellen) 01.08.2026 10.00 bis 12.30 Uhr 24,- €	262-110.05
Canva Social Media & Videoerstellung 03.08.2026 17.30 bis 20.30 Uhr 30,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.01 <i>Webinar</i>
Klassisches Pilates Einstieg jederzeit möglich – fortlaufender Kurs Start 17.08.2026 7x 18.30 bis 19.30 Uhr 49,- €	262-302.13 <i>Online</i>
Verkehrssicherung von Arbeitsstellen an Straßen innerorts, auf Landstraßen und auf Bundesautobahnen nach MVAS 99 / RSA 21 – DEKRA Akademie IZ 17.08.2026 8.00 bis 16.00 Uhr 416,50 €	262-508
Trampolin-Fitness entdecken Schnupperstunde für mehr Leichtigkeit und Bewegung 17.08.2026 17.00 bis 18.00 Uhr 20,- €	262-302
Step Aerobic am Abend – Locker bewegen, entspannt abschalten. Einstieg jederzeit möglich – fortlaufender Kurs Start 18.08.2026 8x 17.15 bis 18.00 Uhr 43,- €	262-302.15
Yoga meets Pilates – Eine harmonische Verbindung von Pilates und Yoga für einen modernen Lebensstil Einstieg jederzeit möglich – fortlaufender Kurs Start 18.08.2026 8x 18.15 bis 19.15 Uhr 47,- €	262-302.17
Yoga für alle Lebensphasen Einstieg ohne Altersgrenze jederzeit möglich Start 18.08.2026 12x 18.00 bis 19.15 Uhr 88,- € Start 18.08.2026 12x 19.30 bis 21.00 Uhr 104,- €	262-301.09 262-301.10
Klavier/Keyboard Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene 30 Minuten Unterricht pro Woche Start 18./19.08.2026 nachmittags 50,- € pro Monat	Di 262-213 Mi 262-213.01
Kreatives Drechseln – Entspannung mit Holz – Einsteigerkurs 21. und 22.08.2026 160,- €	262-210.01
Hilfe zur Selbsthilfe bei Stürzen im Alltag Was tun, wenn es passiert? 25.08.2026 14.00 bis 17.00 Uhr 5,- €	262-304.04
Gesunde Füße Schritt für Schritt – Koordiniertes Fußtraining 29.08.2026 10.00 bis 12.30 Uhr 37,- €	262-300.01
Wachsam Wachsen Sinnliche Naturerfahrung im Wald für Kinder ab 8 Jahren 29.08.2026 9.30 bis 12.30 Uhr 15,- €	262-110
September	Kurs-Nr.
Aquarell für Einsteiger und Fortgeschrittene Neue Wege mit Farben, Formen und Technik Start 01.09.2026 10x 18.00 bis 20.00 Uhr 90,- €	262-207.04
Stricken, Häkeln, Nähen für den guten Zweck für die Frühchen/Neugeborenenstation Wollspenden werden dankend entgegengenommen Start 01.09.2026 10x 19.00 bis 21.00 Uhr gebührenfrei	262-207.04
Kreative Porzellanmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene Start 02.09.2026 8x 19.30 bis 21.00 Uhr 52,- €	262.207.02

September	Kurs-Nr.
Fit und vital am und auf dem Stuhl Einstieg jederzeit möglich – fortlaufende Kurse Start 01.09.2026 11x 9.00 bis 10.00 Uhr 56,- € Start 01.09.2026 11x 10.00 bis 11.00 Uhr 56,- €	 262-302.26 262-302.28
Aquarellkunst am Vormittag – Tierdarstellungen und mehr Start 02.09.2026 10x 9.00 bis 11.00 Uhr 90,- €	262.207.03
Pilates & Physio für mehr Gesundheit Präventionskurs Nr.: KU-BE-CCYUEC Start 03.09.2026 10x 16.40 bis 17.40 Uhr 170,- €	262-303.15
Fördermittel erfolgreich beantragen mit KI neue Wege im Verein gehen 04.09.2026 17.00 bis 20.00 Uhr 30,- €	262-102
Meditation – der sanfte Weg zur Schmerzlinderung 04.09.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 23,- €	262-300.03
Kräuterheilkunde der Vorfahren – Thema Winter: Herstellung von Räucherwerk, Harzen, Räucherbündeln und Naturkosmetik 05.09.2026 10.00 bis 12.30 Uhr 24,- €	262-110.06
Eigene Website oder Online-Shop erstellen ohne Programmierkenntnisse 05.09.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.10 <i>Webinar</i>
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen 06.09.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>	262-502 <i>Webinar</i>
Erlebniswanderung durch Wackens Hügelland Pflanzen, Geschichte, Klimaschutz 06.09.2026 14.00 bis 17.00 Uhr 5,- €	262-104.07
KI-Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger 08.09.2026 16.30 bis 17.00 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.21 <i>Webinar</i>
KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen 09.09.2026 16.30 bis 17.15 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.15 <i>Webinar</i>
Fit ab 40+ Männergesundheit – für Herz und Kopf Einstieg jederzeit möglich – fortlaufende Kurse Start 09.09.2026 10x 18.00 bis 19.00 Uhr 50,- €	262-302.22
Yin Yoga am Morgen – ruhig und kraftvoll in den Tag starten Start 10.09.2026 8x 9.00 bis 10.30 Uhr 120,- €	262-301.08
KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern 10.09.2026 16.30 bis 17.15 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.25 <i>Webinar</i>
Canva-Workshop – Visuell starke Präsentationen erstellen 10.09.2026 17.30 bis 19.45 Uhr 30,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.11 <i>Webinar</i>
Canva von A bis Z – Designs, Videos und Social Media 11.09.2026 9.00 bis 16.30 Uhr 135,- € <i>Tagesworkshop</i>	262-501 <i>Webinar</i>
Käse, Kunst und Kultur Erlebnisvortrag mit kulinarischer Käseprobe 11.09.2026 18.00 bis 21.00 Uhr 25,- € inkl. Verzehr	262-305.03
Wirbelsäulengymnastik am Morgen Fit und beweglich in den Tag Start 11.09.2026 14x 8.30 bis 9.30 Uhr 56,- €	262-302.24

September	Kurs-Nr.
Der Vagus Nerv – Dein Schlüssel zur Selbstheilung Ganzheitlicher Workshop für mehr Ruhe, Balance und innere Stärke 12.09.2026 10.00 bis 12.30 Uhr 37,- €	262-300.02
Bienen erleben und Honig genießen 12.09.2026 15.00 bis 16.00 Uhr 5,- €	262-110.08
Schattentheater – Warten bis es dunkel wird (6 bis 9 Jahre) 12.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 15,- €	262-204
KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Kinder der 1. bis 6. Klasse SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach! Start 14.09.2026 15.00 bis 20.30 Uhr 20,- €	262-106.08 <i>Webinar</i>
Reise planen und buchen – einfach und sicher 14.09.2026 17.00 bis 20.15 Uhr 20,- €	262-100 <i>Webinar</i>
Zoom – Professionell präsentieren & begeistern 14.09.2026 17.30 bis 20.30 Uhr 25,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.34 <i>Webinar</i>
Dänisch für Urlaub und Alltag – Anfängerkurs Start 15.09.2026 10x 19.00 bis 20.30 Uhr 60,- €	262-403.01
Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene 16.09.2026 17.30 bis 20.30 Uhr 35,- €	262-501.14 <i>Webinar</i>
Bernsteinwerkstatt – Das Leuchten des Meeres entdecken Für kleine und große Entdecker 16.09.2026 16.00 bis 19.00 Uhr 20,- €	262-104.04
Was Kindern hilft – und Eltern entspannter werden lässt Thema LRS 16.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 12,- €	262-105
Innere Balance – Wie Darm und ein richtiger Stoffwechsel dein Wohlbefinden steuern 17.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 10,- €	262-303.04
Anfänger Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Do. und Fr., Start 17.09.2026 10x 160,- €	262-302.11
Techniktraining für kleine Wasserraketen Schwimmkurs für Fortgeschrittene Do., Start 17.09.2026 10x 16.30 bis 17.00 Uhr 160,- €	262-302.12
Dänisch für Fortgeschrittene – Fortsetzung aus Frühjahr 2026 Do., Start 17.09.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 60,- €	262-403
Herbstküche mit Wild – 4 Gänge Menü 18.09.2026 18.00 bis 22.30 Uhr 70,- €	262-305.01
Tiefenentspannung mit Klangschalen 18.09.2026 19.00 bis 20.15 Uhr 10,- €	262-301

Ihr Vor-Ort-Versicherer.!

Ganz in Ihrer Nähe, wenn es darauf ankommt.

Janne Jan Martens

Bahnhofstr. 8h, 25560 Schenefeld
Tel. 04892/80900

Schenefelder Str. 1, 25596 Wacken
Tel. 04827/997879

PROVINZIAL 



Sparkasse
Westholstein

September	Kurs-Nr.
Beim Gehen loslassen Achtsames Spazieren mit Coaching-Impulsen 19.09.2026 11.00 bis 15.00 Uhr 49,- €	262-303.11
Lehrgang zum Laden und Wiederladen zum Patronenhülsen <i>Bildungsurlaub – Staatlich anerkannter Grundlehrgang §32 1. SprengV</i> 19. bis 21. 09.2026 205,- €	262-505
In Balance kommen – Ganzkörpertraining mit Trampolin und Kleingeräten – Präventionskurs Nr.: KU-BE-DBPZMW Start 21.09.2026 10x 16.45 bis 18.15 Uhr 179,- €	262-303.16
Kinder & Medien – Was Eltern wissen sollten 21.09.2026 18.00 bis 20.15 Uhr 25,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.32 <i>Webinar</i>
KI Werkstatt – Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen 21.09.2026 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €	262-503.01 <i>Webinar</i>
Kapitalismuskritik verstehen Vom 19. Jahrhundert bis zur Klimakrise 21.09.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 10,- €	262-100.01 <i>Webinar</i>
Sprache und Macht – Wie Worte Wirklichkeit schaffen 22.09.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 15,- € <i>weitere Termine online</i>	262-106 <i>Webinar</i>
KI-Bilder – Kreativ mit Künstlicher Intelligenz 23.09.2026 16.30 bis 17.15 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.18 <i>Webinar</i>
Kinderaugen im Blick Wie gutes Sehen Entwicklung und Lernen beeinflusst 23.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 12,- €	262-105.02
Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge Leben im Takt der Leistungslogik 24.09.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 15,- € <i>weitere Termine online</i>	262-106.01 <i>Webinar</i>
Yoga Retreat „Deine Auszeit“ – Auf Gut Wittmoldt Präventionskompaktkurs Nr.: KU-ST-3KQSXT 25. bis 27.09.2026 <i>weitere Info online</i>	262-303
Waldbaden – den Wald mit allen Sinnen erleben 26.09.2026 9.30 bis 12.30 Uhr 15,- €	262-301.05
Den Wald bei Dämmerung erleben – Nachtnatur entdecken 26.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 15,- €	262-110.02
Arbeit im Wandel – Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung 28.09.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 12,- €	262-106.02 <i>Webinar</i>
Mythos Normalität Gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten hinterfragen 29.09.2026 18.30 Uhr bis 20.45 Uhr 15,- €	262-106.04 <i>Webinar</i>
Entdecke die Welt der Handpan – Ein Einsteiger-Workshop 29.09.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 50,- €	262-213.04
Fragen zum Abschied Antworten rund um Bestattung und Vorsorge 30.09.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 5,- €	262-108
KI-Protokolle – Künstliche Intelligenz als Helfer 30.09.2026 17.30 bis 18.15 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.28 <i>Webinar</i>
KI-Selfies – Künstliche Intelligenz als Fotograf 30.09.2026 16.30 bis 17.15 Uhr 20,- € <i>weitere Termine online</i>	262-501.30 <i>Webinar</i>

Oktober		Kurs-Nr.
„Superhirn –Namen und Gesichter merken“ 01.10.2026 19.00 bis 21.30 Uhr 28,- €		262-106.10 <i>Webinar</i>
Warum wir lieben, wie wir lieben Zwischen romantischem Ideal und gelebter Beziehung 01.10.2026 18.30 bis 20.45 Uhr 15,- € <i>weitere Termine online</i>		262-106.03 <i>Webinar</i>
Bluthochdruck: Was tun? – Ursachen, Folgen und praktische Tipps 01.10.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 10,- €		262-303.06
Steffi Steup live – Rock op Platt zur langen Nacht der Demokratie 02.10.2026 19.00 bis 21.00 Uhr gebührenfrei Anmeldung!		262-200
Yoga mit Sonja in der Woltersburger Wassermühle Uelzen Gönn dir eine echte Auszeit 02. bis 04.10.2026 <i>weitere Info online</i>		262-302.23
Pubertät & Co. – Mit Gelassenheit durch stürmische Zeiten 02. und 03.10.2026 140,- €		262-105.01
Plattdeutsche Filmvorführung: „Mittagstunde“ 05.10.2026 19.00 bis 21.30 Uhr 5,- €		262-211
Wahrheit, Lüge, Vertrauen Orientierung im Zeitalter der Desinformation 07.10.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 10,- € <i>weitere Termine online</i>		262-100.02 <i>Webinar</i>
Geopathologie – Wissenschaft oder Esoterik? Fakten zu Erdstrahlen und Gesundheit 08.10.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 15,- €		262-306.01
Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner 08.10.2026 19.00 bis 21.30 Uhr 28,- €		262-702 <i>Webinar</i>
Tiefenentspannung mit Klangschalen 09.10.2026 19.00 bis 20.15 Uhr 10,- €		262-301.01
KI von A bis Z – Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden 09.10.2026 9.00 bis 16.30 Uhr 135,- € <i>Tagesseminar</i>		262-501.17 <i>Webinar</i>
PowerPoint schnell und effektiv nutzen 10.10.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>		262-500.01 <i>Webinar</i>
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) 22.10.2026 19.00 bis 21.30 Uhr 28,- €		262-104.03 <i>Webinar</i>
Waldbaden – den Wald mit allen Sinnen erleben 17.10.2026 9.30 bis 12.30 Uhr 15,- €		262-301.06
Angelschein – Vorbereitungskurs mit Fischereischeinprüfung Start 19.10.2026 8x 10.00 bis 16.00 Uhr 140,- €		262-104
KI-Werkstatt für Vereine – Digitale Unterstützung im Ehrenamt 19.10.2026 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €		262-503.02 <i>Webinar</i>
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt 19.10.2026 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €		262-503.02 <i>Webinar</i>
Leitern, Tritte und Kleingerüste prüfen DEKRA Akademie IZ Qualifizierung zur befähigten Person 23.10.2026 8.00 bis 16.00 Uhr 583,10,- €		262-508.01
Klassisches Pilates – Einstieg jederzeit möglich Start 26.10.2026 7x 18.30 bis 19.30 Uhr 49,- €		262-302.14 <i>Online</i>
Schilddrüse im Ungleichgewicht – Hashimoto-Thyreoiditis und ich Wege zu mehr Wohlbefinden im Alltag und was ich selbst tun kann 27.10.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 10,- €		262-303.08

Oktober		Kurs-Nr.
Step Aerobic am Abend – Locker bewegen, entspannt abschalten Einstieg jederzeit möglich – fortlaufender Kurs Start 27.10.2026 8x 17.15 bis 18.00 Uhr 43,- €		262-302.16
Yoga meets Pilates – eine harmonische Verbindung von Pilates und Yoga für einen modernen Lebensstil Einstieg jederzeit möglich – fortlaufender Kurs Start 27.10.2026 8x 18.15 bis 19.15 Uhr 47,- €		262-302.18
Geistig fit bleiben – Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen 27.10.2026 15.30 bis 17.00 Uhr gebührenfrei		262-703
Fortbildung für Sicherheitsbeauftragte & Fachkräfte für Arbeitssicherheit – DEKRA Akademie IZ 28.10.2026 8.00 bis 16.00 Uhr 583,10 €		262-508.02
Kreatives Drechseln – Entspannung mit Holz – Einsteigerkurs 30. und 31.10.2026 160,- €		262-210.02
Beim Gehen loslassen Achtsames Spazieren mit Coaching-Impulsen 31.10.2026 11.00 bis 15.00 Uhr 49,- €		262-303.12
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis (Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren) 31.10.2026 9.00 bis 16.30 Uhr 55,- €		262-106.11 <i>Webinar</i>
Entspannungsworkshop – Ruhe finden im Alltag 31.10.2026 11.00 bis 15.00 Uhr 30,- €		262-301.11
November		Kurs-Nr.
Indische Küche in 30 Minuten Schneller Genuss für „Feierabend-Helden“ 03.11.2026 17.30 bis 21.00 Uhr 21,- €		262-305.05
Entdecke die Welt der Handpan – Ein Einsteiger-Workshop 03.11.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 50,- €		262-213.05
Kreatives Gießen mit Raysin & Keracraft Deine ersten Dekoobjekte selbst gestalten 07.11.2026 10.00 bis 14.00 Uhr 36,- €		262-208.01
Effizient arbeiten mit Outlook E-Mails, Kalender und Aufgaben meistern 08.11.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- €		262-500 <i>Webinar</i>
Jin Shin Jyutsu Intensivwoche in Büsum „Rückwärtsströmen“ 08. bis 14.11.2026 <i>weitere Info online</i>		262-300
Krisenmodus? Polarisierung entschlüsseln Demokratie gemeinsam stärken 09.11.2026 18.30 bis 20.00 Uhr 10,- €		261-100.03 <i>Webinar</i>
KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Kinder der 1. bis 6. Klasse SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach! Start 11.11.2026 15.00 bis 20.30 Uhr 20,- €		262-106.09
HANDLETTERING zur Weihnachtszeit Mit Stift, Farbe und Fantasie – eine kreative Auszeit • Erwachsenenkurs 11.11.2026 18.30 bis 21.30 Uhr 23,- €		262-207
• Schüler ab 8 Jahren 11.11.2026 16.30 bis 18.00 Uhr 15,- €		262-207.01
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) 12.11.2026 16.00 bis 18.00 Uhr 28,- €		262-104.02 <i>Webinar</i>

November		Kurs-Nr.
Tiefenentspannung mit Klangschalen 13.11.2026 19.00 bis 20.15 Uhr 10,- €		262-301.02
Rhetorikseminar – „Überzeugend kommunizieren mit Körpersprache und Stimme“ – Für Mitarbeiter und Führungskräfte 13.11.2026 10.00 bis 17.00 Uhr 190,- €		262-704 <i>Tagesseminar</i>
Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets 15.11.2026 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- €		262-501.36 <i>Webinar</i>
KI-Werkstatt – Gesundheit verstehen – Klarheit statt Fachchinesisch 16.11.2026 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €		262-503.03 <i>Webinar</i>
Motorkettensägen bedienen – Modul A Grundlagen nach DGUV Information 214-059 – DEKRA Akademie IZ 16. und 17.11.2026 8.00 bis 16.00 Uhr 749,70 €		262-508.03
Hilfe zur Selbsthilfe bei Stürzen im Alltag Was tun, wenn es passiert? 17.11.2026 14.00 bis 17.00 Uhr 5,- €		262-304.06
Motorkettensägen bedienen – Modul B Baumfällen und Aufarbeitung nach DGUV Information 214-059 – DEKRA Akademie IZ 18. bis 20.11.2026 8.00 bis 16.00 Uhr 904,40 €		262-508.04
Mann sein heute – zwischen Stärke, Gefühl und Erwartungsdruck 19.11.2026 18.30 bis 20.45 Uhr 15,- €		262-106.05 <i>Webinar</i>
Wildes Weihnachten – genussvoll, festlich, ein bisschen verrückt 20.11.2026 18.00 bis 22.30 Uhr 85,- €		262-305
Die Kraft der Hände und des Atems 21.11.2026 11.00 bis 16.00 Uhr 69,- €		262-301.07 <i>Tagesworkshop</i>
Workshop für Frauen – Unblock & Rise Innehalten, Loslassen, Wachsen 21.11.2026 10.00 bis 16.00 Uhr 60,- €		262-303.14
Handpan Aufbau-Workshop Mehr Ausdruck und Kreativität für Fortgeschrittene 24.11.2026 19.00 bis 21.00 Uhr 50,- €		262-213.06
Zwischen Nähe und Distanz Männliches Verhalten besser verstehen – für Frauen 26.11.2026 18.30 bis 20.45 Uhr 15,- €		262-106.06 <i>Webinar</i>
Wenn der Körper sauer wird Übersäuerung verstehen und entschärfen 26.11.2026 19.00 bis 20.30 Uhr 10,- €		261-110.01
Bildvortrag über Tansania – Ein faszinierender Einblick in Natur und Lebensweise (mit Käse & Wein) 27.11.2026 18.30 bis 20.30 Uhr 15,- €		262-211
Indische Herbstküche mit Varuna Singh 27.11.2026 17.30 bis 21.00 Uhr 21,- €		262-305.04
Beim Gehen loslassen Achtsames Spazieren mit Coaching-Impulsen 28.11.2026 11.00 bis 15.00 Uhr 49,- €		262-303.13
KI-Werkstatt – KI trifft Kreativität 30.11.2026 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €		261-305.03 <i>Webinar</i>

Der Medienführerschein für Kinder (9 bis 14 Jahre)

01.12.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 20,- €

262-501.13

Webinar

Mann sein – authentisch zwischen

Stärke, Zweifel und Verantwortung

03.12.2026 | 18.30 bis 20.45 Uhr | 15,- €

262-106.07

Webinar

Was wir von den Sterbenden lernen können

Tod, Endlichkeit und Lebenskunst

10.12.2026 | 18.30 bis 20.45 Uhr | 10,- €

262-100.04

Webinar

Bluthochdruck – Was tun? Ursachen, Folgen und praktische Tipps

10.12.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 10,- €

262-303.07

Tiefenentspannung mit Klangschalen

11.12.2026 | 19.00 bis 20.15 Uhr | 10,- €

262-301.03

Räuchern, Rituale & Orakel der Rauhnächte

Altes Wissen für die mystische Zeit

12.12.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 20,- €

261-303.01

Innere Balance – wie Darm und ein

gesunder Stoffwechsel dein Wohlbefinden steuern

15.12.2026 | 19.00 bis 21.00 Uhr | 10,- €

262-303.05

Hier finden Sie Webinare der Verbraucherzentrale zu den Themen Energie, Finanzen, Klima und Nachhaltigkeit, Ernährung, Digitales und Pflege.

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein



Robert-Koch-Straße 2, Haus B
25524 Itzehoe

Telefon 04821 – 956 87 99

info@pflgestuetzpunkt-steinburg.de

www.pflgestuetzpunkt-steinburg.de



Pflege Stützpunkt
im Kreis Steinburg

BETH
BESTATTUNGEN



seit 1922

Erdbestattungen
Feuerbestattungen
See- und Naturbestattungen
Trauerbegleitung

Erledigung aller Formalitäten
Überführungen
Vorsorgeberatung
Bestattungsvorsorgevertrag

Inh. Sascha Reimer
Schenefeld
Holstenstraße 63a
04892 344

info@beth-bestattungen.de

www.beth-bestattungen.de

Berufliche Beratung
in Dithmarschen & Steinburg

- Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien und Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung und Fördermöglichkeiten
- kostenlos und vertraulich

Frau & Beruf

frauundberuf@eg-westholstein.de
25746 Heide, Große Westerstraße 8
Tel. 0481 - 68 37 69 - 23

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 17
Tel. 04821 - 40 30 28 - 54

egw: **wirtschaftsförderung**
Entwicklungsgesellschaft Westholstein

Projektträger **WEP**

Vertragsgesellschaft des
Kreisverbandes Dithmarschen

SH **AKV**

Ihr kompetenter Ansprechpartner für

- Innenausbau
- Bad- und Einbaumöbel
- Dachflächenfenster
- Fenster & Türen
- Parkett & Laminat
- Reparaturen

Tischlerei
Paetsch & Trede
GmbH

Ht. Klosterhof 30 • Itzehoe
Tel. 04821-5878
www.paetschundrede.de

Vorschau auf 2027		Kurs-Nr.
Klassisches Pilates – Einstieg jederzeit möglich 11.01.2027 7x 18.30 bis 19.30 Uhr 49,- €		271-302.01 <i>Online</i>
Arbeit im Wandel – Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung 12.01.2027 18.30 bis 20.00 Uhr 12,- €		271-106 <i>Webinar</i>
Reise planen und buchen – einfach und sicher 14.01.2027 17.00 bis 20.15 Uhr 20,- €		271-100 <i>Webinar</i>
Schwangerschaftsyoga Sanfte Bewegung im Einklang mit deinem Körper Start 15.01.2027 10x 16.00 bis 17.00 Uhr 77,- €		271-301.01
Wild-Wurst herstellen mit „Rehzept“ Das besondere Geschmackserlebnis! 15.01.2027 18.00 bis 22.30 Uhr 75,- €		271-305
PowerPoint schnell und effektiv nutzen 17.01.2027 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>		271-500.02 <i>Webinar</i>
KI-Werkstatt – Souverän und sicher mit KI Was ist erlaubt, was nicht? 18.01.2027 17.30 bis 20.00 Uhr 28,- €		271-503 <i>Webinar</i>
Tiefenentspannung mit Klangschalen 22.01.2027 19.00 bis 20.15 Uhr 10,- €		271-301
Indische Klassiker – Eine kulinarische Reise durch die Gewürzwelt 26.01.2027 17.30 bis 21.00 Uhr 20,- €		271-305.01
Wenn der Körper sauer wird Übersäuerung verstehen und entschärfen 26.01.2027 19.00 bis 20.30 Uhr 10,- €		271-303.01
Gebärden an die Hand geben Teil 1 – Grundlagen in unterstützenden Gebärden für das soziale, heilpädagogische und erzieherische Berufsfeld sowie für Eltern und Interessierte 30. und 31.01.2027 9.00 bis 16.00 Uhr 198,- €		271-428
Effizient arbeiten mit Outlook E-Mails, Kalender und Aufgaben meistern 31.01.2027 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- € <i>weitere Termine online</i>		271-500 <i>Webinar</i>
Förderprogramme optimal nutzen 01.02.2027 15.00 bis 16.30 Uhr gebührenfrei		271-100.13 <i>Webinar</i>
Schimmel in der Wohnung – Was tun? 23.02.2027 18.00 bis 19.30 Uhr gebührenfrei		271-100.04 <i>Webinar</i>
Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie 25.02.2027 10.00 bis 11.30 Uhr gebührenfrei		271-103.01 <i>Webinar</i>
Online Bewerben zur Traumstelle 07.03.2027 10.30 bis 12.30 Uhr 45,- €		271-506 <i>Webinar</i>
Eigene Webseite oder Online-Shop erstellen Ohne Programmierkenntnisse 20.03.2027 14.30 bis 16.30 Uhr 45,- €		271-501 <i>Webinar</i>
Neuromuskuläre Entspannung – Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen und Verspannung – Intensiv Workshop 26.06.2027 10.00 bis 17.00 Uhr 96,- €		271-303.02