

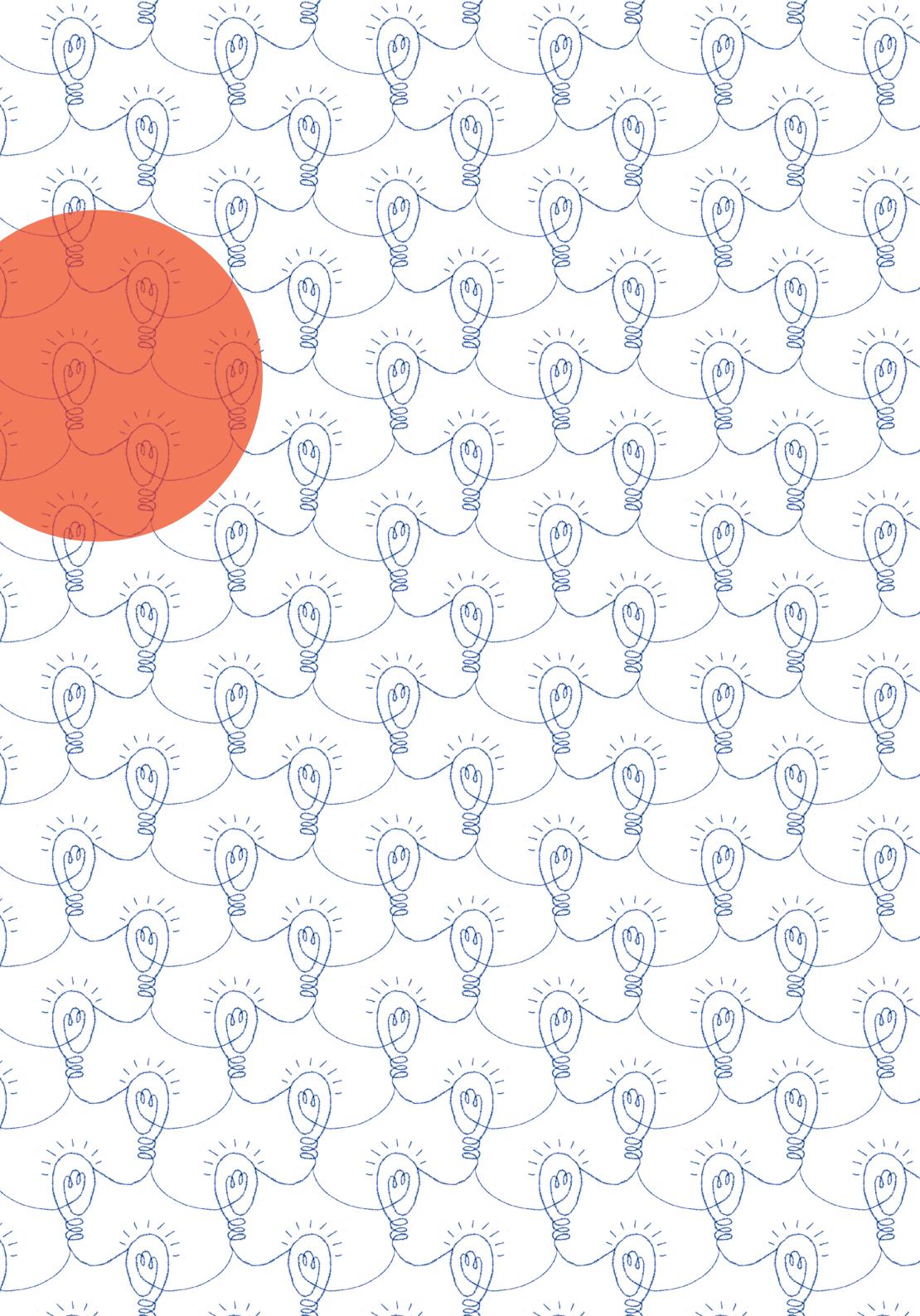


Volkshochschule
der Stadt Schleswig

Programm

1. Halbjahr 2026





**Liebe Teilnehmende,
liebe Freund*innen
der VHS,**

wir freuen uns, Ihnen das Programm für das erste Halbjahr 2026 vorstellen zu können. Neben vielen bewährten Kursen und Veranstaltungen wollen wir das Angebot künftig weiter ausbauen – sowohl in der Anzahl als auch in der thematischen Vielfalt. Ziel ist es, ein lebendiges Programm zu gestalten, das für viele Menschen in Schleswig etwas bereithält.

Dabei setzen wir auch weiterhin auf Offenheit, Beteiligung und gemeinsames Gestalten. Die Volkshochschule soll ein Ort sein, an dem Menschen zusammenkommen – zum Lernen, zum Austausch und um miteinander Zeit zu verbringen. Gerade in einer Welt, in der viele sich mit Einsamkeit, Anonymität oder sozialer Isolation konfrontiert sehen, möchten wir Räume schaffen, in denen Begegnung möglich ist.

Ihr
Florentin Viebig

Leiter der VHS Schleswig –
gemeinsam mit dem VHS-Team

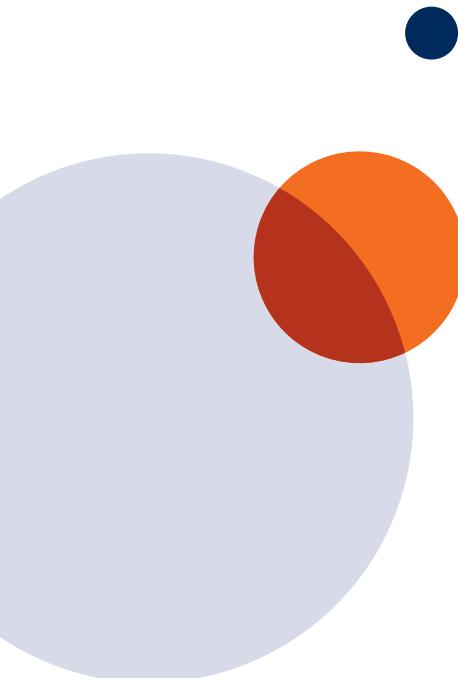
Wenn Sie Ideen für neue Angebote haben oder selbst aktiv werden möchten – ob als Kursleitung, Ehrenamtliche*r oder einfach als Impulsgeber*in – kommen Sie gerne auf uns zu. Wir freuen uns über jeden Beitrag.

In diesem Sinne wünschen mein Team und ich Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm – und viele be reichernde Begegnungen in Ihrer VHS Schleswig.



Inhalt

- 5 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 7 Kultur und Gestalten
- 16 Gesundheit
- 24 Sprache
- 33 EDV und Beruf



Donnerstag 29.01.26 18:00–19:30 Uhr KI, Populismus und Extremismus – Wenn Algorithmen die Demokratie herausfordern Florentin Viebig 9,00 € 261-11010	Sonntag 15.02.26 10:00–12:30 Uhr Philosophisches Café in der vhs Rudolf Vossen 11,00 € 261-18001
Freitags 09.01.–05.06.26 18:30–20:30 Uhr Gesprächssalon „Meinungsaustausch über wichtige Themen aus ungewohnter Perspektive“ Klara Zimmermann 117,00 € 261-11101K	Sonntag 15.03.26 10:00–12:30 Uhr Philosophisches Café in der vhs Rudolf Vossen 11,00 € 261-18002
Donnerstags 08.01.–05.02.26 18:00–20:00 Uhr Ich sehe es Dir an der Nasenspitze an! – Einführung in die Psycho-Physiognomik Berenike Werner 58,40 € 261-16001	Sonntag 19.04.26 10:00–12:30 Uhr Philosophisches Café in der vhs Rudolf Vossen 11,00 € 261-18003
Donnerstags 05.02.–05.03.26 19:00–20:30 Uhr Feinfühlig im Alltag – Austausch für hochsensible Frauen Marion Fiene 35,00 € 261-16010	Sonntag 17.05.26 10:00–12:30 Uhr Philosophisches Café in der vhs Rudolf Vossen 11,00 € 261-18004
	Sonntag 21.06.26 10:00–12:30 Uhr Philosophisches Café in der vhs Rudolf Vossen 11,00 € 261-18005



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Online-Vorträge

Mittwoch 25.02.26
18:00–19:30 Uhr

Schimmel in der Wohnung: Was nun?

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13901W

Mittwoch 11.03.26
18:00–19:30 Uhr

10 Tipps, die die Stromkosten senken

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13902W

Mittwoch 15.04.26
18:00–19:30 Uhr

Richtig versichert – viel Geld gespart!

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13903W

Mittwoch 18.03.26
11:00–12:30 Uhr

Hitze – Eine unterschätzte Gefahr?

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13904W

Mittwoch 20.05.26
18:00–19:30 Uhr

Wasser sparen: Wie und warum?

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13905W

Dienstag 09.06.26
17:00–18:00 Uhr

Lebensmittel „von hier“ – Die Tücken der Regionalkennzeichnung

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13906W

Donnerstag 19.03.26
10:00–11:30 Uhr

Elektronische Patientenakte (ePA)

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13907W

Mittwoch 29.04.26
10:00–11:30 Uhr

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13908W

Mittwoch 20.05.26
10:00–11:30 Uhr

Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Verbraucherzentrale
kostenlos

261-13909W



Kultur und Gestalten

Donnerstags 22.01.–16.04.26
10:00–12:00 Uhr

DIE RÖMER – ein Volk der Superlative

Dr. Detlef Bielefeld
54,00 €

261-20101

Donnerstags 30.04.–23.07.26
10:00–12:00 Uhr

DIE RÖMER – ein Volk der Superlative

Dr. Detlef Bielefeld
54,00 €

261-20102

Mittwoch 18.03.26
10:00–12:15 Uhr

Geschichte Schleswig-Holsteins – klar und kompakt – Wie aus den Herzogtümern ein Bundesland wurde I (Mittelalter)

Andrea Horney
18,00 €

261-20201

Mittwoch 15.04.26
10:00–12:15 Uhr

Geschichte Schleswig-Holsteins – klar und kompakt – Wie aus den Herzogtümern ein Bundesland wurde (Neuzeit)

Andrea Horney
18,00 €

261-20202

Samstag 07.02.26
9:00–17:00 Uhr

Clown in – Einführungstag Theaterclowning

Angela Hopkins
85,10 €

261-24001

Montags 31.08.–14.09.26
17:00–20:00 Uhr

Die Rollator-Clowns. Gemeinsam freudig in Bewegung bleiben

Angela Hopkins
89,00 €

261-24003

Donnerstags 15.01.–19.03.26
16:30–18:30 Uhr

Theater macht frei- entdecke neue Seiten an Dir

Sabine Knyrim
125,00 €

261-24101

Montags 12.01.–09.02.26
17:30–19:00 Uhr

Kreis- und meditative Tänze

Yvonne Groner
55,00 €

261-25120

Montags 16.02.–16.03.26
17:30–19:00 Uhr

Kreis- und meditative Tänze

Yvonne Groner
55,00 €

261-25121



Freitag 17.04.26 16:00–19:00 Uhr	Fahrradreparaturkurs Basis Dr. Roman Jaich 33,00 €	Malen, Zeichnen, Drucken Mittwochs 14.01.–11.02.26 18:00–20:15 Uhr Die Welt der Malerei – Teil 1 Karl-Heinz Morscheck 110,00 €
Donnerstag 23.04.26 16:00–19:00 Uhr	Fahrradreparaturkurs Fortgeschrittene Dr. Roman Jaich 33,00 €	Mittwochs 15.04.–13.05.26 18:00–20:15 Uhr Die Welt der Malerei – Teil 2 Karl-Heinz Morscheck 110,00 €
Donnerstag 11.06.26 16:00–19:00 Uhr	Fahrradreparaturkurs Basis Dr. Roman Jaich 33,00 €	Donnerstags 08.01.–12.02.26 18:00–20:15 Uhr Die Kunst des Zeichnens – Grundlagen und Fortbildung 1 Karl-Heinz Morscheck 131,00 €
Donnerstag 25.06.26 16:00–19:00 Uhr	Fahrradreparaturkurs Fortgeschrittene Dr. Roman Jaich 33,00 €	Donnerstags 16.04.–07.05.26 18:00–20:15 Uhr Die Kunst des Zeichnens – Grundlagen und Fortbildung Karl-Heinz Morscheck 89,00 €



Samstag 14.02.26 10:00–15:00 Uhr Wochenendseminar: Skizzieren, Scribbeln, Schnellzeichnen Karl-Heinz Morscheck 49,40 €	Dienstag–Donnerstag 26.–28.05.26 18:00–20:15 Uhr Workshop: Einführung in die Aquarellmalerei Karl-Heinz Morscheck 145,00 €
Samstag 21.03.26 10:00–15:00 Uhr Wochenendseminar: Lichter, Schatten und die Räumlichkeiten im Bild. Karl-Heinz Morscheck 47,00 €	Samstag 07.02.26 10:00–18:00 Uhr Monotypie–Drucktechnik ohne Presse Astrid Lehners 79,70 €
Samstag 18.04.26 10:00–15:00 Uhr Wochenendseminar – Porträt und Gestalt Karl-Heinz Morscheck 47,00 €	Samstag 27.06.26 10:00–18:00 Uhr Monotypie–Drucktechnik ohne Presse Astrid Lehners 79,70 €
Samstag/Sonntag 02./03.05.26 10:00–15:00 Uhr Urban Sketching: Haithabu. Wochenendseminar Karl-Heinz Morscheck 98,40 €	Freitag/Samstag 06./07.03.26 11:00–15:00 Uhr Die reduzierte Collage Astrid Lehners 79,70 €
Mittwoch–Freitag 08.–10.04.26 10:00–15:00 Uhr Intensivkurs: Vom Wassertropfen bis zum Ozean Karl-Heinz Morscheck 145,00 €	Samstag/Sonntag 25./26.04.26 11:00–15:00 Uhr Mischtechnik für Neugierige und Kreative Astrid Lehners 79,70 €



Donnerstags 19.02.–07.05.26 14:30–17:00 Uhr	Zeichen- und Malwerkstatt Hans-Joachim Mocka 105,00 €	261-27161
Freitag/Samstag 29./30.05.26 15:00–18:00 Uhr	Mangazeichnen für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 61,00 €	261-27181
Sonntag 14.06.26 14:00–17:00 Uhr	Insekten Bauwerkstatt. Eltern-Kind Kurs Anja Vogel-Jaich 33,00 €	261-27184
Sonntag 12.04.26 14:00–17:00 Uhr	Bewegliche Spielzeuge. Eltern-Kind Kurs Anja Vogel-Jaich 33,00 €	261-27185
Freitags 06.03.–27.03.26 15:00–17:00 Uhr	(Bilder) Buch machen und gestalten Barbara Breen 58,40 €	261-27911

Textiles Gestalten

Montags 05.01.–26.01.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29101K

Montags 02.02.–23.02.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29102K

Montags 02.03.–23.03.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29103K

Montags 13.04.–27.04.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29104K

Montags 04.05.–18.05.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29105K



Montags 01.06.–29.06.26
9:30–11:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
111,80 €

261-29106K

Montags 05.01.–26.01.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29110K

Montags 02.02.–23.02.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29111K

Montags 02.03.–23.03.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
90,40 €

261-29112K

Montags 13.04.–27.04.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
69,00 €

261-29113K

Montags 04.05.–18.05.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
69,00 €

261-29114K

Montags 01.06.–29.06.26
19:30–21:30 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
111,80 €

261-29115K

Mittwochs 07.01.–28.01.26
16:00–19:00 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
133,00 €

261-29130K

Mittwochs 04.02.–25.02.26
16:00–19:00 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
133,00 €

261-29131K

Mittwochs 04.03.–25.03.26
16:00–19:00 Uhr

Nähen und Gestalten

Corinna Hewert
133,00 €

261-29132K



Kultur und Gestalten

Mittwochs 15.04.–29.04.26 16:00–19:00 Uhr Nähen und Gestalten Corinna Hewert 101,00 €	Samstag/Sonntag 03./04.01.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Mittwochs 06.05.–27.05.26 16:00–19:00 Uhr Nähen und Gestalten Corinna Hewert 133,00 €	Samstag/Sonntag 17./18.01.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Mittwochs 03.06.–01.07.26 16:00–19:00 Uhr Nähen und Gestalten Corinna Hewert 165,00 €	Samstag/Sonntag 31.01./01.02.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
	Samstag/Sonntag 14./15.02.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
	Samstag/Sonntag 28.02./01.03.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €



12



Kultur und Gestalten

Samstag/Sonntag 14./15.03.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €	Samstag/Sonntag 23./24.05.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Samstag/Sonntag 28./29.03.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €	Samstag/Sonntag 06./07.06.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Samstag/Sonntag 11./12.04.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €	Samstag/Sonntag 20./21.06.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Samstag/Sonntag 25./26.04.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €	Samstag/Sonntag 01./02.08.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €
Samstag/Sonntag 09./10.05.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €	Samstag/Sonntag 08./09.08.26 10:00–14:00 Uhr Nähen und Gestalten am Wochenende Corinna Hewert 90,40 €

13



Kultur und Gestalten

Dienstag 10.02.26 9:00–11:15 Uhr Nähmaschinenführerschein Cornelia Möller 26,00 €	Dienstags 17.02.–17.03.26 11:30–13:45 Uhr Immer schön an der Naht bleiben! Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen Cornelia Möller 110,00 €
Dienstag 10.02.26 11:30–13:45 Uhr Nähmaschinenführerschein Cornelia Möller 26,00 €	Donnerstags 19.02.–19.03.26 9:00–11:15 Uhr Immer schön an der Naht bleiben! Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen Cornelia Möller 110,00 €
Donnerstag 12.02.26 9:00–11:15 Uhr Nähmaschinenführerschein Cornelia Möller 24,00 €	Donnerstags 19.02.–19.03.26 11:30–13:45 Uhr Immer schön an der Naht bleiben! Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen Cornelia Möller 110,00 €
Donnerstag 12.02.26 11:30–13:45 Uhr Nähmaschinenführerschein Cornelia Möller 24,00 €	Freitag 17.04.26 15:00–18:00 Uhr Sticken für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €
Dienstags 17.02.–17.03.26 9:00–11:15 Uhr Immer schön an der Naht bleiben! Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen Cornelia Möller 110,00 €	Sonntag 10.05.26 15:00–18:00 Uhr Makramee Accessoires für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €



Kultur und Gestalten

Freitag 08.05.26 15:00–18:00 Uhr Sticken für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €	Samstag 06.06.26 15:00–18:00 Uhr Makramee Accessoires für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €
Freitag 05.06.26 15:00–18:00 Uhr Sticken für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €	Samstag 04.07.26 15:00–18:00 Uhr Makramee Accessoires für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €
Freitag 03.07.26 15:00–18:00 Uhr Sticken für Einsteiger*innen Anja Vogel-Jaich 33,00 €	
Bildungsurlaub	
Montag–Freitag 20.04.–24.04.26 9:00–16:00 Uhr Grundlagen der Malerei: Kunst-Technik-experimentieren. Bildungsurlaub Tom Scheffer 285,00 €	



Gesundheit

Entspannung und Stressbewältigung

Freitag 23.01.26
19:00–20:30 Uhr

Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule

Angela Wilcke
13,00 €

261-31031

Mittwochs 21.01.–18.03.26
18:45–19:45 Uhr

Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen

Manuela Mach
89,00 €

261-31041

Mittwochs 15.04.–24.06.26
18:45–19:45 Uhr

Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen

Manuela Mach
98,40 €

261-31042

Freitag 06.02.26
17:30–19:30 Uhr

Schnupperangebot – Der Atem, das Fundament der Stimme und der Entspannung

Manuela Mach
16,40 €

261-31043

Samstag 21.03.26
10:00–12:00 Uhr

Schnupperangebot – Der Atem, das Fundament der Stimme und der Entspannung

Manuela Mach
16,40 €

261-31044

Freitag 24.04.26
17:30–19:30 Uhr

Schnupperangebot – Der Atem, das Fundament der Stimme und der Entspannung

Manuela Mach
16,40 €

261-31045

Samstag 13.06.26
10:00–12:00 Uhr

Schnupperangebot – Der Atem, das Fundament der Stimme und der Entspannung

Manuela Mach
16,40 €

261-31046

Dienstags 03.02.–24.03.26
16:15–17:45 Uhr

Qigong am Nachmittag – mit und ohne Vorkenntnissen

Renate Kuschke
85,00 €

261-31211

Dienstags 14.04.–19.05.26
16:15–17:45 Uhr

Qigong im Frühling – beweglich und gelassen

Renate Kuschke
65,00 €

261-31212

Dienstags 03.02.–24.03.26
17:55–19:25 Uhr

Qigong für Frauen – Nüzi Gong

Renate Kuschke
85,00 €

261-31221

Dienstags 14.04.–19.05.26
17:55–19:25 Uhr

Qigong für Frauen

Renate Kuschke
65,00 €

261-31222

Samstag 28.02.26
10:00–14:00 Uhr

Qigong zur Regeneration – Samstagsworkshop

Renate Kuschke
42,40 €

261-31232K



Gesundheit

Donnerstags 08.01.–12.03.26
9:00–10:30 Uhr

Qigong und Tai-Chi am Vormittag. Bewege dich langsam und konzentriere dich auf das Wesentliche

Klara Zimmermann
145,00 €

261-31251K

Donnerstags 26.03.–04.06.26
9:00–10:30 Uhr

Qigong und Tai-Chi am Vormittag. Bewege dich langsam und konzentriere dich auf das Wesentliche

Klara Zimmermann
145,00 €

261-31252K

Samstag 24.01.26
14:00–17:00 Uhr

Yin-Yoga Spezial: Wahres Glück und langanhaltende Lebensfreude

Uta Elsner
23,00 €

261-31301

Samstag 28.02.26
14:00–17:00 Uhr

Yin-Yoga Spezial: ein „Luxus-Kurzurlaub auf der Matte“

Uta Elsner
23,00 €

261-31302K



Gesundheit

Samstag 19.09.26 14:00–17:00 Uhr Yin-Yoga Spezial: ein „Luxus-Kurzurlaub auf der Matte“ Uta Elsner 23,00 €	Samstag 14.03.26 10:00–15:00 Uhr Qigong für Frauen Schnupperkurs Renate Kuschke 51,70 €
Samstag 07.11.26 14:00–17:00 Uhr Yin-Yoga Spezial: ein „Luxus-Kurzurlaub auf der Matte“ Uta Elsner 23,00 €	Montags 05.01.–20.04.26 9:00–10:30 Uhr Gesund und fit durch Hatha-Yoga Dorothea Jacobsen 187,00 €
Mittwochs 04.02.–04.03.26 19:45–20:45 Uhr Yoga für Anfänger*innen – Sanft ankommen im eigenen Körper Jaqueline Hendel 51,70 €	Freitags 09.01.–27.03.26 9:00–10:30 Uhr Hatha-Yoga am Vormittag Ulrike Nerong 125,00 €
	Montags 12.01.–16.03.26 17:30–19:00 Uhr Sanftes Hatha-Yoga Kirsten Delling 105,00 €
	Montags 13.04.–22.06.26 17:30–19:00 Uhr Sanftes Hatha-Yoga Kirsten Delling 115,00 €



Gesundheit

Dienstags 13.01.–17.03.26 17:00–18:30 Uhr Sanftes Hatha-Yoga Kirsten Delling 145,00 €	Bildungsurlaube Montag–Freitag 15.06.–19.06.26 8:30–16:00 Uhr (Freitag 8:30–13:00 Uhr) Stressbewältigung mit Hilfe von Qigong. Bildungsurlaub Renate Kuschke 285,00 €
Dienstags 14.04.–23.06.26 17:00–18:30 Uhr Sanftes Hatha-Yoga Kirsten Delling 159,00 €	Montag–Freitag 16.03.–20.03.26 8:30–16:00 Uhr (Freitag 8:30–13:00 Uhr) Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub Klara Zimmermann 285,00 €
Samstag 03.01.26 10:00–11:30 Uhr Self-Care-Time. Eine Stunde nur für Dich Jaqueline Hendel 15,00 €	Montag–Freitag 5.10.–9.10.26 8:30–16:00 Uhr (Freitag 8:30–13:00 Uhr) Tai-Chi für Beruf und Alltag. Bildungsurlaub Klara Zimmermann 285,00 €
Samstag 14.03.26 10:00–11:30 Uhr Self-Care-Time. Eine Stunde nur für dich Jaqueline Hendel 15,00 €	Montag–Freitag 06.07.–10.07.26 8:30–16:00 Uhr Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® – Grundkurs. Bildungsurlaub Ulrike Schmitz 285,00 €



Gesundheit

Montag–Freitag 26.10.–30.10.26
8:30–16:00 Uhr

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® – Aufbaukurs. Bildungsurkaub

Ulrike Schmitz
285,00 €

261-31503B

Montag–Freitag 07.12.–11.12.26
8:30–16:00 Uhr

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® – Grundkurs. Bildungsurkaub

Ulrike Schmitz
285,00 €

261-31504B



Fitness und Gymnastik

Montags 12.01.–16.03.26
16:00–17:00 Uhr

Gymnastik für die ältere Generation

Yvonne Groner
78,40 €

261-32111

Montags 20.04.–29.06.26
16:00–17:00 Uhr

Gymnastik für die ältere Generation

Yvonne Groner
71,70 €

261-32112

Donnerstags 08.01.–19.03.26
18:45–19:45 Uhr

STRONG Nation für Einsteiger*innen

Susanne Annies-Picard
85,80 €

261-32601

Donnerstags 16.04.–02.07.26
18:45–19:45 Uhr

STRONG Nation für Einsteiger*innen

Susanne Annies-Picard
85,80 €

261-32602



Gesundheit

Montags 12.01.–23.03.26
18:30–19:30 Uhr

STRONG Nation für sportlich Geübte

Susanne Annies-Picard
85,80 €

261-32611

Montags 13.04.–29.06.26
18:30–19:30 Uhr

STRONG Nation für sportlich Geübte

Susanne Annies-Picard
85,80 €

261-32612

Mittwochs 14.01.–18.03.26
18:30–19:30 Uhr

Zumba® Gold

Sonja Sancho Döll
71,00 €

261-32621

Mittwochs 15.04.–24.06.26
18:30–19:30 Uhr

Zumba® Gold

Sonja Sancho Döll
85,80 €

261-32622

Dienstags 13.01.–17.03.26
9:00–10:00 Uhr

Zumba® Gold

Sonja Sancho Döll
65,00 €

261-32626



Gesundheit

Mittwochs 14.01.–04.02.26
19:30–21:00 Uhr

online-Angebot: Gewaltfreie Kommunikation in der Familie. Endlich Bedürfnisse wahrnehmen

Christina Schnoor
61,00 €

261-33301

Mittwochs 04.03.–25.03.26
19:30–21:00 Uhr

online-Angebot: Gewaltfreie Kommunikation in der Familie. Endlich Bedürfnisse wahrnehmen

Christina Schnoor
61,00 €

261-33302

Mittwoch 14.01.26
16:00–18:15 Uhr

Stressfrei kreativ – produktiv und inspiriert im Alltag und Beruf

Andrea Horney
18,00 €

261-3400

Mittwoch 11.02.26
16:00–18:15 Uhr

Zeit im Griff – praktische Impulse für Alltag und Beruf

Andrea Horney
18,00 €

261-3401

Mittwoch 22.04.26
16:00–18:15 Uhr

Zeit im Griff – praktische Impulse für Alltag und Beruf

Andrea Horney
18,00 €

261-3402

Essen und Trinken

Mittwochs 04.03.–25.03.26
18:30–21:30 Uhr

**Zuckerfrei in vier Wochen:
Dein Kochkurs für mehr Energie,
Genuss und Gesundheit**

Bernd Bundschuh-Höhn
80,00 €

261-35001

Dienstag 03.03.26
18:30–21:30 Uhr

**Veganes genießen –
leicht gemacht**

Bernd Bundschuh-Höhn
40,00 €

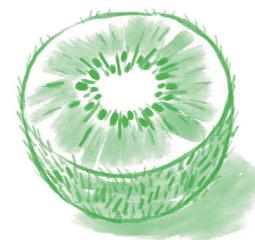
261-35002

Dienstag 28.04.26
18:30–21:30 Uhr

**Veganes genießen –
leicht gemacht**

Bernd Bundschuh-Höhn
40,00 €

261-35003



Gesundheit

Sonntag 10.05.26
15:00–17:15 Uhr

Zauberpflanzen vor der Haustür

Frauke Freise
18,00 €

261-37001

Betreuung und Vorsorge

Donnerstag 08.01.26
8:30–15:00 Uhr

**Jahreszeitliche Angebote in der
Betreuung – Januar. Fortbildung
für Demenzbetreuer*innen und
Angehörige**

Ursula Schröder
93,00 €

261-36001

Mittwoch 03.06.26
8:30–15:00 Uhr

**Ich will sofort zu meiner Mutter!
Umgang und Sprache bei
Demenz. Fortbildung für
Demenzbetreuer*innen und
Angehörige**

Ursula Schröder
93,00 €

261-36002

Freitag 05.06.26
8:30–15:00 Uhr

**Es war einmal...Warum Märchen
für Menschen mit Demenz?
Fortbildung für Demenz-
betreuer*innen und Angehörige**

Ursula Schröder
93,00 €

261-36003



Sprache

Arabisch

Samstags 10.01.–14.02.26
12:00–13:30 Uhr

Arabisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Samih Al Yassen
89,00 €

261-40101K

Deutsch

Montags und Mittwochs 02.02.–04.03.26
18:00–19:30 Uhr

Deutsch B1–B2 Intensivkurs

Johann-Ulrich Siems
145,00 €

261-40401K

Dänisch

Montags 05.01.–16.03.26
18:15–19:45 Uhr

Dänisch A2, Lektürekurs

Wolfgang Thiele
115,00 €

261-40301

Montags 13.04.–15.06.26
18:15–19:45 Uhr

Dänisch A2, Lektürekurs

Wolfgang Thiele
95,00 €

261-40302

Donnerstags 08.01.–12.03.26
20:15–21:45 Uhr

Dänisch für Anfänger*innen ab Lektion 3

Wolfgang Thiele
105,00 €

261-40310

Donnerstags 16.04.–25.06.26
20:15–21:45 Uhr

Dänisch für Anfänger*innen ab Lektion 5

Wolfgang Thiele
105,00 €

261-40311

Dienstags 13.01.26–31.03.26
18:15–19:45 Uhr

Dänisch für Anfänger*innen ab Lektion 4

Volker Friederichsen
125,00 €

261-40320



Sprache

Montags 05.01.–09.02.26
20:15–21:45 Uhr

Dänisch für Fortgeschrittene ab Lektion 14

Wolfgang Thiele
89,00 €

261-40330K

Montags 16.02.–16.03.26
20:15–21:45 Uhr

Dänisch für Fortgeschrittene ab Lektion 15

Wolfgang Thiele
75,00 €

261-40331K

Montags 13.04.–15.06.26
20:15–21:45 Uhr

Dänisch für Fortgeschrittene ab Lektion 17

Wolfgang Thiele
131,00 €

261-40332K

Donnerstags 29.01.–12.03.26
18:15–19:45 Uhr

Dänisch für Anfänger*innen ab Lektion 1

Wolfgang Thiele
75,00 €

261-403401



Sprache

Englisch

Montags 05.01.–09.02.26 8:30–10:00 Uhr Englisch A2 – Fortsetzungskurs Nann Moldskred 89,00 €	Mittwochs 07.01.–25.03.26 8:55–10:25 Uhr English Conversation B2 Karin Doose 125,00 €
Montags 16.02.–23.03.26 8:30–10:00 Uhr Englisch A2 – Fortsetzungskurs Nann Moldskred 89,00 €	Montags 12.01.–30.03.26 10:45–12:15 Uhr Mr. Mo's Monday Club – Englisch A2 Bernd Morawietz 125,00 €
Montags 13.04.–11.05.26 8:30–10:00 Uhr Englisch A2 – Fortsetzungskurs Nann Moldskred 75,00 €	Montags 13.04.–13.07.26 10:45–12:15 Uhr Mr. Mo's Monday Club – Englisch A2 Bernd Morawietz 115,00 €
Montags 01.06.–29.06.26 8:30–10:00 Uhr Englisch A2 – Fortsetzungskurs Nann Moldskred 75,00 €	Mittwochs 14.01.–18.02.26 10:30–12:00 Uhr Mr. Mo's Wednesday Club – Englisch A1 Bernd Morawietz 89,00 €
Mittwochs 07.01.–25.03.26 10:30–12:00 Uhr English Conversation C1 Karin Doose 173,00 €	Mittwochs 25.02.–01.04.26 10:30–12:00 Uhr Mr. Mo's Wednesday Club – Englisch A1 Bernd Morawietz 89,00 €



Sprache

Mittwochs 15.04.–27.05.26 10:30–12:00 Uhr Mr. Mo's Wednesday Club – Englisch A1 Bernd Morawietz 75,00 €	Mittwochs 15.04.–13.05.26 17:15–18:45 Uhr Englisch für Anfänger*innen A1 Fortsetzung Nann Moldskred 55,00 €
Mittwochs 03.06.–15.07.26 10:30–12:00 Uhr Mr. Mo's Wednesday Club – Englisch A1 Bernd Morawietz 103,00 €	Donnerstags 16.04.–25.06.26 18:15–19:45 Uhr Let's speak english! Ab B1 Conversation Course Wolfgang Thiele 105,00 €
Montags 12.01.–16.03.26 18:00–19:30 Uhr Now, let's begin! Englisch für Anfänger*innen Hans Toman 105,00 €	Mittwochs 03.06.–01.07.26 17:15–18:45 Uhr Englisch für Anfänger*innen A1 Fortsetzung Nann Moldskred 55,00 €
Mittwochs 07.01.–11.02.26 17:15–18:45 Uhr Englisch für Anfänger*innen A1 Fortsetzung Nann Moldskred 65,00 €	Dienstags 06.01.–17.03.26 18:00–20:30 Uhr Englisch A2, Freestyle: conversation and grammar Nann Moldskred 105,00 €
Mittwochs 18.02.–25.03.26 17:15–18:45 Uhr Englisch für Anfänger*innen A1 Fortsetzung Nann Moldskred 65,00 €	



Sprache

Französisch

Dienstags 10.02.–24.03.26
10:00–11:30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Pascale Belle
103,00 € 261-40801K

Dienstags 14.04.–19.05.26
10:00–11:30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Pascale Belle
89,00 € 261-40802K

Dienstags 10.02.–24.03.26
12:00–13:30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1

Pascale Belle
103,00 € 261-40810K

Dienstags 14.04.–19.05.26
12:00–13:30 Uhr

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1 – Folgekurs

Pascale Belle
89,00 € 261-40811K

Montags 09.02.–30.03.26
10:00–11:00 Uhr

Französisch mit Vorkenntnissen und Kleinkind

Pascale Belle
79,70 € 261-40820K

Montags 13.04.–18.05.26
10:00–11:00 Uhr

Französisch mit Vorkenntnissen und Kleinkind

Pascale Belle
61,00 € 261-40821K

Dienstags 03.02.–24.03.26
17:00–18:30 Uhr

Französisch A2–B1, Auffrischung und Vertiefung Fortsetzung

Sabine Möller
85,00 € 261-40831

Dienstags 14.04.–02.06.26
17:00–18:30 Uhr

Französisch A2–B1, Auffrischung und Vertiefung Fortsetzung

Sabine Möller
85,00 € 261-40832

Dienstags 03.02.–24.03.26
19:00–20:00 Uhr

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sabine Möller
58,40 € 261-40841



Sprache

Norwegisch

Montags 05.01.–09.02.26
10:15–11:45 Uhr

Vi lærer norsk! Erweitert

Nann Moldskred
89,00 € 261-41501K

Montags 16.02.–23.03.26
10:15–11:45 Uhr

Vi lærer norsk! Erweitert

Nann Moldskred
89,00 € 261-41502K

Montags 13.04.–11.05.26
10:15–11:45 Uhr

Vi lærer norsk! Erweitert

Nann Moldskred
75,00 € 261-41503K

Montags 01.06.–29.06.26
10:15–11:45 Uhr

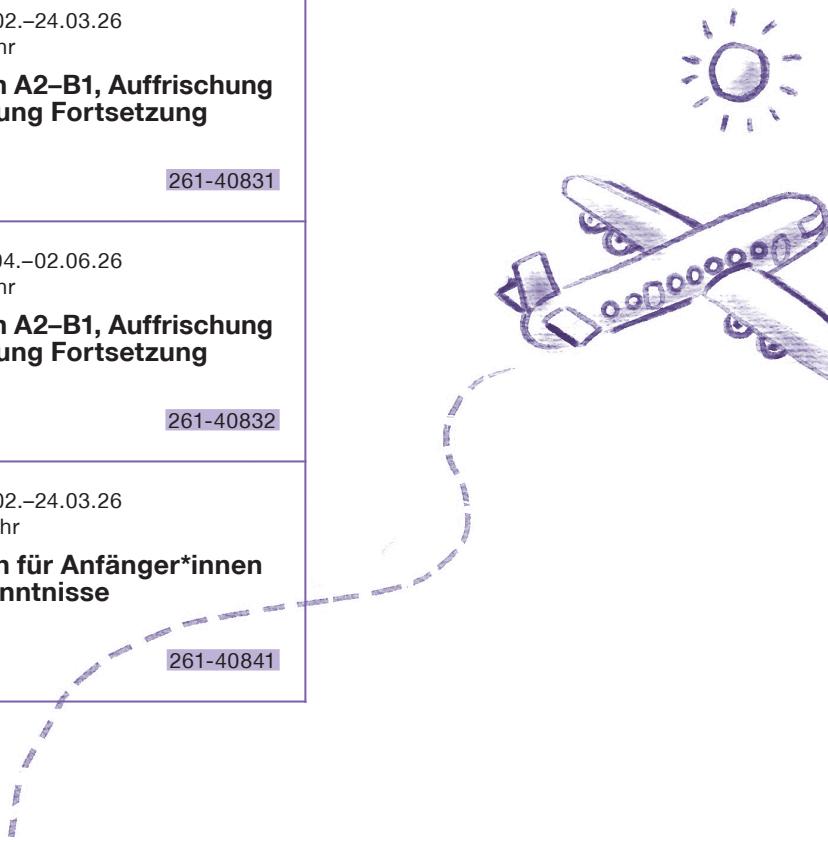
Vi lærer norsk! Erweitert

Nann Moldskred
75,00 € 261-41504K

Mittwochs 07.01.–25.03.26
19:00–20:30 Uhr

Vi lærer norsk! für Anfänger*innen

Nann Moldskred
173,00 € 261-41510K





Sprache

Mittwochs 18.02.–25.03.26
19:00–20:30 Uhr

Vi lærer norsk! Fortsetzungskurs

Nann Moldskred
89,00 € 261-41511K

Mittwochs 15.04.–13.05.26
19:00–20:30 Uhr

Vi lærer norsk! Fortsetzungskurs

Nann Moldskred
75,00 € 261-41512K

Mittwochs 03.06.–01.07.26
19:00–20:30 Uhr

Vi lærer norsk! Fortsetzungskurs

Nann Moldskred
75,00 € 261-41513K

Schwedisch

Dienstags 13.01.–17.03.26
17:30–19:00 Uhr

**Schwedisch für Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse A1**

Christian Hennig
108,00 € 261-420001

Dienstags 13.01.–17.03.26
19:15–20:45 Uhr

Schwedisch A2

Christian Hennig
108,00 € 261-420010



Sprache

Spanisch

Dienstags 27.01.–17.03.26
17:30–19:00 Uhr

**Spanisch für Anfänger*innen,
A1 Folgekurs**

Irina Möller
85,00 € 261-42201

Dienstags 05.05.–09.06.26
17:30–19:00 Uhr

**Spanisch für Anfänger*innen,
A1 Folgekurs**

Irina Möller
65,00 € 261-42202

Armenisch

Freitags und Samstags 09.01.–31.01.26
14:00–15:30 Uhr

Armenisch für alle

Armen Arakelyan
117,00 € 261-42601K

Freitags und Samstags 13.02.–07.03.26
14:00–15:30 Uhr

Armenisch für alle

Armen Arakelyan
117,00 € 261-42602K

Freitags und Samstags 17.04.–09.05.26
14:00–15:30 Uhr

Armenisch für alle

Armen Arakelyan
89,00 € 261-42603K

Freitags und Samstags 22.05.–20.06.26
14:00–15:30 Uhr

Armenisch für alle

Armen Arakelyan
145,00 € 261-42604K

Freitags und Samstags 26.06.–11.07.26
14:00–15:30 Uhr

Armenisch für alle

Armen Arakelyan
89,00 € 261-42605K





Sprache

Plattdeutsch

Mittwochs 18.02.–22.04.26 19:15–20:45 Uhr	Denn man to! Plattdeutsch für Anfänger*innen	Margit Waschull 145,00 €	261-42701K
Mittwochs 18.02.–22.04.26 17:45–19:15 Uhr	Dat warrd beter! Plattdeutsch für Fortgeschrittene	Margit Waschull 145,00 €	261-42702K



EDV und Beruf

Dienstag 27.01.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51040	Mittwoch 27.05.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51044
Dienstag 24.02.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51041	Dienstag 23.06.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51045
Dienstag 24.03.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51042	Montag–Donnerstag 09.02.–12.02. 18:00–21:00 Uhr	MS Excel Grundlagen	Andreas Ganz 58,40 €	261-51051
Dienstag 28.04.26 10:00–12:15 Uhr	Touchclub – Smartphones und Tablets als Alltagshelfer für Senior*innen	Offener Kanal SH-Kiel 19,00 €	261-51043	Montag–Donnerstag 13.04.–16.04. 18:00–21:00 Uhr	MS Word Basiswissen	Andreas Ganz 58,40 €	261-51052





EDV und Beruf

Montags 16.02.–23.03.26 18:15–19:45 Uhr Grundlagen der Webseiten- gestaltung – Einfache Webseiten- inhalte erstellen und gut strukturieren Christian Stange 69,00 €	Mittwochs 04.02.–18.02.26 18:00–20:15 Uhr KI im Alltag: Was steckt hinter ChatGPT, Google & Co.? Roland Heimrich 50,00 €
Mittwochs 18.02.–25.03.26 18:15–19:45 Uhr Medienkompetenz erwerben – Das Internet kompetent und kritisch nutzen Christian Stange 69,00 €	Mittwochs 06.05.–20.05.26 18:00–20:15 Uhr KI im Alltag: Was steckt hinter ChatGPT, Google & Co.? Roland Heimrich 50,00 €
Montags 20.04.–01.06.26 18:15–19:45 Uhr Grundlagen der Webseiten- gestaltung – Einfache Webseiten- inhalte erstellen und gut strukturieren Christian Stange 69,00 €	Mittwoch/Samstag 18.03./21.03.26 9:30–15:30 Uhr Lerne Deine Kamera kennen. Raus aus der Vollautomatik Bernd Kanitz 98,40 €
Mittwochs 22.04.–27.05.26 18:15–19:45 Uhr Medienkompetenz erwerben – Das Internet kompetent und kritisch nutzen Christian Stange 69,00 €	Freitag 20.02.26 15:30–20:00 Uhr „Game Together: Zocken, Erleben, Austauschen“ – Gaming für Jung und Alt Florentin Viebig kostenlos (mit Anmeldung)



v.l.n.r. Florentin Viebig, Jennifer Ziemke-Röttgens, Jennifer Siessegger, Liisa Suhr, Gerd Törner

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule der Stadt Schleswig (Träger: Stadt Schleswig)
Verantwortlich für den Inhalt: Florentin Viebig, VHS-Leitung
Verantwortlich im Sinne des § 18 Abs. 2 MStV: Florentin Viebig,
Volkshochschule der Stadt Schleswig, Königstraße 30, 24837 Schleswig

Gestaltung: Anja Vogel-Jaich, Carmen Klaucke, Berlin
Druck: Sterndruck Schleswig
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



**Volkshochschule der
Stadt Schleswig**

Königstraße 30
24837 Schleswig

Telefon: 04621 814 860
E-Mail: vhs@schleswig.de
Web: www.vhs-schleswig.de



Volkshochschule
der Stadt Schleswig