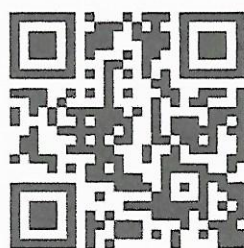


Jetzt
anmelden!

Das neue Programm
ist da! 

Zumba
Yoga
Pilates
Fitness
Selbstverteidigung



Smartphone/
iPhone
Vorträge
Schreibkurse

Kochen

Malen
Fotografieren
Nähen

Spanisch
Englisch
Dänisch
Schwedisch

Digitalkurse
Trommeln
Tanz

...und viele weitere Angebote auf
www.vhs-trittau.de

Semesterstart ist der 03. Februar 2025



Programm der vhs Trittau für das Frühjahr-/Sommersemester 2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
das neue Programm der Volkshochschule Trittau ist da! Anbei erhalten Sie eine Übersicht über alle Kurse im Frühjahr-/Sommersemester 2025. Semesterstart ist der **03.02.2025**. Ab sofort können Sie sich für unsere Kurse im Internet, schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder persönlich anmelden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! *Ihr Team der vhs Trittau*

| Datum | Uhrzeit | Kurstitel | Kursnummer | Kosten |
|-------|---------|-----------|------------|--------|
|-------|---------|-----------|------------|--------|

Programmbereich: Gesellschaft und Leben

| | | | | |
|--|-----------------|---|-------|------------|
| Mo.-Do. 03.-06.03.2025 | 10-12 Uhr | Smartphone-Kurs I - Android Einsteiger | 11504 | 25,- € |
| Mo.-Do. 10.-13.03.2025 | 10-12 Uhr | Smartphone-Kurs II - iPhone/iPad | 11505 | 25,- € |
| Mo.-Do. 24.-27.03.2025 | 10-12 Uhr | Smartphone-Kurs III - Android Vorkenntnisse | 11506 | 25,- € |
| Di. 04.02.2025 | 19-21 Uhr | Vortrag: Mit System zum Erfolg: Digitale Strategien für nachhaltiges Wachstum NEU! | 11413 | 7,- € |
| Mi. 07.05.2025 | 18-20.30 Uhr | Frisches Sommer Make-up NEU! | 11412 | 16,- € |
| Do. 19.02.2025/19.03.2025 21.05.2025/18.06.2025 | 10-13 Uhr | Offene Sprechstunde: hvv hop Keine Anmeldung notwendig, bitte Wartezeit mitbringen NEU! | 11507 | kostenfrei |
| Mi.+Do. 12.+13.02.2025 | 10-13 Uhr | Smartphone Android - Einsteigerkurs NEU! | 11508 | 26,- € |
| Mi.+Do. 12.+13.03.2025 | 10-13 Uhr | Smartphone iOS (Apple) - Einsteigerkurs NEU! | 11509 | 26,- € |
| Do. 13.03.2025 | 17-20 Uhr | Orientierungskurs Demenz „Was ist eigentlich Demenz?“ | 10202 | kostenfrei |
| Do. 15.05.2025 | 17-20 Uhr | Orientierungskurs Schlaganfall „In einem Schlag ändert sich das Leben!“ NEU! | 10203 | kostenfrei |
| Do. 12.06.2025 | 17-20 Uhr | Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung „Was tun bei Pflegebedürftigkeit?“ | 10201 | kostenfrei |
| Fr. 21.02.2025 | 18-20.30 Uhr | Wake up Make up - Schminkworkshop | 11411 | 16,- € |
| Sa./So. 15. + 16.03.2025 | 10-15.30 Uhr | Workshop: Selbstbewusst auftreten - Klar kommunizieren (für Frauen) NEU! | 11414 | 46,- € |
| Sa./So. 26. + 27.04.2025 | 13.30-16.30 Uhr | „Starke Frauen“ Frauen-Selbstverteidigung - (Grundkurs) ab 18 Jahren | 11404 | 26,- € |

Programmbereich: Sprachen und Verständigung

| | | | | |
|-----------------------|-----------------|--|--------|---------|
| Mo. 03.02.-23.06.2025 | 10.30-12 Uhr | Englisch - B 1.16 | 30626 | 110,- € |
| Mo. 03.02.-23.06.2025 | 18-19.30 Uhr | Englisch - B 1.21 | 30634H | 110,- € |
| Mo. 03.02.-30.06.2025 | 15-16.30 Uhr | English Conversation A2/B1.3 | 30615 | 110,- € |
| Mo. 03.02.-30.06.2025 | 16.45-18.15 Uhr | Englisch für Wiedereinsteiger*innen A1.5 | 30616 | 110,- € |
| Mo. 24.02.-19.05.2025 | 18.30-20 Uhr | Deutsch A1/A2 für Beruf und Alltag NEU! | 32231 | 62,- € |
| Mo. 10.03.-30.06.2025 | 18-19.30 Uhr | Spanisch A1.5 (mit Vorkenntnissen) | 32201H | 80,- € |
| Di. 04.02.-17.06.2025 | 18-19.30 Uhr | Spanisch B1 - Wiederholung und Festigung | 32227H | 92,- € |
| Mi. 12.03.-25.06.2025 | 18-19.30 Uhr | Spanisch A1.3 (mit Vorkenntnissen) | 32229H | 86,- € |
| Do. 06.02.-19.06.2025 | 16-17.30 Uhr | Dänisch - Folge 4 | 31041H | 98,- € |
| Do. 06.02.-19.06.2025 | 17.45-19.15 Uhr | Schwedisch - Folge 5 | 31042H | 98,- € |
| Do. 06.02.-26.06.2025 | 18.30-20 Uhr | Englisch: Chat Time | 30641H | 98,- € |
| Do. 13.03.-19.06.2025 | 18.30-20 Uhr | Spanisch A2.4 | 32230 | 68,- € |

Programmbereich: Gesundheit und Fitness

| | | | | |
|-----------------------|-----------------|---|--------|---------|
| Mo. 03.02.-07.07.2025 | 9-10 Uhr | Fitnesskurs: Stretch - Relax - Mobility NEU! | 40254 | 82,- € |
| Mo. 03.02.-07.07.2025 | 17-18 Uhr | Pilates | 40252 | 82,- € |
| Mo. 03.02.-07.07.2025 | 18.30-20 Uhr | Kundalini Yoga | 40150 | 122,- € |
| Mo. 26.05.2025 | 17.30-21 Uhr | Kochkurs: Futter für's Hirn NEU! | 40743H | 29,- € |
| Di. 11.02.-08.07.2025 | 10.30-12 Uhr | Hatha Yoga Intensiv | 40127 | 98,- € |
| Di. 04.02.-17.06.2025 | 15.45-17.15 Uhr | Yoga für Ältere | 40119 | 110,- € |
| Di. 04.02.-17.06.2025 | 17.30-19 Uhr | Yoga | 40121 | 110,- € |
| Di. 04.02.-17.06.2025 | 19.10-20.40 Uhr | Yoga | 40122 | 110,- € |
| Di. 04.02.-01.07.2025 | 19-20 Uhr | Zumba® + Mobilitätstraining: CIRCL Mobility™ | 40247 | 82,- € |
| Di. 25.02.-18.03.2025 | 10-11.30 Uhr | Kreistänze | 40318 | 26,- € |
| Di. 29.04.-03.06.2025 | 10-11.30 Uhr | Kreistänze | 40319 | 38,- € |
| Di. 06.05.-10.06.2025 | 17.30-19 Uhr | Fitness in der Natur: Walking-: draußen und gut | 40248 | 38,- € |
| Mi. 05.02.-18.06.2025 | 9.45-11.15 Uhr | Yoga für Ältere | 40120 | 110,- € |
| Mi. 12.02.-09.07.2025 | 10.30-12 Uhr | Hatha Yoga | 40128 | 98,- € |
| Mi. 05.02.-09.07.2025 | 17.45-18.45 Uhr | Pilates | 40253 | 86,- € |
| Mi. 05.02.-09.07.2025 | 19-20 Uhr | Bauch-Beine-Po | 40256 | 86,- € |
| Mi. 05.02.-09.07.2025 | 20-21 Uhr | Rücken-Fit | 40257 | 86,- € |

Alle Informationen und Kursdetails auf www.vhs-trittau.de

| Datum | Uhrzeit | Kurstitel | Kursnummer | Kosten |
|---|-----------------|--|----------------|-------------------|
| Do. 06.02.-10.07.2025 | 9-10 Uhr | Fitnesskurs: Body Forming | NEU! 40255 | 78,- € |
| Do. 06.02.-03.07.2025 | 17-18.30 Uhr | Chakren Yoga am Abend | NEU! 40154 | 104,- € |
| Do. 06.02.-03.07.2025 | 18.45-20.15 Uhr | Yin Yoga am Abend | NEU! 40155 | 104,- € |
| Do. 06.03.2025 | 17.30-21 Uhr | Kochkurs: Stille Entzündungen: Mit dem richtigen Essen vorbeugen! | NEU! 40742H | 29,- € |
| Do. 06.02.-03.07.2025 | 20-21 Uhr | Zumba® Fitness | 40258 | 74,- € |
| Fr. 07.02.-04.07.2025 | 9-10.30 Uhr | Yin Yoga am Morgen | 40152 | 98,- € |
| Fr. 07.02.-04.07.2025 | 10.45-12.15 Uhr | Chakren Yoga am Morgen | 40153 | 98,- € |
| Fr. 07.02.-04.07.2025 | 10.30-11.30 Uhr | Zumba® Gold | 40260 | 66,- € |
| Fr. 14.02.-21.03.2025 | 15.45-16.45 Uhr | Yoga für Schwangere | NEU! 40151 | 26,- € |
| Fr. 14.02.-27.06.2025 | 17-18.30 Uhr | Vinyasa Yoga | 40116 | 92,- € |
| Fr. 28.02.2025 | 16-20 Uhr | Kochkurs: Italienische 5-Gänge-Menü | NEU! 40751H | 18,- € zzgl. LMU* |
| Fr. 21.03.2025 | 16-20 Uhr | Kochkurs: Le ricette della Nonna - Oma's Klassiker | NEU! 40752H | 18,- € zzgl. LMU* |
| Fr. 04.04.2025 | 16-20 Uhr | Kochkurs: Buona Pasqua - Italienisches Ostermenü | 40753H | 18,- € zzgl. LMU* |
| Fr. 04.07.2025 | 16-20 Uhr | Kochkurs: Italienisches Menü mit viel Gemüse und Fisch | NEU! 40754H | 18,- € zzgl. LMU* |
| So. 16.02.2025 | 15-18 Uhr | „Kakaomagie: Eine Reise in die Welt des zeremoniellen Kakao“ Vortrag inklusive Kakaozeremonie | NEU! 40261 | 14,- € |
| Sa. 22.02.2025 | 9-12 Uhr | Workshop: Yoga für einen gesunden Rücken | NEU! 40156 | 14,- € |
| Sa. 01.03.2025 | 16-17.30 Uhr | Vortrag: Atmung - Der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Gesundheit | NEU! 40217 | 7,- € |
| Sa./So. 08.+09.03.2025 o. Sa./So. 24.+25.05.2025 | 14-17 Uhr | Tanzkurs: Orientalischer Tanz | 40320 40321 | je 26,- € |

Programmbereich: Kultur und Gestalten

| | | | | |
|------------------------|---|--|--------------|-----------|
| Mo. 24.02.-05.05.2025 | 9.15-11.30 Uhr | Malerei mit Acrylfarben | 50610 | 83,- € |
| Mo. 24.02.-05.05.2025 | 12.30-14.30 Uhr | Ein Einstieg in die Welt der Farben: Malerei mit Acrylfarben | 50611 | 74,- € |
| Di. 11.02.-18.03.2025 | 16-18.30 Uhr | Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht | 51413 | 42,- € |
| Di. 11.02.-18.03.2025 | 19-21.30 Uhr | Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht | 51414 | 42,- € |
| Di. 06.05.-10.06.2025 | 16-18.30 Uhr | Skandinavische Stofftrends | 51415 | 62,- € |
| Di. 06.05.-10.06.2025 | 19-21.30 Uhr | Skandinavische Stofftrends | 51416 | 62,- € |
| | | Mittwochs ins Kulturcafé - Oberthema: Ein schwieriger Begriff: Heimat - was ist das? NEU! | | |
| Mi. 26.02.2025 | 10-11.30 Uhr | Lesung: Heimat - literarisch | 50021 | 7,- € |
| Mi. 12.03.2025 | 10-11.30 Uhr | Vortrag: Heimat - historisch - Ein Begriff im Wandel | 50022 | 7,- € |
| Mi. 26.03.2025 | 10-11.30 Uhr | Workshop im Museum Hoisdorf: Herkunft - Heimat - Identität | 50023 | 7,- € |
| Mi. 09.04.2025 | 10-11.30 Uhr | Vortrag mit Musikbeispielen: Heimat und Musikmachen - eine umfassende Nahrung? | 50024 | 7,- € |
| Mi. 26.02.-09.04.2025 | 10-11.30 Uhr | Alle vier Veranstaltungen auf einmal buchen! | 50020 | 27,- € |
| Mi. 05.02.-26.03.2025 | 18-20.15 Uhr | Schreibkurs: Kreativer Schreibsalon | NEU! 50710 | 74,- € |
| Mi. 02.04.2025 | 19-20.30 Uhr | Reisevortrag: Schweden: Wasser - Wälder - Wildnis | 50120 | 7,- € |
| Mi. 04.06.-09.07.2025 | 18-20 Uhr | Zeichenkurs: Technik - Improvisation und Kontrolle | NEU! 50612 | 50,- € |
| Fr. 14.02.-21.03.2025 | 9-12 Uhr | Mein Nähprojekt - Nähen, bis die Nadel glüht | 51412 | 62,- € |
| Fr. 09.05.-13.06.2025 | 9-12 Uhr | Skandinavische Stofftrends | 51405 | 62,- € |
| | | Samstags ins Nähcafé | | |
| Sa. 29.03.2025 | 10.30-15 Uhr | Nähcafé - Wir nähen uns die Welt wie sie uns gefällt | 51424 | 25,- € |
| Sa. 10.05.2025 | 10.30-15 Uhr | Nähcafé - Wir nähen uns die Welt wie sie uns gefällt | 51425 | 25,- € |
| Sa. 14.06.2025 | 10.30-15 Uhr | Nähcafé - Wir nähen uns die Welt wie sie uns gefällt | 51426 | 25,- € |
| Fr./Sa. 07.+08.03.2025 | Fr. 17-20 Uhr Sa. 10-15 Uhr | Schreibworkshop: Ein biografisches Schreibwochenende | NEU! 50711 | 34,- € |
| Sa. 08.-22.03.2025 | 14.30-18 Uhr | Fotografiekurs | 505081 | 44,- € |
| Sa. 29.03.2025 | 13-16 Uhr | Rythmus leben - Trommelkurs für Anfänger*innen | NEU! 50810 | 14,- € |
| Sa. 18.05.2025 | 14-17.30 Uhr | Fotografie Crash Kurs | 50508 | 16,- € |
| Sa. 15.06.2025 | 9.30-11Uhr/11.30-13Uhr 14-15.30Uhr/16-17.30Uhr | Fotografie Einzelcoaching | 505074/5/6/7 | je 45,- € |

Programmbereich: Junge vhs

| | | | | |
|------------------------|-----------------|---|------------|------------|
| Mi. 23.04.2025 | 13.30-15 Uhr | Digitalkurs: Aufgepasst - künstliche Intelligenz! Nutze Ihre Möglichkeiten und erkenne die Grenzen einer KI! | NEU! 61408 | kostenfrei |
| Do. 27.03.-22.05.2025 | 17.30-19.30 Uhr | Ein Mehrgenerationen-Zeichen- & Malkurs f. Starter & Fortgeschrittene (ab 13 J. f. alle Generationen) | 60505 | 50,- € |
| Do. 24.04.2025 | 10.30-14.30 Uhr | Digitalkurs: MS PowerPoint & Co. - Referate optimal gestalten! | NEU! 61409 | kostenfrei |
| Sa./So. 26.+27.04.2025 | 10-13 Uhr | „Starke Kids“ Selbstbehauptung- & Verteidigungsworkshop f. Kinder ab 8-12 J. m. Begleitperson | 61407 | 26,- € |

Programmbereich: vhs Digital

*LMU = Lebensmittelumlage, s. Kursbeschreibung

Kostenlose online Angebote in Kooperation mit der Verbraucherzentrale und dem Deutschen Volkshochschulverband finden Sie auf www.vhs-trittau.de