



Karen Wurr-Feldmann
VHS-Leiterin
Gesellschaft und Kultur
T +49 (0) 4121 231 442
k.wurr-feldmann@elmshorn.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Jahr feiert die Volkshochschule ihren 100. Geburtstag und wir freuen uns darauf, das große Jubiläum mit Ihnen zu begehen.

Mit einem Festakt in der Frankfurter Paulskirche am 13. Februar 2019 wurde das Jubiläumsjahr der Volkshochschulen eingeläutet. Schließlich feiern bundesweit 128 Volkshochschulen ihre Gründung vor hundert Jahren. In seinem Festvortrag referierte der Präsident des Bundesverfassungsgerichts, Prof. Dr.

Dr. h.c. Andreas Voßkuhle über den Bildungsauftrag des Grundgesetzes und bescheinigte den Volkshochschulen eine wichtige Rolle für den Erhalt der Demokratie: „Volkshochschulen öffnen Türen für Bildungschancen und erlauben einen kritischen und informierten Blick auf die Welt.“



Hinnerk Goos
VHS-Leiter Barmstedt
T +49 (0) 4123 681 200
h.goos@stadt-barmstedt.de

Auch wir blicken zurück auf die bewegte Geschichte unserer Elmshorner Volkshochschule, von ihrem außerordentlichen Gründungsakt auf Initiative engagierter Bürgerinnen und Bürger des Ortsvereins für freies Bildungswesen über ihre Entwicklung hin zu dem was eine moderne Volkshochschule heute bietet. Mit dieser Kombination aus traditionsbewusster Arbeit und innovativen, vielfältigen Kursangeboten prägt die Volkshochschule alle Teile der Gesellschaft und ist nicht mehr aus dem kulturellen Leben unserer Stadt wegzudenken. Auf diese Errungenschaft sind wir sehr stolz.

Und unser Stolz geht einher mit einem Dank an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter, durch deren Engagement Weiterbildung in dieser offenen Weise überhaupt erst ermöglicht wird. Ebenso richtet sich unser Dank an die Vertreterinnen und Vertreter der kommunalpolitischen Gremien vor Ort, die die Rahmenbedingungen für unsere Arbeit zur Verfügung stellen.

Anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens wollen die Volkshochschulen ein besonderes Zeichen setzen für eine lebendige und starke Demokratie. Unter dem Motto „zusammenleben.zusammenhalten“ veranstalten sie am 20. September die bundesweit erste Lange Nacht der Volkshochschulen. Auch unsere Türen stehen an diesem Abend für Sie offen: Ab 18.00 Uhr erwartet Sie eine bunte Auswahl an Angeboten quer durch unser Programm, den Abschluss des Abends bildet ein Konzert.

Feiern Sie mit uns, lassen Sie sich von unseren bunten Angeboten inspirieren, probieren Sie einmal etwas Neues aus und schärfen Sie Ihren Blick auf die Welt. Wir freuen uns auf Sie oder – um es mit Klaus Meisel, dem Geschäftsführer der Münchner Volkshochschule zu sagen:

„Die Menschen stärken, die Sachen klären, die Demokratie stützen.“

Herzlich willkommen im VHS-Haus in der Bismarckstraße!

Ihr Team der Volkshochschule freut sich auf Sie!

2. Semester 2019

Beginn 2. September 2019

Volkshochschule Elmshorn

Bismarckstr. 13 | 25335 Elmshorn

T + 49 (0) 4121 231 305/306

F + 49 (0) 4121 269 514

vhs@elmshorn.de

www.vhs-elmshorn.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8.30 - 12.00 Uhr

Do zusätzlich 14.00 - 17.00 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten

bis 19.00 Uhr

Mo 2. September 2019

Do 5. September 2019



Das Team



Maike Bünning
stellv. VHS-Leiterin
Beruf, Karriere und Gesundheit
T +49 (0) 4121 231 328
arbeit-beruf@elmshorn.de
m.buenning@elmshorn.de



Tetyana Frank
Päd. Mitarbeiterin
**Fremdsprachen,
Koordination des Offenen Ganztags**
T +49 (0) 4121 231 390
t.frank@elmshorn.de



Moritz Kesslau
Päd. Mitarbeiter
Deutsch als Zweitsprache
T +49 (0) 4121 231 393
m.kesslau@elmshorn.de



Benedict Siems
Geschäftsstelle
Anmeldung
T +49 (0) 4121 231 306
arbeit-beruf@elmshorn.de
b.siems@elmshorn.de



Svenja Otto
Geschäftsstelle
Anmeldung
T +49 (0) 4121 231 306
s.otto@elmshorn.de



Anja Bergner
Buchhaltung
T +49 (0) 4121 231 394
a.bergner@elmshorn.de



Martina Gandert
Buchhaltung
T +49 (0) 4121 231 392
m.gandert@elmshorn.de



Sergej Kern
Hausmeister
Volkshochschule Elmshorn



Uwe Reumann
Hausmeister
**Grund- und Gemeinschafts-
schule Barmstedt**



SONDERVERANSTALTUNGEN Seite

Lange Nacht der Volkshochschulen 7



BARMSTEDT Seite

Barmstedt 10



GESELLSCHAFT UND LEBEN Seite

Politik, Theologie und Philosophie 20
 Eine Welt 24
 Elmshorn liest 25
 Deutsch-Französische Gesellschaft 26
 Naturkunde 27
 Vorträge zum Thema Reisen 28
 Führungen / Stadtrundgänge 29
 Grund-, Aus- und Fortbildung 30
 Vorträge / Universitätsgesellschaft 31



BERUF UND KARRIERE Seite

EDV - Einführungskurse / PC Grundlagen 33
 Microsoft Office 35
 Textverarbeitung 35
 Tabellenkalkulation 36
 Powerpoint 37
 Internet / E-Mail / Webseiten 38
 Fotografie und Bildbearbeitung 40
 Programmierung 41
 Bildungsurlaube 42
 mobile Endgeräte 44
 eLearning / Online-Seminare 46
 Rhetorik 47
 Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur 47
 Office und Zeitmanagement 51
 Texten und Datenschutz 51



SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG Seite

Sprachkurssystem 52
 Integration / Einbürgerung 54
 Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache 55
 Arabisch 56
 Chinesisch 56
 Dänisch 57
 Deutsche Gebärdensprache 57
 Englisch 58
 Französisch 62
 Italienisch 64
 Kiswahili 65
 Niederländisch 65
 Norwegisch 65



SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG Seite

Plattdeutsch 65
 Portugiesisch 66
 Russisch 66
 Schwedisch 67
 Spanisch 67
 Türkisch 69



GESUNDHEIT UND FITNESS Seite

Entspannung / Körpererfahrung 71
 Stressbewältigung / Bildungsurlaube 73
 Yoga 76
 Weitere Entspannungsverfahren 82
 Bewegung, Gymnastik, Fitness 85
 Kooperationsangebote mit dem FTSV Elmshorn 89
 Kooperationsangebote mit dem Leibnitz Sport Club Elmshorn 90
 Kooperationsangebote mit der LG Elmshorn 91
 Besondere Sportarten 92
 Kooperationsangebote mit dem Judo Klub Elmshorn 93
 Golf 94
 Tanz 95
 Heilmethoden / Krankheiten / Prävention 97
 Kochen, Essen, Trinken 99



KULTUR UND GESTALTEN Seite

Kunst - Kunstgeschichte 102
 Zeichnen - Malen - Kreativität 104
 Kunsthandwerkliches Gestalten 106
 Literatur 108
 Fotografie 109
 Musik und Theater 110
 Chanson 112

SERVICE UND HINWEISE Seite

Bildungsurlaube 6
 Tages- und Abendveranstaltungen 4
 Allgemeine Geschäftsbedingungen 113
 Stichwortverzeichnis 114
 Impressum 115
 Anmeldekarten hintere Umschlagseite



Kurzübersicht

TAGES- UND ABENDVERANSTALTUNGEN

AUGUST

Datum	Kursnr.	Kurstitel
12.08.2019	4275	Informationsabend Sportbootführerschein
22.08.2019	1820	Nachwächterrundgang
26.08.2019		Einstufungsberatung - Fremdsprachen und EDV
26.08.2019	4130	Yoga Dancing - Schnupperabend
26.08.2019	4305	Nia - getanzte Lebensfreude - Schnupperabend
28.08.2019	4136	Entspannung für Männer - Schnupperabend
30.08.2019	4140	ZENbo Balance Training - Schnupperabend
31.08.2019	1821	Durch das grüne Elmshorn
31.08.2019	5143	Landschafts-Malen nach BOROSS - ein Tag - ein Gemälde

SEPTEMBER

04.09.2019	1009	Öko-Faire Soursuche im Fairtrade-Town Elmshorn
07.09.2019	1813	Pilzlehrwanderung
07.09.2019	2410	Präsentieren ohne Lampenfieber
07.09.2019	2426	Wertschätzende Kommunikation
07.09.2019	4272	Kopf fit! - Konzentrationstraining, das Spaß macht!
07.09.2019	4290	Schnupperkurs Golf
08.09.2019	1822	„Modern(e): Umbrüche in Kunst und Architektur“
08.09.2019	4320	Tango Argentino - Workshop
09.09.2019	2220A	Smartphone-Kursus für Einsteiger*innen
10.09.2019	1010	Gesprächsabend mit Rabbiner Dr. Almekias-Siegl
10.09.2019	4206	Sturzfrei durchs Leben - Schnuppertermin
12.09.2019	3600	Conversación y tapas - Spanischer Abend im Humburg Haus
13.09.2019	4751	R(h)um - tropische Genüsse
14.09.2019	2100	Bewusster klicken - kompakt
14.09.2019	2423	„Die Welt mit anderen Augen sehen!“
15.09.2019	4127	Stress - lass' nach!
15.09.2019	5132	Kunstakademie/Workshop-Reihe: Wie man Menschen und Tiere malt
17.09.2019	2062	Powerpoint Crash-Kurs
18.09.2019	1202	Feng Shui - eine fernöstliche Lebenswissenschaft zur ganzheitlichen Raumgestaltung
19.09.2019	5105	Auguste Rodin und sein Höllentor - Lebenswerk ohne Abschluss
20.09.2019	1003	Die vielen Gesichter des Darknets
20.09.2019	2144	Kodi auf dem Raspberry Pi
20.09.2019	5205	Französische Literatur - von Montaigne bis Valéry
20.09.2019	9101	Lange Nacht der Volkshochschulen
21.09.2019	4152A	Lach-Yoga - Lach dich fit
24.09.2019	2260	Das iPhone optimal genutzt
26.09.2019	1301	Sprachenvielfalt in Afrika - Sprechen Sie Afrikanisch?
26.09.2019	2017	Windows 10 für Umsteiger
26.09.2019	2111	Fotobuch - Workshop
26.09.2019	2424	Grenzen freundlich setzen
26.09.2019	1814	Pilzlehrwanderung
28.09.2019	2422	Umgangsformen im Beruf
28.09.2019	4172	Auszeit vom Alltag
28.09.2019	4174	Shiatsu für Paare und Freunde/innen
28.09.2019	1814	Pilzlehrwanderung

SEPTEMBER

28.09.2019	4230	Fit4Drums - Rock Special
28.09.2019	4412	Gegen (fast) jedes Leid ist ein Kraut gewachsen
28.09.2019	5153	„Occhi“, „Schiffchenspitze“ oder „Frivolitätenarbeit“
29.09.2019	1824	Mal kurz nach Sibirien

OKTOBER

01.10.2019	2465	Zeitfresser erkennen und zukünftig souverän mit ihnen umgehen
02.10.2019	1203	Feng Shui - Wie lassen sich Räume energetisch verbessern?
05.10.2019	4291	Schnupperkurs Golf
08.10.2019	4180	Cooldown - Aktiv gegen Prüfungsangst und Co
09.10.2019	4181	Kopf frei
10.10.2019	3802	Kiswahili
12.10.2019	2411	Rhetorik - wirksam reden
12.10.2019	4406	„Wenn Stress den Blick trübt“
17.10.2019	1210	Mit dem Fahrrad durch Kenia, Uganda und Marokko
18.10.2019	4702	„Vegan nur ein Trend?“
18.10.2019	5152	Farbenprächtiger Schmuck aus Venedig
19.10.2019	4078	Ein Hauch Urlaub im Alltag
21.10.2019	4413	Hildegard von Bingen - Leben und Rezepte
24.10.2019	2048	Word Geschäftsbriefe nach DIN
25.10.2019	5110	Kalligraphie - zum Reinschnuppern, Dranbleiben und Weitermachen
26.10.2019	1114	„Un homme et une femme“
26.10.2019	2412	Schlagfertigkeit - charmant kontern
26.10.2019	2466	Selbstorganisation - Behalten Sie Ihre Zeit im Auge
26.10.2019	4171	Meditation zum kennen lernen
26.10.2019	4231	Fit4Drums - Rock & Latin Special
27.10.2019	1825	Bäume, Bäume und mehr
27.10.2019	5133	Kunstakademie/Workshop-Reihe: 3D Bilder mit Pasten, Gel, Fimo und Heißkleber
30.10.2019	4405	Augenfitness am Arbeitsplatz

NOVEMBER

02.11.2019	2107	Digitale Bildbearbeitung mit PhotoShop Elements I
02.11.2019	2450	Mitarbeitergespräche, strukturiert und wirkungsvoll
02.11.2019	4410	Embodiment
03.11.2019	5421	Chanson Werkstatt - Abschlusskonzert
04.11.2019	4415	Stressmanagement - stressfreier durch das Leben
06.11.2019	4703	Nährstoffabdeckung in der veganen Ernährung
07.11.2019	1801	Einführung in die Biografiearbeit
07.11.2019	4133	Business Yoga im Beruf - Schnupperabend
07.11.2019	4714	Gemüse? Gemüse!!
09.11.2019	2061	Powerpoint
09.11.2019	2467	Kreativität - Lösungen anders finden
09.11.2019	2910	Datenschutz für kleine und mittlere Unternehmen sowie Vereine



TAGES- UND ABENDVERANSTALTUNGEN

NOVEMBER

Datum	Kursnr.	Kurstitel
12.11.2019	2015	Umstieg auf Windows 10
13.11.2019	1002	Von Estland lernen
14.11.2019	1204	Werde, der du bist! Erkenne Dich selbst! Das individuelle Feng Shui
14.11.2019	5104	Anfang und Ende der Modernen Kunst im Licht unserer Erfahrung
15.11.2019	1008	Marx, Nofretete und Eleonore ...
15.11.2019	1115	Kochen - wie Gott in Frankreich
15.11.2019	4276	Informationsabend Sportbootführerschein
16.11.2019	1811	Bienen hüten
16.11.2019	2425	Umgang mit schwierigen Kunden
16.11.2019	4152B	Lach-Yoga - Lach dich fit
16.11.2019	4211	Hilfe für meinen verspannten Rücken
16.11.2019	4408	„Schlaf gut!“ Workshop
16.11.2019	5112	Handlettering
19.11.2019	2084	eBay - Kleinanzeigen
19.11.2019	4400	Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?
21.11.2019	1000	Die gespaltene Republik
21.11.2019	4401	„Notruf“ - Hinter den Kulissen der Rettungsleitstelle
22.11.2019	2145	Kodi auf dem Raspberry Pi
23.11.2019	1205	Feng Shui zur Optimierung von Arbeits- und Lebensräumen
23.11.2019	2428	Arbeiten mit (in) Teams
23.11.2019	4073	Entspannungsnachmittag mit Autogenem Training
23.11.2019	4707	Kräuterküche mit Kräuterschätzen
23.11.2019	4715	Backen ohne Zucker
26.11.2019	2112	Fotobuch - Workshop
26.11.2019	4425	Bring Sauerstoff in Deine Zellen
30.11.2019	2101	Bewusster klicken - kompakt
30.11.2019	2108	Digitale Bildbearbeitung mit PhotoShop Elements II
30.11.2019	4145	Mantra-Yogastunde

NOVEMBER

Datum	Kursnr.	Kurstitel
30.11.2019	4407	„Wenn Stress den Blick trübt“
30.11.2019	4409	„Schlaf gut!“ Workshop
30.11.2019	4704	Einstieg in die vegane Küche
30.11.2019	4710	Aromen-Küche

DEZEMBER

Datum	Kursnr.	Kurstitel
01.12.2019	5134	Kunstakademie/Workshop-Reihe: Natur malen - Blumen, Himmel, Bäume und Wasser
02.12.2019	2221A	Smartphone-Kursus für Einsteiger*innen
03.12.2019	2263	iPhone: WhatsApp
03.12.2019	2430	Kreative Moderationsform: Open-Space
03.12.2019	4426	Ist Zucker wirklich gefährlich?
04.12.2019	2464	Ziele - wissen, wohin ich will
07.12.2019	4711	Natürlich Jamie
07.12.2019	4752	Whisk(e)y mit und ohne Altersangabe
10.12.2019	2268	Das iPad: Einrichten, konfigurieren, optimieren
11.12.2019	1001	Letzte Rettung fürs Klima?
14.12.2019	4152C	Lach-Yoga - Lach dich fit
14.12.2019	4364	Tänze aus Israel
14.12.2019	4712	Vitalküche für den Winter
19.12.2019	2018	Windows 10 für Umsteiger

JANUAR

Datum	Kursnr.	Kurstitel
09.01.2020	2063J	Powerpoint Crash-Kurs
11.01.2020	4077J	Entspannungsnachmittag
11.01.2020	4365J	Tänze aus Israel
16.01.2020	2115J	Adobe InDesign - Grundlagen
18.01.2020	4152DJ	Lach-Yoga - Lach dich fit
18.01.2020	4427J	Ein Tag nur für mich - das gönne ich mir ...
18.01.2020	4705J	Essen gegen Herzinfarkt
20.01.2020	2226AJ	Smartphone-Kursus Teil 1 für Einsteiger*innen
28.01.2020	2016J	Umstieg auf Windows 10
01.02.2020	3431	Italienisch schnuppern am Samstag

Profis für alle Baustoffe!



Bauzentrum Lüchau

Elmshorn • Daimlerstr. 11 • ☎ 04121/ 7908-0

Wedel Elmshorn Halstenbek Uetersen Vaale HH-Volkspark HH-Wandsbek

WhatsApp: 0171/5566403

luechau.de





Kurzübersicht

Wissenswertes zum Bildungsurlaub

Wer hat Anspruch und wie lange?

Alle, deren Arbeitsverhältnis mind. 6 Monate besteht, haben einen Rechtsanspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub (BU) im Jahr. Es können selbstverständlich auch Personen teilnehmen, die keinen Anspruch auf Freistellung haben, weil sie z.B. derzeit in keinem Arbeitsverhältnis stehen.

Wer trägt die Kosten?

Die Gebühren für den BU-Lehrgang trägt der Arbeitnehmer selbst. Das Arbeitsentgelt wird während der Freistellung ohne Minderung weiter gezahlt.

Anmeldung:

Einfach schriftlich bei der VHS anmelden und die Teilnahmeabsicht dem Arbeitgeber 6 Wochen vor Lehrgangstart mitteilen.

Die VHS stellt eine Anmeldebestätigung zur Vorlage beim Arbeitgeber aus.

Information und Anmeldung zu Bildungsurlauben

www.vhs-elmshorn.de
VHS Elmshorn,
Bismarckstraße 13,
25335 Elmshorn,
Telefon 04121 / 231 306

Kompaktkurse an den Volkshochschulen Elmshorn und Barmstedt (Bildungsurlaube)

Computer

EDV im Büroalltag

16.09.2019 - 20.09.2019

Fit im Büro: Basiswissen Word - Excel - Outlook

21.10.2019 - 25.10.2019

Datenbank Microsoft Access

04.11.2019 - 08.11.2019

Excel Einsteiger

11.11.2019 - 15.11.2019

Fit im Büro: Aufbaukurs Word - Excel - Powerpoint

25.11.2019 - 29.11.2019

Webseiten mit Wordpress erstellen

25.11.2019 - 29.11.2019

Fit im Büro für Fortgeschrittene

09.12.2019 - 13.12.2019

Digitale Fotografie

20.04.2020 - 24.04.2020

EDV im Büroalltag

03.02.2020 - 07.02.2020

Excel Einsteiger

24.02.2020 - 28.02.2020

Excel Aufbaukurs

20.04.2020 - 24.04.2020

Fit im Büro: Basiswissen Word - Excel - Outlook

16.03.2020 - 20.03.2020

Fit im Büro: Aufbaukurs Word - Excel - Powerpoint

11.05.2020 - 15.05.2020

Fit im Büro für Fortgeschrittene

08.06.2020 - 12.06.2020

Beruf und Karriere

Kombiniertes Kommunikations- und Vertriebstaining

14.10.2019 - 18.10.2019

Vom Angestellten zur Führungskraft

13.01.2020 - 17.01.2020

Sprachen

Englisch - A2 Refresher

09.09.2019 - 13.09.2019

Dänisch - B1

23.09.2019 - 27.09.2019

Business English

23.09.2019 - 27.09.2019

Italienisch für Fortgeschrittene für Alltag und Beruf

07.10.2019 - 11.10.2019

Spanisch - A1.1

14.10.2019 - 18.10.2019

Englisch - B1 Refresher

04.11.2019 - 08.11.2019

Dänisch - A2

02.12.2019 - 06.12.2019

Englisch - B1 Refresher

10.02.2020 - 14.02.2020

Englisch - A2 Refresher

16.03.2020 - 20.03.2020

Spanisch - A1.1

30.03.2020 - 03.04.2020

Business English

15.06.2020 - 19.06.2020

Italienisch A1.1

29.06.2020 - 03.07.2020

Gesundheit

Selbstbewusstsein und Achtsamkeit im Berufsalltag

16.09.2019 - 20.09.2019

Stressbewältigung im beruflichen Alltag

07.10.2019 - 11.10.2019

Stressbewältigung im beruflichen Alltag (auf Sylt)

21.10.2019 - 25.10.2019

Yoga zum Stressabbau und als Hilfe im Beruf - Teil 2

21.10.2019 - 25.10.2019

Förderung bewusster Kommunikation

11.11.2019 - 15.11.2019

Stressbewältigung im beruflichen Alltag

18.11.2019 - 22.11.2019

Stressbewältigung im beruflichen Alltag

17.02.2020 - 21.02.2020

Rückenfit im beruflichen Alltag

24.02.2020 - 28.02.2020

Stressbewältigung im beruflichen Alltag (Sylt)

09.03.2020 - 13.03.2020

Selbstbewusstsein und Achtsamkeit im Berufsalltag

20.04.2020 - 24.04.2020

Stressbewältigung im beruflichen Alltag

11.05.2020 - 15.05.2020

Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf

08.06.2020 - 12.06.2020

Selbstbewusstsein und Achtsamkeit im Berufsalltag

15.06.2020 - 19.06.2020

Förderung bewusster Kommunikation (Sylt)

Termin noch offen

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

20.09.2019
ab 18:00 Uhr

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

www.volkshochschule.de



vhs 100 Jahre Wissen teilen

Am Freitag, 20. September 2019 öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen. Ab 18 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher eine bunte Auswahl an Schnupperangeboten quer durch unser Programm; den Abschluss des Abends bildet ein Konzert.

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Abend erstmals bundesweit statt. Sie bildet den Auftakt zu einem Herbst-/Wintersemester unter dem Motto „zusammenleben. zusammenhalten“.

Das Jubiläum geht zurück auf die Weimarer Verfassung, die erstmals den Anspruch auf Weiterbildung in staatlicher Verantwortung erhob. Darauf wollen wir an diesem Abend gemeinsam mit unseren Gästen anstoßen und außerdem – passend zum Semesterthema – ein Zeichen für Offenheit, Vielfalt und Zusammenhalt setzen. Dazu erwarten wir auch prominente Gäste aus der Politik sowie Dozent*innen und Freunde der Volkshochschule Elmshorn.

Essen und Trinken im VHS-Hof:



Vorläufiges Programm

Um 18 Uhr wird der Abend durch die VHS-Leitung Frau Karen Wurr-Feldmann eröffnet.

Die vielen Gesichter des Darknets

Drogen, Waffen - und politische Utopien in der digitalen Unterwelt

Im „Darknet“ verorten die einen die Freiheit, die das Internet einst versprach, andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht.

Und tatsächlich gibt es dort alles: Man findet abhörsichere Postfächer für Whistleblower und Inhalte politischer Aktivisten. Es werden Waffen verkauft, und zum Leidwesen vieler Darknet-Aktivisten wird die Anonymität des Darknets auch zum Tausch von Kinderporno-

graphie missbraucht. Zurzeit ist das Darknet zudem eine große, illegale "Einkaufsmeile" für Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen.

Auf der gemeinsamen Reise werden Sie erfahren, was ein Darknet ist, wie die Anonymisierung funktioniert und was sich im Darknet abspielt. Am Ende werden wir diskutieren, ob sich aus der digitalen Unterwelt von heute nicht eines Tages vielleicht sogar ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln könnte. Nicht nur Ihr Blick auf das Darknet, sondern auch auf das "normale" Internet wird nach dem Vortrag ein anderer sein.

ab 18.15 Uhr, Raum 104

Mit dem Fahrrad durch das Baltikum

Lassen Sie sich von Jan Hörster, einem ebenso neugierigen wie erfahrenen Fahrrad-Weltenbummler, mitnehmen auf seine jüngste (Foto-)Tour durch das Baltikum.

ab 20.00 Uhr, Raum 104

Zukunft Volkshochschule?

- Bar-Camp -

In einem Barcamp wollen wir gemeinsam mit Ihnen auf Augenhöhe Ihre Volkshochschule für die Zukunft gestalten - Wo geht es hin? Was ist möglich? Was wünschen Sie sich?

Begegnung schafft Verbundenheit - dafür stehen wir und daraus lässt sich viel entwickeln - denn bei uns wird nicht nur Spezialwissen allgemeinverständlich gemacht und lebenslang gelernt, sondern kreativ die Zukunft gestaltet.

Kommen Sie und bewegen Sie Ihre Volkshochschule!

ab 18.00 Uhr, Raum 015

Schnupperstunden in die Welt von E-Sports

Ein interaktiver Abend vom Cybersport Enthusiasten, für alle die sich für wettbewerbliche Videospiele interessieren.

Anhand eines vielseitigen Präsentationsangebots wie Starcraft, Rocket League, Hearthstone, Age of Empires 2 und mehr wird ein Einblick in die Geschichte, Infrastruktur und Spielregeln der digitalen Wettkämpfe durch Kommentare verschafft. Der Abend verläuft offen - kommen Sie jederzeit dazu, stellen Sie Fragen und regen Sie Themen an.

ab 18.00 Uhr, Raum 103

LAN-Party auf der langen Nacht, oder:

Wie sich das Schachspiel anno 2019 verändert hat

Wir bieten Ihnen im Rahmen der langen Nacht an, einfach einmal „online zu zocken“. Da muss es auch nicht mehr beim einfachen Schachspiel bleiben. Köpfchen ist heute bei vielen Strategiespielen gefragt. Wir können beispielsweise Starcraft II oder Spiele der Anno-Reihe (Anno 1404, Anno 2070, Anno 1800) zocken. Wer aktiv als Spieler dabei sein möchte, wird gebeten, sich im Vorfeld unter vhs@elmshorn.de per E-Mail anzumelden. Der eigene Zocker-PC oder Gamers-Laptop muss mitgebracht werden, das Netzwerk ist vorhanden. Ausprobieren und nur zuschauen ist willkommen.

ab 18.00 Uhr, Raum 106

Yoga Workshop - Atmung

Atmen Sie mal wieder tief durch und lernen Sie über einige einfache Atemübungen aus dem Yoga den Einfluss unserer Atmung auf den Körper und die Geist kennen.

ab 18.00 Uhr, Raum 108

Yoga Workshop - Dehnung und Kräftigung

Schnuppern Sie die wohltuende Wirkung des Hatha Yoga mit sanften Übungen, die auch in Straßenkleidung ausgeführt werden können. Es werden Muskeln gedehnt, die zur Verkürzung neigen und Muskeln gekräftigt, die zur Abschwächung neigen. Das bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht und lindert Schmerzen im Rücken und Nacken.

ab 18.30 Uhr, Raum 108

Workshop - Meditation

In der Meditation laden wir den Geist ein, zur Ruhe zu kommen. So kommen wir in unserer hektischen Zeit wieder in Kontakt mit uns selbst. Nicht immer nimmt er die Einladung an. Erfahren Sie, wie es gelingen kann.

ab 19.00 Uhr, Raum 108

Lach-Yoga

Kommt, lacht mit uns!

Tierisch wild: ab 20.00 Uhr, Raum 108

Wellness pur: ab 21.00 Uhr, Raum 108

Mantren

Wir beschäftigen uns mit der Kraft und der Wirkung von Mantren. Nach der Theorie kommt die Praxis und wir erleben die Kraft, indem wir ein Mantra singen.

ab 20.30 Uhr Raum 108

Foto-Box

Schießen Sie Schnappschüsse von dem Abend!

Raum 102

Geschichten sind mein Leben

An diesem besonderen Abend wird Sandra Dünschede, mit Ihnen gemeinsam spielerisch Ideen erwürfeln, um zu zeigen, wie leicht Geschichten entstehen können.

Im Anschluss wird jeweils eine Teilnehmerin der Schreibwerkstatt einen kurzen Text vorstellen, um zusätzlich zu veranschaulichen, wie leicht das Geschichtenerzählen mit entsprechender Unterstützung sein kann.

ab 18.15 Uhr, Raum 105

Wir lassen die Kunst kacheln

Jetzt wird der Besucher zum Teilnehmer: wir machen zusammen Kunst. Jeder ein Stück. Leere Quadrate, unterschiedlicher Größe, können bearbeitet werden. Dann wird alles zusammen gesetzt, einem Mosaik gleich. Stück für Stück fügt sich alles zusammen.

Noch der vermeintlich banalste Beitrag ist willkommen. Alles geht, nichts muss, alles findet seinen Platz.

ab 18.15 Uhr, Raum 107

Politik meets Quiz

Was hat eigentlich Politik mit Bildung zu tun – und was verbindet die Weiterbildung mit der Politik?

Kommen Sie mit den Vertreterinnen und Vertretern unserer im Stadtparlament vertretenen Fraktionen ins Gespräch. Machen Sie mit bei unserem Quizz, das Ihnen Antworten auf nicht gestellte Fragen verspricht.

ab 18.15 Uhr, Raum 101

Moneybrothers

Unser musikalischer Ausklang des Abends - ab 22:00 Uhr wird mit den Moneybrothers gefeiert.

ab 22.15 Uhr, Raum 015