



● Kurse

● Vorträge

● Veranstaltungen

# Teilnahmebedingungen Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V.

Leitung: Silvia Tessmer, Telefon: 04541/ 8000-146

## **Geschäftsstelle:**

Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg

**Telefon:** 04541 – 891386, **Fax:** 04541 - 891387

## **Bürozeiten:**

Mo. 9.30 – 11.30 Uhr, Do. 16.00 – 18.00 Uhr,

Fr. 9.30 – 11.30 Uhr (in den Ferien nur nach Terminabsprache)

**Email:** [info@vhs-ratzeburg.de](mailto:info@vhs-ratzeburg.de)

**Internet:** [www.vhs-ratzeburg.de](http://www.vhs-ratzeburg.de)

## **Bankverbindung:**

Raiffeisenbank Südstormarn Mölln eG

IBAN: DE92 2006 9177 0000 7065 23

BIC: GENODEF1GRS

**Anmeldungen:** Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzeburg, Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel nicht.

**Abmeldungen:** Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

## **Mindestteilnehmerzahl:**

Nicht immer wird die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht. Wird diese Mindestteilnehmerzahl unterschritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Kleingruppen sind nicht ermäßigungsfähig.

**Ermäßigungen:** Die Volkshochschulen gewähren in der Regel Schülern/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% Ermäßigung für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung.

**Materialkosten:** Diese Kosten werden zusätzlich zu den Kursgebühren erhoben. Eine Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie, dass das Rauchen in der Schule und den Außenflächen nicht gestattet ist.

Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Bei Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS.

Liebe Kurs- und Lernbegeisterte,

herzlich willkommen zum Frühjahrssemester 2026 an unserer Volkshochschule!

Wir freuen uns, Sie wieder bei uns begrüßen zu dürfen – einem Ort, an dem Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen zusammenkommen, um gemeinsam zu lernen und sich auszutauschen.

Dieses Semester bietet ein vielfältiges Programm für alle Lebensphasen: von Sprach- und Kulturkursen über berufliche Qualifikationen bis hin zu kreativen Kursen, Vorträgen und Gesundheitsförderung sowie digitalen Kompetenzen. Unser Anliegen ist es, Ihnen praxisnahe Lernangebote zu bieten, die Sie im Alltag unterstützen, neue Perspektiven eröffnen und Ihre Talente stärken. Gerade im Bereich der Online-Kurse haben wir wieder ein spannendes Angebot zusammengestellt!

Was Sie erwartet:

- Vielfältige Kursformen, flexible Einstiegsmöglichkeiten und Angebote für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

- Neue Formate und Kooperationen, die Lernen leichter, kreativer und nachhaltiger machen.

- Eine offene Lernatmosphäre, in der sich alle willkommen und respektiert fühlen.

Möchten Sie gern über unsere Vorträge und Veranstaltungsangebote informiert werden, senden Sie uns gern ihren Wunsch per E-Mail!

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns mit einigen Angeboten an den im September in Schleswig-Holstein geplanten Veranstaltungen im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Neugier. Unser Team steht Ihnen mit persönlicher Beratung zur Seite. Lassen Sie uns gemeinsam Freude an Neuem wecken, Grenzen überwinden und das Frühjahrssemester zu einer bereichernden Zeit machen.

Ich wünsche Ihnen spannende Entdeckungen, motivierte Lernerfahrungen und viel Freude beim Lernen.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr Team der Volkshochschule

# INHALTSVERZEICHNIS

• Teilnahmebedingungen.....	2
• Vorwort .....	3
• Datenschutz.....	58
• Kontaktdaten VHS.....	60



## Gesellschaft

Vorträge - Seminare - Einzelveranstaltungen ab Seite 6

• Dienstagsvorträge.....	6
• VHS Onlinevorträge.....	8
• Demokratie und Geschichte (Vorträge).....	8
• Literatur (Seminar).....	9
• Kosmetik, Typberatung, Stiltraining (Seminare).....	9
• Natur und Umwelt (Veranstaltungen).....	10
• Verbraucherzentrale (Onlinevorträge).....	16
• Vorträge der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesell.(SHUG) .....	21



## Kunst und Kultur

Workshops, Seminare, Kurse ab Seite 24

• Malen und Zeichnen.....	24
• Tanzen.....	27
• Chor.....	27
• Spiel und Spaß .....	27
• Philosophie / Religion / Psychologie (Kurse).....	28
• Gesprächskreis.....	28
• Literatur (Kurse).....	29
• VHS Onlinevorträge.....	29





## Gesundheit

Workshops, Seminare, Kurse

ab Seite 31

### Gesundheit und Entspannung

- Yoga, Qigong..... 31
- Tai Chi..... 34
- Nordic Walking.....35
- Pilates, Zumba® fitness.....36
- Rückenfit,.....39
- VHS Onlinevorträge.....40
- Kurse der Angehörigenschule..... 42

### Essen und Trinken 43

- Backen ..... 43
- Gesunde Ernährung..... 44
- Abnehmen und entgiften..... 44
- Keimlinge, Sprossen, Micogreens..... 44



## Sprachen

ab Seite 45

- Deutsch als Fremdsprache.....46
- VHS Lerntreff im Quartier..... 47
- Englisch..... 48
- Französisch..... 49
- Italienisch.....50
- Russisch..... 50
- Spanisch..... 50



## Beruf und IT

ab Seite 50

- Computer, Tablet, Smartphone..... 50
- Computerkurs Senioren..... 52
- Digitale Fotografie..... 53
- VHS Onlinevorträge..... 54



Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Vortrag 900,  
Ausstellungseröffnung  
Termin: 27.01.2026  
Di., 19:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Rathaus Ratssaal  
ohne Gebühr  
Barrierefreier Zugang



# Gesellschaft

## Vorträge - Seminare - Einzelveranstaltungen

### **Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“**

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## Veranstaltungen

### **Gedenktag für die Opfer des Holocaust - Ausstellungseröffnung**

Zu diesem Gedenktag wird im Ratssaal des Ratzeburger Rathauses eine Ausstellung zu dem Thema der Deportation der Norddeutschen Juden eröffnet. Hierbei werden die Routen der sogenannten „Todesmärsche“ detailliert aufgezeigt. Mit einem Vortrag wird über die Geschehnisse vor Ort informiert und über eine Kunstaktion zur Sichtbarmachung des Künstlers Thomas Helbing berichtet. Die Eröffnung der Veranstaltung wird musikalisch begleitet.

# Vorträge

## **Was ist bloß mit den Seltenen Erden los?**

Leitung: Dr. Rüdiger Brust

Sehr aktuell und journalistisch fast täglich präsent sind die "Seltenen Erden". Was hat es damit auf sich?

Die Seltenen Erden sind eigentlich Metalle und besondere Chemische Elemente. Ihre Entdeckung und Charakterisierung liegen erst zwischen 220 und 120 Jahre zurück. Aber technisch relevant wurden sie erst vor wenigen Jahrzehnten. Heute sind sie unverzichtbar in zahlreichen neueren Technologien. Sie sind gar nicht so selten, kommen aber in Erzvorkommen nicht einzeln, sondern immer vergesellschaftet vor. Ihre Trennung und Reindarstellung sind äußerst kompliziert und aufwändig. All das führte dazu, dass jetzt China eine technisch-wirtschaftliche und damit auch politische Monopolstellung hat. Dass die Situation um die Seltenen Erden heute so ist, wie sie ist, lässt sich zum Teil aus der Chemie dieser Elemente und ihrer Besonderheit erklären, die auch optisch an der Sonderstellung im Periodensystem der Chemischen Elemente deutlich wird.

## **Vom Landphysicus zum Fachdienst Gesundheit – der öffentliche Gesundheitsdienst im Kreis Herzogtum Lauenburg - gestern, heute und morgen**

Leitung: Saskia Kluckert-Hüsten/Dr. Gerd Santjer

Vor der Corona-Pandemie fristete der Öffentliche Gesundheitsdienst im Bewusstsein der Menschen ein Schattendasein, und auch jetzt noch ist den meisten das breite Aufgabenspektrum und der Alltag eines Gesundheitsamtes weitestgehend unbekannt. Dabei werden dort tagtäglich wichtige Aufgaben im Dienst der Gesundheit der Bevölkerung von unterschiedlichsten Berufsgruppen erfüllt. Der Öffentliche Gesundheitsdienst kann auf eine lange Geschichte zurückblicken, denn die Bevölkerungsgesundheit ist kein neues Anliegen. Diese Geschichte und der spannende Alltag eines Gesundheitsamtes heute mit immer neuen Herausforderungen wird in diesem Vortrag für interessierte Menschen vorgestellt.

Vortrag 901

Termin: 24.02.2026

Di., 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

ohne Gebühr

Barrierefreier Zugang

Vortrag 902

Termin: 24.03.2026

Di., 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

ohne Gebühr

Barrierefreier Zugang

**Vortrag 182**

Termin: 22.04.2026

Mi., 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

Anmeldungen bei der VHS  
Ratzeburg

ieser Online-Vortrag  
wird in Kooperation mit der  
VHS Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

**Vortrag 203**

Beginn: 25.03.2026

Termin: Mi.,

17:30 - 21:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

ohne Gebühr

Anmeldung bei der VHS  
Ratzeburg und Umland e.V.**Jüdisches Leben von 1945 bis heute (Online-Vortrag)**

Referentin: Andrea von Treuenfeld

Obwohl viele der Auschwitz-Überlebenden über das Erlebte schwiegen, setzten sich ihre Traumata fort bis in die dritte Generation. Die jedoch beschäftigt sich nicht nur mit der Familiengeschichte, sondern zeigt ihr Jüdischkeit und auch deren Vielfalt sehr bewusst. Zumindest bis zu dem Tag, als die Hamas Israel überfiel. Seit dem Beginn des Nahostkonflikts hat sich für alle Jüdinnen und Juden in Deutschland, insbesondere für die hier lebenden Israelis, der Alltag drastisch verändert: Antisemitismus war auch zuvor ein Thema, jetzt aber zeigt er sich in einer ganz neuen Dimension.

Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern »Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation« und »Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland« sowie »Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober«. Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

**Kriegsspuren in der Kinderseele - Kriegsenkel und die Weitergabe von Traumata**

Vortrag und Gespräch mit Mari Böhrk-Martin

Manche bis 1945 geborene Menschen und spätere Generationen haben das Gefühl, dass die dunkle Vergangenheit in ihren Seelen nachwirkt. Wie sich das zeigen kann, ist erst seit etwa 20 Jahren bekannt. Die Nachkriegsgeborenen leiden teilweise unter Depression, Burnout, hohem Leistungsanspruch oder dem Gefühl anderen etwas vorzumachen. Teilweise sind die Kontakte zu den Eltern zu eng oder wurden abgebrochen.

Dieser Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde wird hauptsächlich die Thematik der Kriegsenkel und die Weitergabe von Traumata behandeln.



# Seminare

## **Erzähl-Salon - literarisch**

Leitung: Andrea Czichy / Silke Meyer

Anlässlich des 100. Geburtstags der Schriftstellerin Ingeborg Bachmann (25.6.1926 – 17.10.1973) wird ein kurzer Blick auf ihr Leben und Werk und vor allem ein Blick in ihre Texte geworfen. Ingeborg Bachmann einfach lesen, ist gewissermaßen das Ziel dieses Erzählsalons.

Der Erzählsalon wird in Kooperation mit dem Ev. Frauenwerk Lübeck durchgeführt.

## **Beautypoint - Von der Hautanalyse bis zum kleinen Makeup**

Leitung: Gabriele Pranger

In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung vom Profi mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks wie die Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege, die Wahl von Seren und Ampullen, Masken, Packungen und Augenpflege. Ebenfalls können Sie in diesem Seminar eine Gesichtsmassage nach asiatischem Muster erlernen. Danach fühlt sich Ihre Haut wie neu an und Sie sind wunderbar entspannt! Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

## **Farb- und Typberatung - Seminar**

Leitung: Gabriele Pranger

Dieses Seminar umfasst folgende Themen: Entwicklung des Farbtyps anhand von Farbtüchern, warme oder kalte Töne, was unterstreicht die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren, Jahreszeitentypologie, Erstellung eines typgerechten Make-ups. Jede Teilnehmerin erhält eine Mappe, die Farbmuster enthält und alles Wissenswerte zusammenfasst. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

### **Seminar 221**

Beginn: 25.06.2026

Termin: Do.,

19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei

Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS

Ratzeburg

### **Kurs: 337**

Beginn: 23.01.2026

Kurs: **337.2**

Beginn: 03.07.2026

Termin: Fr.,

14:45 - 18:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 20

Gebühr 32,00 €

### **Kurs: 334**

Beginn: 27.02.2026

Termin: Fr.,

14:45 - 18:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 20

Gebühr 32,00 €

Kurs: 335  
Beginn: 10.04.2026  
Termin: Fr.,  
14:45 - 18:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Raum 20  
Gebühr 32,00 €

Kurs: 336  
Beginn: 05.06.2026  
Termin: Fr.,  
14:45 - 18:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Raum 20  
Gebühr 32,00 €

Vortrag 180  
Termin: 25.02.2026  
Mi., 19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag  
wird in Kooperation mit der  
VHS Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## **Perfekt geschminkt - Seminar**

Leitung: Gabriele Pranger

In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung vom Profi mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks wie die Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege, die Wahl des Make Ups, das Optimieren der Gesichts- und Lippenform und der Augenbrauen. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

## **Stiltraining - Seminar**

Leitung: Gabriele Pranger

In diesem Kurs geht es um die Frage des Stils - welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um? Themen sind: Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Schnitte und Materialien, Frisurgestaltung, der Einsatz von Accessoires sowie Brillenformen.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe zur Vertiefung des Erlebten im Seminar. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

## **Einzelveranstaltungen Natur und Umwelt**

### **Faszination Weltraumwetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen (Online-Vortrag)**

Referent: Dr. Florian Günzkofer

Der meteorologische Wetterbericht ist für die meisten Menschen eine tägliche Routine, egal ob morgens mit einem schnellen Check der Wetter-App auf dem Smartphone oder zum Ende des Tages im Anschluss an die Abendnachrichten. Von Weltraumwetter und Sonnenstürmen hört man hingegen eher in Science-Fiction-Filmen. Bei einem Maximum an Sonnenaktivität wie im Herbst 2024, als Polarlichter sogar über weiten Teilen von Deutschland zu sehen waren, begegnet einem das Thema Weltraumwetter aber auch im Alltag. Denn das Weltraumwetter kann ebenso wie das „normale“ Wetter massive Folgen haben. Die Ursache liegt 150 Millionen Kilometer entfernt auf der Sonne. Bei Aktivitätsschüben schleudert sie Plasma ins All. Trifft es auf das Erdmagnetfeld, kann es in kurzer Zeit starke Effekte erzeugen. Das DLR-Institut für Solar-Terrestrische Physik in Neustrelitz erforscht diese Prozesse – von der Grundlagenforschung bis zu praktischen Schutzmaßnahmen. Das Ziel: durch zeitnahe, genaue und zuverlässige Beobachtungen und Vorhersagen betroffene Industrien zu unterstützen und die nationalen Infrastrukturen zu schützen.

Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## Der Klang des Waldes – Führung um den Garrensee

Exkursion mit Sven Zimmermann

Die Garrenseerinne ist ein eiszeitlich geprägter Naturraum mit besonderen Wäldern und Seen. Auf dieser Führung bestimmen wir typische Baumarten und entdecken ihre akustische Seite: welches Holz klingt wie und warum einige Hölzer für Instrumentenbau genutzt wurden. Kleine Klangexperimente lassen den Wald zum Resonanzraum werden. Während einer Klangwanderung schärfen wir das Gehör für die Geräusche der Natur – vom Rascheln der Blätter bis zu Vogelstimmen. Wer möchte, nimmt eigene Tonaufnahmen auf und erstellt eine kleine Klanglandschaft. Die Exkursion zeigt, wie eng Natur- und Kulturgeschichte miteinander verwoben sind.



## Waldkräuter-Wanderung am Farchauer Weg

Referentin: Monika Möller

Im schattigen Waldbereich wachsen andere schmackhafte Pflanzen als an den sonnigen Uferböschungen wie z.B. Brunnenkresse, Baldrian oder Kohldistel. Um Wildkräuter sicher erkennen zu können, ist es wichtig, sie sich im Jahresverlauf häufiger anzusehen, da sie weiterwachsen und sich das Bild stetig ändert.

Es werden außerdem Hinweise gegeben, worauf beim Sammeln zu achten ist, um essbare nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.

Diese Wanderung ist sowohl für Kräuterkundige als auch für NeueinsteigerInnen geeignet. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Sammelgefäße mitbringen.

Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

### Exkursion 810

Beginn: 06.06.2026  
Termin: 1 x Samstag,  
10:00 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Wander-  
parkplatz Garrensee,  
23909 Ratzeburg (B 208,  
zwischen Sande u. Mustin)  
Gebühr: 20,00 €

### Wanderung 805

Beginn: 16.06.2026  
Termin: Di,  
18:00 - 20:00 Uhr  
Parkplatz bei Gartenmarkt  
Johannsen, Möllner Str. 82  
Gebühr: 15,00 €



# AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

1. BIS 31. MAI 2026

[www.aktion-naturerlebnis.de](http://www.aktion-naturerlebnis.de)



*gemeinsam Vielfalt entdecken, erleben und fördern!*

Im Aktionsmonat Naturerlebnis stehen über 800 spannende Ausflüge in die Natur Schleswig-Holsteins auf dem Programm, einige auch rund um Ratzeburg.

Die Aktion Naturerlebnis ist Schleswig-Holsteins größtes Naturprogramm, angeboten von einer Veranstaltergemeinschaft unter Federführung des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume zusammen mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V., der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein und der Sparkassen-Finanzgruppe.

## Exkursion 809

Beginn: 10.05.2026

Termin: So.,

10:00 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Naturparkinfopilz

am Parkplatz Kutscher-

scheune, Lindenallee

Gebühr: 20,00 €

## Waldführung auf dem Zecher Werder – Natur erleben, Geschichte begreifen

Exkursion mit Sven Zimmermann

Der Zecher Werder im Schaalsee ist ein Ort, an dem Natur und Geschichte auf besondere Weise zusammenkommen. Einst Grenzgebiet, heute ökologisch wertvolles Refugium mit alten Bäumen, Senken, Birkenbeständen und Uferzonen. Während der Führung lernst du die ökologischen Funktionen des Waldes kennen, seine Rolle im Klimaschutz und seine Bedeutung als Brutgebiet seltener Vogelarten. Gleichzeitig betrachten wir Bäume als „Zeitzeugen“, entdecken Spuren vergangener Landnutzung und sprechen über Fragen des Natur- und Artenschutzes. Details wie die Maserung alter Buchen oder das Zusammenspiel von Wasser, Boden und Vegetation öffnen neue Perspektiven



## **Die Farben der Natur auf dem Zecher Werder – Naturfotografie mit Smartphones**

Exkursion mit Sven Zimmermann

Fange die Schönheit und Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt mit dem Smartphone ein. Neben Tipps zur Nutzung von Apps und Bearbeitungswerkzeugen erhältst du Einblicke in Bildkomposition, Perspektive und ungewöhnliche Blickwinkel – etwa „der Wald von unten“ aus Sicht von Käfer oder Frosch. So lassen sich Licht, Strukturen und Stimmungen der Natur neu entdecken. Gleichzeitig erfährst du Wissenswertes über Flora und Fauna dieser besonderen Halbinsel im Schaalsee. Die Exkursion lädt ein, mit künstlerischer Interpretation zu spielen und die Besonderheiten der Natur bewusster wahrzunehmen.

## **Wo die Hecken flüstern – Genussvolle Entdeckungstour durch die Knicklandschaft**

Exkursion mit Gesine Biller

Eine Erlebnistour zum Thema Knicks. Knicks sind heute wichtige Brücken für Lebensräume und von höchster Bedeutung für den Naturschutz und die Artenvielfalt, historisch als zusätzliche landwirtschaftliche Nutzfläche, Einfriedung und Grenzmarkierung angelegt, sind sie heute weit verbreitete landschaftsprägende Elemente in Schleswig-Holstein.

Viel Spannendes und Nützliches über Knicks erzählt Gesine Biller und bei einer Pause, werden kulinarische Kostproben, die der Knick und seine Umgebung liefern gereicht.

Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe für die Wanderung

## **Geschichte trifft Natur – Kupfermühlental**

Exkursion mit Gesine Biller

Erleben Sie Geschichte im Grünen! Wo heute ein idyllisches, artenreiches Tal zum Spaziergang einlädt, klapperten einst die Mühlen: Im Kupfermühlental bei Bäk entdecken Sie bei einer Führung entlang des Baches Bäk die Spuren mittelalterlicher Handwerkskunst.

Eine faszinierende Kulturlandschaft – vom industriellen Zentrum des 16. Jahrhunderts bis zum ökologischen Kleinod von heute. Alte Findlingsmauern, Mühlenreste und Geschichten vergangener Zeiten machen die Zeitreise lebendig. Ein Erlebnis für Natur- und Geschichtsliebhaber gleichermaßen.

Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe für die Wanderung (ca. 2 Stunden)

### **Exkursion 808**

Beginn: 10.05.2026

Termin: So.,

14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Naturparkinfopilz  
Parkplatz-Kutscherscheune,  
Linden

Gebühr: 20,00 €

### **Exkursion 802**

Beginn: 16.05.2026

Anmeldung bis 08.05.2026

Termin: Sa.,

14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Kreuzung  
Salemer Str./Redder,  
23911 Mustin

Gebühr: 15,00 €

### **Exkursion 803**

Beginn: 27.05.2026

Termin: Mi.,

15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: 23911 Bäk,  
Naturparkplatz Mühlenweg  
Gebühr: 15,00 €

#### Wanderung 806

Beginn: 27.05.2026

Termin: Mi.,

18:00 - 20:00 Uhr

Ort: hintere Einfahrt

Parkplatz Aldi/Markant,

Heinrich-Hertz-Straße 1b,

Gebühr: 15,00 €

### Wildkräuterwanderung am Großen Ratzeburger See

Referentin: Monika Möller

Rund um den Ratzeburger See gibt es versteckte und interessante Wege mit verschiedensten Wildpflanzen. Einige sind sehr vitaminreich oder als Heilpflanze zu verwenden, doch es gibt auch giftige Vertreter, z.B. den Waldschachtelhalm, der nicht mit dem blutreinigenden Ackerschachtelhalm verwechselt werden sollte. Bei einem Rundgang werden verschiedene Kräuter sowie Ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche vorgestellt. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden dabei immer wiederholt, um sicherer zu werden bei der Erkennung.

Für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse, Dauer ca. 2 Stunden.

Wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Sammelgefäße mitbringen.

Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

#### Seminar 807

Beginn: 12.05.2026

Termin: Di.,

18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Fischerstraße,

Ratzeburg, Eingang

Schwimmbad Aqua Siwa

Gebühr: 15,00 €

### Frühlings-Kräuterwanderung am kleinen Kuchensee

Seminar mit Monika Möller

Im Frühling ist der Wildkräuter-Tisch wieder reichlich gedeckt. Wiesenkerbel, Wasserdost, Knoblauchrauke oder Taubnesseln sind voll von wertvollen Inhaltsstoffen und können unseren Speiseplan als Salat und Pesto hervorragend ergänzen. Andere Pflanzen wie Schachtelhalm, Mädesüß und Gänsefingerkraut sind als Teekräuter schmackhaft und gesundheitsfördernd. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang ständig wiederholt, um genießbare nicht mit giften Vertretern zu verwechseln.

Geeignet für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Sammelgefäße mitbringen

Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

**AKTIONSMONAT  
NATURERLEBNIS  
1. bis 31. Mai 2026  
aktion-naturerlebnis.de**

## **Nicht nur Kalter Krieg: Historische Spuren am Grünen Band**

Vortrag von Dr. Heinz Klöser (BUND)

Das Grüne Band ist aus dem Todesstreifen der ehemaligen innerdeutschen Grenze hervorgegangen, aus einer Zeit, in der unser Land brutal zerschnitten war. Vieles aus dieser Zeit ist verschwunden, manches hat verborgen überlebt, gelegentlich gibt es auch auffallende Reste. Auch sind Denkmäler und Erinnerungsstätten entstanden. Wir wollen uns an die Orte begeben, die uns heute noch an diese Zeit erinnern, eine Erinnerung, die in unseren Tagen umso aktueller ist, in denen neue Zäune errichtet werden und der mühsam errungene Frieden in Europa wieder zerbrochen ist.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Ortsverband Ratzeburg des BUND statt.

## **Das Grüne Band und die vielfältige Natur des Nordens**

Vortrag von Dr. Heinz Klöser (BUND)

Das Grüne Band ist aus dem Todesstreifen der ehemaligen innerdeutschen Grenze hervorgegangen und hat sich zu einem langen Streifen von Heiden und Trockenrasen entwickelt, der sich durch ganz Deutschland und darüber hinauszieht. Doch zwischen Elbe und Ostsee ist das alles ganz anders. Hier erscheint das Grüne Band wie ein Querschnitt durch alle Lebensräume, die wir überhaupt haben. Diese Vielfalt mit ihren teilweise seltenen Arten wollen wir heute Abend erleben.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Ortsverband Ratzeburg des BUND statt.



Vortrag 910

Termin: 03.02.2026

Di., 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei

Ratzeburg

ohne Gebühr

Barrierefreier Zugang



Vortrag 911

Termin: 10.02.2026

Di., 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei

Ratzeburg

ohne Gebühr

Barrierefreier Zugang



**Die kostenfreien Vorträge der Verbraucherzentrale finden in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.**

**Die Online-Vorträge werden nicht aufgezeichnet. Auch können wir Ihnen die Folien nicht zur Verfügung stellen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich selbst Notizen zu machen.**

**Vortrag 101**

Beginn: 09.02.2026

Termin: Mo.,

18:00 - 19:30 Uhr

Online ohne Gebühr

**Solarstrom von Balkon und Terrasse (Online-Vortrag)**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V., Referent: Ingo Sell

Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Sie erfahren:

- wie ein Steckersolargerät installiert wird
- wie es funktioniert und
- welche Fördermittel es dafür gibt.

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/solarstrom-von-balkon-und-terrasse/2510571> und ihrer Emailadresse registrieren

**Vortrag 102**

Beginn: 18.03.2026

Termin: Mi.,

19:00 - 20:30 Uhr

Online ohne Gebühr

**Energetische Sanierung - Schritt für Schritt (Online-Vortrag)**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V., Referent: Reginald Reincke

Die Räume im Dachgeschoss sind im Sommer zu heiß und im Winter viel zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen?

In diesem Vortrag informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale darüber, wie die energetische Sanierung des Wohnhauses Schritt für Schritt umgesetzt werden kann und welche Schritte sinnvoll miteinander zu kombinieren sind. Ergänzend wird die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) angesprochen. Mit dieser können für die nachträgliche Wärmedämmung des Wohnhauses Fördergelder beantragt werden. Doch auch hier gibt es bestimmte Vorgaben zu beachten.

Die Teilnehmenden erwartet ein anschaulicher, gut verständlicher Überblick über das komplexe Thema energetische Altbausanierung und Förderung.

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/solarstrom-von-balkon-und-terrasse/2510571> und ihrer Emailadresse registrieren





## **Nahrungsergänzungsmittel - Gesundheit durch Pillen und Pulver?**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen Klartext Nahrungsergänzung wird vorgestellt.

Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/nahrungserganzungsmittel-gesundheit-durch-pillen-und-pulver/2554416>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren

## **Lebensmittel "von hier"**

### **- die Tücken der Regionalkennzeichnung**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Regionale Lebensmittel liegen im Trend. Doch was heißt „regional“ eigentlich genau? Und wie verlässlich sind die vielen Label, Siegel und Codes auf unseren Lebensmitteln?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der Regionalkennzeichnung und zeigt, wie unterschiedlich Produkte gekennzeichnet sein müssen – von Obst und Gemüse bis hin zu Fleisch und Eiern. Auch die Bedeutung und Aussagekraft bekannter Herkunftssiegel werden kritisch beleuchtet. Ziel ist es, Orientierung im Label-Dschungel zu geben, um beim Einkauf bewusste Entscheidungen treffen zu können

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/lebensmittel-von-hier-die-tucken-der-regionalkennzeichnung/2554461>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren

Vortrag **103**

Beginn: 05.02.2026

Termin: 1 x Donnerstag,

17:00 - 18:00 Uhr

Online

ohne Gebühr

Vortrag **104**

Beginn: 09.06.2026

Termin: 1 x Dienstag,

17:00 - 18:00 Uhr

Online

ohne Gebühr

#### Kurs 105

Beginn: 12.03.2026  
Termin: 1 x Donnerstag,  
17:30 - 18:30 Uhr  
Online  
ohne Gebühr

### Datenschutz für Anfänger - lästig oder nützlich?

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Datenschutz begegnet uns im Alltag häufig in Gestalt kleingedruckter Datenschutz-Formulare mit wenig aussagekräftigem Inhalt. Das Datenschutzrecht ist jedoch mehr als nur ein Papiertiger und gibt uns wirksame Mittel an die Hand, um die Kontrolle über unsere Daten zu behalten oder wiederzuerlangen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

Zugangslink:

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/datenschutz/2563662> und ihrer Emailadresse registrieren

#### Vortrag 106

Beginn: 14.01.2026  
Termin: 1 x Mittwoch,  
10:00 - 11:00 Uhr  
Online  
ohne Gebühr

### Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V., Referentin: Katrin Reinhardt

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/patientenverfuegung/2509929>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren



## **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V., Referentin: Katrin Reinhardt

Durch Unfall oder Krankheit kann es schnell passieren, dass man nicht mehr selbst für sich sprechen kann:

-- Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten?

-- Oder muss ein Gericht über eine amtliche Betreuung entscheiden?

Wir erläutern:

-- welche Möglichkeiten Sie haben, selbst für den Notfall vorzusorgen und eigene Entscheidungen zu treffen

-- erklären die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und

-- geben praktische Tipps zur Erstellung dieser Dokumente

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/vorsorgevollmacht-und-betreuungsverfugung/2562036> und Ihrer Emailadresse registrieren

## **Hitze - eine unterschätzte Gefahr?**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.,  
Referentin: Beate Oedekoven

Der Klimawandel lässt die Temperaturen steigen und im Sommer können längere Hitzeperioden und tropische Nächte der Gesundheit schaden. Diese Gefahr wird oft noch unterschätzt. Besonders ältere Menschen können die hohen Temperaturen nicht mehr gut ausgleichen und leiden stärker unter der Hitze. Aber auch die Gesundheit von Kindern, Sportlern oder Menschen, die in der Sonne arbeiten, kann durch Hitze und Sonneneinstrahlung geschädigt werden.

Zu folgenden Fragen möchte ich mit Ihnen ins Gespräch kommen:

-- Wie merke ich, dass die Hitze meine Gesundheit belastet?

-- Wie machen es die Menschen in heißen Ländern?

-- Wie kann ich in Haus und Garten für mehr Kühlung sorgen?

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/hitze/2561832>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren

Vortrag **107**

Beginn: 29.04.2026

Termin: 1 x Mittwoch,

10:00 - 11:30 Uhr

Online

ohne Gebühr

Vortrag **108**

Beginn: 18.03.2026

Termin: 1 x mittwochs,

11:00 - 12:30 Uhr

Online

ohne Gebühr

**Kurs 109**

Beginn: 22.04.2026  
Termin: 1 x mittwochs,  
11:00 - 12:30 Uhr  
Online  
ohne Gebühr

**Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.,  
Referentin: Beate Oedekoven

Auch in Schleswig-Holstein sind die Folgen des Klimawandels bereits spürbar. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger. Plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Aber nicht nur wir Menschen spüren die Klimafolgen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen. Viele Flächen sind mit Gebäuden und Straßen versiegelt oder werden intensiv landwirtschaftlich genutzt. Dadurch verlieren heimische Wildtiere ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht.

Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Stadtklima. Deshalb möchten wir Sie einladen mehr darüber zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können. Ganz nach dem Motto: Bee happy – glückliche Bienen!

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/mein-garten/2559735>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren

**Vortrag 110**

Beginn: 18.05.2026  
Termin: 1 x Montag,  
15:00 - 16:30 Uhr  
Online  
ohne Gebühr

**Förderprogramme optimal nutzen**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau?

Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

Energieberater Dipl.-Ing. Ümit Karaarslan

Zugangslink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/forderprogramme/2562162>

Anmeldung: spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit diesem Link und ihrer Emailadresse registrieren



Diese Vorträge finden in Kooperation mit der Sektion Ratzeburg der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft (SHUG) statt.

Der Eintritt ist frei für Mitglieder, Schüler und Studenten, Gäste zahlen 6,- Euro  
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 04541-82884  
oder [brust.r@gmx.de](mailto:brust.r@gmx.de).

### **Schleswig-Holstein im Spiegel seiner Migrationsgeschichte**

Vortrag von Prof. Dr. Oliver Auge

Heutzutage haben mehr als zwölf Prozent der Bevölkerung Schleswig-Holsteins einen Migrationshintergrund. Doch stellt Migration und Einwanderung kein Phänomen allein der Gegenwart dar. Vielmehr können diese heutigen Vorgänge auf eine lange Geschichte zurückschauen. Ein Blick auf die Einwanderung in Antike und Mittelalter verdeutlicht dabei sehr gut, dass Schleswig-Holstein so, wie es geworden ist, sich auch und zu einem guten Teil Innovationen, Verdiensten und Leistungen verdankt, die sich Einwanderer in der Vergangenheit um dieses Land erworben haben.

### **Computerchemie: Wie wir vorausberechnen können, was Moleküle miteinander machen, und wie das unser Weltbild ändert**

Vortrag von Prof. Dr. Bernd Hartke

Die rasante Entwicklung immer leistungsfähigerer Computer und ähnlich große Fortschritte im wissenschaftlichen Rechnen (Computerprogramme) haben die vor 100 Jahren entwickelte Quantenmechanik zu einem mächtigen Werkzeug gemacht. Das hat die Chemie vollkommen verwandelt, von groben Faustregeln und Ausprobieren im Laboratorium zu verlässlichen Vorausberechnungen von Reaktionen und zum Design beliebiger Materialeigenschaften. Das verändert zunehmend auch die Materialwissenschaften, die Biochemie, die Medizin, die Arzneimittelforschung und viele weitere Wissenschaftsbereiche, letztlich auch unseren Alltag. Dieser Vortrag erklärt die Grundlagen molekularer Computersimulationen, ganz ohne komplizierte mathematische Details, und schlägt die Brücke zu faszinierenden, positiven Zukunftsaussichten.

Um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 04541-82884 oder [brust.r@gmx.de](mailto:brust.r@gmx.de).

#### **Vortrag 920**

14.01.2026

Termin: 1 x Mittwoch,

19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist frei für  
Mitglieder,  
Schüler  
und Studenten,  
Gäste zahlen 6,-



#### **Vortrag 921**

Beginn: 11.02.2026

Termin: 1 x Mittwoch,

19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist frei für  
Mitglieder, Schüler  
und Studenten,  
Gäste zahlen 6,-



## Vortrag 922

Termin: 11.03.2026

Termin: 1 x Mittwoch,  
19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist frei für  
Mitglieder, Schüler  
und Studenten,  
Gäste zahlen 6,-



## Christen im Spannungsfeld der Nahostpolitik - Israel und Palästina

Vortrag von Prof. Dr. Andreas Müller

Der Vortrag führt in die Vielfalt des Christentums in Israel und Palästina ein. Er verdeutlicht die Probleme, die Christen im Nahen Osten haben. Sie stellen auch in Israel und Palästina die kleinste religiöse Minderheit dar, die oft sogar um ihr Überleben zu kämpfen hat. Der Vortrag illustriert die Situation der Christen im Nahen Osten auch mit zahlreichen Bildern.

**gesucht !**



## Dozent:innen / Kursleiter:innen gesucht

Haben Sie Lust Kursleiter:in bei uns zu werden?

Teilen Sie ihr Wissen oder ihr besonderes Talent und gestalten Sie mit uns lebendige Lernwelten:

- Ob Sprache, Technik, Natur oder Kreativität – bei uns finden Sie ein Forum, um Ihr Fachwissen oder Hobby mit anderen zu teilen.
- Ob Kurs, Workshop oder Vortrag – bei uns können Sie Ihre Ideen kreativ umsetzen und Menschen begeistern.
- Sie lieben es, mit Menschen zu arbeiten und sie zu fördern? Dann sind Sie bei uns willkommen!
- Ob als Nebenverdienst oder ehrenamtliches Engagement – bei uns finden Sie spannende Herausforderungen.

Haben Sie schon eine konkrete Vorstellung? Dann melden Sie sich direkt bei uns, wir freuen uns auch über neue Ideen!

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung  
telefonisch unter 04541 891386  
oder per mail an [info@vhs-ratzeburg.de](mailto:info@vhs-ratzeburg.de)



## Unser Engagement gegen Antisemitismus

Die Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V. engagiert sich seit vielen Jahren gegen Antisemitismus. Wiederkehrend werden mit Unterstützung der 'Partnerschaft für Demokratie' der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen Präventions- und Informationsprojekte organisiert. Im Herbst 2025 hat die Volkshochschule im Zuge dieses Engagements die Wanderausstellung #StolenMemory der Arolsen Archives nach Ratzeburg geholt. Sie wurde in umgestalteten Übersee-Container auf dem Ratzeburger Marktplatz präsentiert. Die Wanderausstellung erzählt anhand persönlicher Gegenstände wie Schmuck, Erinnerungsfotos, Briefe, die KZ-Häftlingen von den Nationalsozialisten abgenommen wurden, deren Lebens- und Verfolgungsgeschichten und bittet um Mithilfe, um solche, bei den Arolsen Archives verbliebene Gegenstände wieder an die Angehörigen zurückgeben zu können.

Das außergewöhnliche und prägnante Ausstellungsprojekt stieß nicht nur bei vielen Erwachsenen auf reges Interesse, Auch Schülergruppen der Lauenburgischen Gelehrtenschule nahmen daran teil. In angeleiteten Gruppenarbeiten hatten sie die Möglichkeit sich selbst auf die Suche nach Angehörigen zu machen und sich multimedial und aus unterschiedlichen Perspektiven mit aktuellen Fragen zu Geschichte und Gegenwart zu beschäftigen.

Im Rahmen eines begleiteten Ausstellungsprogramms wurde zur Bedeutung von Antisemitismusprävention und über den Israel-Hamas-Krieg diskutiert. Am 9. November wurde im Rahmen eines Chorprojektes an den Ratzeburger Stolpersteinen sowie in der Stadtkirche St. Petri den jüdischen Opfern der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft gedacht, verbunden mit einer deutlichen Mahnung an die Gegenwart, in der Antisemitismus wieder salonfähig geworden ist. Ein anrührendes Konzert mit dem Künstlerduo 'PaBaMeTo' beschloss das Programm.

„Uns als Volkshochschule ist es ein wichtiges Anliegen, über Antisemitismus ins Gespräch zu kommen. Unsere Projektarbeit will dazu Anstöße geben ... auch im kommenden Jahr“, sagt Geschäftsführerin Silvia Tessmer.





# Kunst und Kultur

## Programmbereich „Kulturelle Bildung“

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## Malen und Zeichnen

### Urban Sketching

Leitung: Gundula Clasen

Urban Sketching ist eine Zeichnung/ Skizze von dem was man gerade sieht, bzw. was existent ist, zu fertigen. Schön ist es dafür ein Skizzenbuch zu benutzen. So kann mit Ort und Datum versehen ein kleines Tagebuch entstehen. Meist werden Gebäude, Plätze, Pflanzen, Szenen und vieles mehr mit Stift und Farbe festgehalten. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie mit wenig Übung schöne Ergebnisse erzielen können. Mein Wunsch ist es, Ihnen die Freude am Zeichnen/ Sketchen näherzubringen. Je nach Wetterlage sketchen wir draußen.

Bitte mitbringen: Bleistift und Kugelschreiber, Zeichenpapier falls vorhanden, ein für Aquarelle geeignetes Skizzenbuch, kleiner Aquarellkasten und einen Wassertankpinsel, ein kleiner Klapphocker. Materialien können nach Absprache bei der Kursleitung erworben werden.

Kursinformationen unter: [gundulaclasen@gmx.de](mailto:gundulaclasen@gmx.de)

Kurs: **202.1**  
Beginn: 06.02.2026  
Kurs: **202.2**  
Beginn: 15.05.2026  
Termine: je 6 x Fr.,  
15:00 - 17:15 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Raum 35 /  
Stadtgebiet Ratzeburg  
Gebühr: 78,00 €

## **Aquarell experimentell**

Leitung: Gundula Clasen

In diesem Kurs werden wir auf unkonventioneller Weise die Möglichkeiten von Aquarellfarben erkunden. Wir arbeiten mit den künstlerischen Herangehensweisen, wie zum Beispiel die Nass-in-Nass Technik, die Lasur, das Lavieren oder das Arbeiten mit trockenem Pinsel.

Durch den spielerischen Umgang mit Farben und Hilfsmittel entstehen einzigartige, faszinierende und oft überraschende Effekte.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarellkasten, Aquarellpinsel oder Wassertankpinsel, Unterlagen / Set

Die Malgründe bringe ich mit. Hierfür entstehen Unkosten von ca. 8 Euro.

Kursinformationen unter: [gundulaclasen@gmx.de](mailto:gundulaclasen@gmx.de)

## **Malen mit Acryl oder Ölfarben - für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In entspannter Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, eine oder beide Techniken neu zu erlernen oder die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen. Sie werden individuell beraten und beim Malen begleitet. Für die Ölmalerei bringen Sie bitte eigene Farben, Pinsel, Leinwand und Palette mit, das Malmittel können Sie, wie auch das Material für die Acrylmalerei bei der Dozentin erwerben.

Kursinformationen unter 04541/84637

## **Ausdrucksmalen - Wochenendkurs**

Leitung: Ebba Sakel

Ähnlich wie z.B. Bei den Expressionisten geht es hier nicht um eine reale Wiedergabe von Motiven, sondern eher um Ideen, Gefühle und Gedanken, die zum Ausdruck gebracht werden möchten. Die Künstlerin steht Ihnen unterstützend zur Seite. Auf Wunsch finden Bildbesprechungen mit der Gruppe statt. Bitte mitbringen: Material sofern vorhanden und mit dem Sie gerne arbeiten möchten. Weiteres wird von der Dozentin gegen Entgelt gestellt.

Kursinformationen unter 015110910465

Kurs: **203.1**

Beginn: 13.02.2026

Kurs: **203.2**

Beginn: 17.04.2026

Termin: je 6 x Fr.,

10:00 - 12:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 35

Gebühr: 62,00 €

Kurs **210**

Beginn: 12.02.2026

Termine: 10 x Do.,

18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 34

Gebühr: 78,00 €

Kurs **216**

Beginn: 20.03.2026

Termine: Fr., Sa. und So.,

jew. 15:00 - 17:30 Uhr

Ort: Ameos, Kreativraum,

Gebühr 42,00 €



#### Kurs 217

Beginn 16.01.2026

Termine: 6 x Fr.,

15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule,

Gemeinschaftsraum

Gebühr 64,00 €

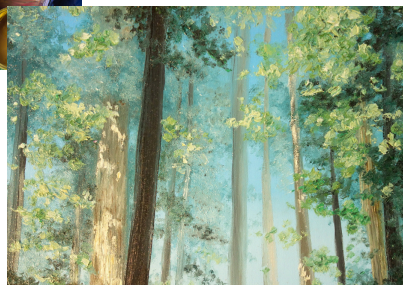
### Experimentelle Malerei und Zeichnung

Leitung: Ebba Sakel

Künstlerischer Umgang mit verschiedenen experimentellen Maltechniken. Es wird nach Themenvorgaben und Schwerpunkten gearbeitet. Thema zum Beispiel: „Die Welt, wie ich sie sehe“  
künstlerische Schwerpunkte: Action Painting, Monotypie, Frottage, Expressives Zeichnen und Malen

Bitte mitbringen: Material sofern vorhanden, weiteres Material wird gestellt.

Kursinformationen unter 015110910465



#### Kurs 218

Beginn: 14.01.2026

Termine: 8 x Mi.,

10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Seniorenwohnsitz

Ameos, Kreativ-Raum

Gebühr 92,00 €

### Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stilleben

Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel, Stilleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfänger und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Eventuelle Ausstellungsmöglichkeiten erfolgen nach Absprache.

Bei dem ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.

Kursinformationen unter 015110910465

# Tanzen

## **Tanzen, was Spaß macht!**

Günter Klose

Traditionelle Tänze aus vielen verschiedenen Ländern werden in dieser Gruppe getanzt. Zu Originalmusik werden wir die Vielseitigkeit der Tanzstile und Musikrichtungen erfahren. Ob ruhig oder schnell, ob leicht oder anspruchsvoll, im Mittelpunkt steht immer der Spaß am Tanzen, die Freude an ursprünglicher Musik verbunden mit Fitness und Geselligkeit. Vorkenntnisse sind von Vorteil aber nicht Bedingung! Tänze im Kreis, Quadrat, Reihe, Dreieck, mit oder ohne Partner - stets erfolgt eine gründliche Anleitung des erfahrenen Tanzmeisters Günter Klose.  
Kursinformationen unter: [Klose-Nyckelharpa@web.de](mailto:Klose-Nyckelharpa@web.de)

## Musik

### **Chor - Lieder für Mitmenschlichkeit und Respekt**

Leitung: Anna Bertram

Offener Chor wird fortgesetzt (genaue Termine bitte erfragen!). Wir bitten um vorherige Anmeldung von neuen Sängern, damit diese kurzfristig über Chorproben-Terminänderungen informiert werden können.  
Die Teilnehmergebühren sind monatlich zu entrichten.

## Spiel und Spaß

### **Doppelkopf für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Gerd Dietel

Doppelkopf ist ein geselliges Spiel für vier Personen. Bei den Spielregeln gibt es zahlreiche Variationen und unterschiedliche Sonderregeln. Eine Spielrunde muss sich also vor Beginn auf die jeweiligen Regeln einigen. Das klingt kompliziert, ist aber in bestehenden Runden kein Problem. Der Kurs ist auch ein Angebot an Menschen, die schon immer gerne einmal Doppelkopf spielen wollten, sich den Einstieg in bestehenden Runden aber nicht zugetraut haben.

#### **Kurs 213.1**

Beginn: 13.01.2026  
Termine: 11 x Di.,  
19:45 - 21:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula  
Gebühr 78,00 €

#### **Kurs 213.2**

Beginn: 14.04.2026  
Termine: 12 x Di.,  
19:45 - 21:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula  
Gebühr 84,00 €

#### **Kurs 214**

Beginn: 13.01.2026  
Proben-Termine:  
Ferienzeiten werden nicht  
berechnet!  
Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Lauenburgische  
Gelehrtenschule Aula  
Gebühr: 20,00 €/Monat



#### **Kurs 215**

Beginn: 05.02.2026  
Termine: 5 x Do.,  
17:30- 19:30 Uhr  
Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg  
Gebühr 42,00 €



# Philosophie/ Religion/ Psychologie

## Kurs 211

Beginn: 22.01.2026

Termine: 6 x Do.,

19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 28

Gebühr 42,00 €

## Einführung in die Bibel

Leitung: Dr. phil. Wolfgang Runge, Pastor i.R.

Die Bibel ist ein grundlegender Teil unserer abendländischen Kultur. Für Juden ist die hebräische Bibel Grundlage ihres Glaubens und für Christen ist das Alte und Neue Testament Heilige Schrift. Der Kurs geht Fragen nach wie: Was steht eigentlich in der Bibel? Wie ist sie entstanden? Wie kann man die Bibel verstehen?

Kursinformationen unter 0151 67344303

## Kurs 213

Beginn: 03.02.2026

Termine: 4 x Di.,

19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 28

Gebühr 42,00

## Was ist der Mensch? - ein philosophischer Spaziergang durch die Jahrhunderte

Leitung: Dr. phil. Wolfgang Runge, Pastor i.R.

Die Ansichten über das Wesen des Menschen und seine Besonderheit in der Schöpfung haben sich immer wieder gewandelt und prägen unser Leben bis heute. In dem vierteiligen Kurs kommen Personen der griechische Philosophie, des Christentums, der frühen Neuzeit und des 19. und 20. Jahrhunderts zu Wort. Kurzvortrag und Gespräch wechseln sich ab.

Kursinformationen unter 0151 67344303

## Kurs 219

Beginn: 12.02.2026

Termine: 10 x mittwochs,

15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Schragenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr 60,00 €

## Mehr Freude am Alltag - Gesprächskreis für ältere Mitbürger

Leitung: Marlis Ehlen

Suchen Sie Kontakte zu Menschen Ihres Alters?

Der hier angebotene Gesprächskreis richtet sich an Senioren und Seniorinnen (65+), die sinnhafte Gespräche schätzen. In vertrauensvoller, diskreter Atmosphäre sprechen wir über unsere Kümmernisse und Sorgen, über Verlust und Einsamkeit.

Dabei verlieren wir schöne Erlebnisse sowie bereichernde Begegnungen mit anderen Menschen nicht aus den Augen.

Das gelebte Leben und die Gegenwart wollen wir in all ihren Facetten sehen.

Und wir versuchen, jeder für sich, noch etwas „Zukunft“ zu entwerfen und mit Hoffnung auf diese zu blicken. Bei entsprechendem Nachweis kann von der VHS eine Sozialermäßigung von 50% bewilligt werden.

Kursinformationen unter 0176 / 36 34 71 29

# Literatur

## **Meine Autobiographie - Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben**

Leitung: Maria Eilers

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zum Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschluss auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet.

Gern können wir mittags gemeinsam einen kleinen Imbiss einnehmen!

Kursinformationen unter 0171-71 68 903

## **Erzähl-Salon - literarisch**

Leitung: Andrea Czichy / Silke Meyer

Anlässlich des 100. Geburtstags der Schriftstellerin Ingeborg Bachmann (25.6.1926 – 17.10.1973) wird ein kurzer Blick auf ihr Leben und Werk und vor allem ein Blick in ihre Texte geworfen. Ingeborg Bachmann einfach lesen, ist gewissermaßen das Ziel dieses Erzählsalons.

Der Erzählsalon wird in Kooperation mit dem Ev. Frauenwerk. Lübeck durchgeführt.

## **Kunst Online-Vorträge**

### **Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis**

Referentin: Nicole Klemens

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne – Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.

Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

### **Seminar 220**

Beginn: 06.06.2026

Termine: Sa.,

10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr 40,00 €

### **Seminar 221**

Beginn: 25.06.2026

Termine: Do.,

19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei

### **Vortrag 207**

Termin: 27.01.2026

Di., 19:00 - 20:00 Uhr

Online-Vortrag

Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

Vortrag 201  
Termin: 23.06.2026  
Di., 19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

Vortrag 208  
Termin: 17.03.2026  
Di., 19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

Vortrag 209  
Termin: 19.05.2026  
Di., 19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## **Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik (Online-Vortrag)**

Referentin: Nicole Klemens

Von Aristoteles über Kant bis zu Adorno und Bourriaud – Theorien über Kunst spiegeln, wie Gesellschaft über Schönheit, Sinn und Zweck von Kunst nachdenkt. Wir gehen den Fragen nach: Was macht etwas zu Kunst? Wer entscheidet über Bedeutung und Wert? Und wie verändern sich diese Perspektiven im digitalen Zeitalter? Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Designerinnen im Aufbruch: Von der "Neuen Frau" in modernen Gestalterinnen (Online-Vortrag)**

Referentin: Nicole Klemens

Die 1920er Jahre brachten Frauen neue Freiheiten – sichtbar in Mode, Möbeln und Typografie. Designerinnen wie Marianne Brandt oder Sonia Delaunay prägten das Bild der „Neuen Frau“ entscheidend. Doch ihre Entwürfe wurden oft unterschätzt oder männlichen Kollegen zugeschrieben. Wir fragen: Wie veränderten Frauen die Designgeschichte – und welche Spuren ziehen sich von den Avantgarden der Moderne bis zu zeitgenössischen Gestalterinnen? Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste (Online-Vortrag)**

Referentin: Nicole Klemens

Die Surrealisten suchten Zugang zum Traumhaften, Mythischen und Verdrängten. Von Dalí bis Tanguy: Wie verbinden sich psychologische Theorien, Poesie und bildende Kunst? Der Zugangslink wird erst nach vorherigem Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.



## Entspannung und Gesundheit

### „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



### Yin Yoga

Leitung: Katja Wenzel



Stressiger und Yanglastiger Alltag? Dann ist Yin Yoga genau das Richtige als Ausgleich. Ruhiger Yogastil, langes Halten der Übungen / Asanas, fast alles im Sitzen oder Liegen und durch den Einsatz von Hilfsmitteln für viele gut ausführbar. Dehnung von Bindegewebe / Faszien, Chi (Lebensenergie) zum Fließen bringen, Blockaden lösen, Loslassen und im Hier und Jetzt sein. Bitte bequeme und warme Kleidung, dickere Socken, 1-2 Kissen / Yogakissen / Yogapolster und eine kleine Decke, gern auch eine eigene Yogamatte mitbringen!

Kursinformationen unter E-Mail: [katja.wenzel@posteo.de](mailto:katja.wenzel@posteo.de)

Kurs 302.1

Beginn 12.01.2026

Kurs 302.2

Beginn: 13.04.2026

Termine: je 11 x Mo.,

19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 37

Gebühr: 88,00 €

Kurs 304  
Beginn: 16.04.2026  
Termine: 10 x Do.,  
10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Gemeindehaus  
Groß Grönau, Großer  
Sitzungssaal  
Gebühr: 96,00 €  
Anmeldungen zur Zeit nur  
auf Warteliste möglich

## **Sanfter Hatha-Yoga - sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen (Groß Grönau)**

Leitung: Annegret Frederich

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen. Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen es uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden.

Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte

Anmeldung (zur Zeit nur auf die Warteliste möglich) und  
Kursinformationen unter 0451/6132792



## **Finde deine Balance mit Hatha-Yoga**

Leitung: Astrid Kubitzki

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre lernst du Schritt für Schritt klassische Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken kennen, die dir helfen, den Alltagsstress abzubauen, deine Beweglichkeit zu fördern und neue Energie zu tanken. Hatha-Yoga eignet sich hervorragend zur Vorbeugung von stressbedingten Beschwerden, Rückenproblemen und Verspannungen. Gleichzeitig unterstützt es dich dabei, mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V zertifiziert, bei regelmäßiger Teilnahme ist eine (teilweise) Kostenerstattung möglich.

Gönn dir diese bewusste Auszeit - dein Körper wird es dir danken!

Bitte mitbringen:

eigene Yogamatte und 1 Decke

Kursinformationen unter: [akubi@gmx.net](mailto:akubi@gmx.net)

Kurs 306  
Beginn: 05.02.2026  
Termine: 10 x Do.,  
18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 85,00 €

Ort: Gemeindehaus Groß  
Grönau

## **Yoga mit Cantienica Elementen**

Leitung: Kathrin Noruschat

Yoga kennst Du? Die Cantienica Methode verfeinert deine Yogaübungen. Du wirst noch mehr lernen, Deinen Körper zu erkennen und zu verstehen.

Du gehst entspannt und aufgerichtet aus Deinen praktizierten Yogastunden.

Der Kurs ist für Dich geeignet, wenn Du Entspannung der Seele und Ausdehnung des Körpers in den Einklang bringen möchtest. Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen!

Kursinformationen unter 0451/ 70 988 699



## **Qigong für Senioren**

Leitung: Uta Fuchs

Qigong ist seit hundert Jahren ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Doch auch bei uns fasziniert die Harmonie der sanften Bewegungen viele Menschen. Wir erleben in diesem Kurs die entspannende Wirkung unterschiedlicher Übungsreihen, u.a. 18 Harmonische Übungen, 8 Brokate, Fitness-Stab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Wir brauchen bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Kursinformationen unter: [taichi@uta-fuchs.info](mailto:taichi@uta-fuchs.info)

### **Kurs 308.1**

Beginn: 14.01.2026

Termine: 7 x mittwochs,  
16:30 - 17:45 Uhr

Gebühr: 63,00 €

### **Kurs 308.2**

Beginn: 04.03.2026

Termine: 8 x mittwochs,  
16:30 - 17:45 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula

Gebühr: 72,00 €

### **Kurs 310.1**

Beginn: 01.04.2026

Termine: 10 x Mo.,  
16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Alte Meierei  
(Gemeinschaftsraum ),  
Seestraße 23, Ratzeburg  
Gebühr: 99,00 €

**Kurs 305.1**

Beginn: 26.02.2026

Termine: 10 x Do.,

19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 72,00 €

**Kurs 305.2**

Beginn: 21.05.2026

Termine: 8 x Do.,

19:15 - 20:45 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula

Gebühr: 72,00 €

Der Zugang ist nicht  
barrierefrei.

**Kurs 309**

Beginn: Sa., 25.04.2026

Termin: 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Sportplatz oder Aula  
der Ernst-Barlach-Schule  
ohne Gebühr

**Kurs 312.1**

Beginn: 13.04.2026

Termine: 10 x Mo.,

16:15 - 17:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula

Gebühr: 60,00 €

**Qigong der vier Jahreszeiten - bewegte Form**

Leitung: Gabriele Rohrer

Qigong ist seit hunderten von Jahren ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Für Menschen, die Zusammenhänge entdecken möchten zwischen Ihrem körperlichen und seelischen Befinden, sowie Abläufen in der Natur und den verschiedenen Lebensphasen. Für alle die sich aktiv mental und körperlich durch sanfte Bewegungen stärken möchten. Ein Übungssystem, das Sie ein Leben lang durch alle Jahreszeiten treu begleitet.

Sie erlernen nach und nach jeweils 11 Übungen pro Jahreszeit, die sie dann auch selbständig praktizieren können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei regelmäßiger Teilnahme kann die Erstattung der Kursgebühren bei ihrer Krankenkasse beantragt werden.

Benötigt werden bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Kursinformationen unter: [gabriele.rohrer61@gmail.com](mailto:gabriele.rohrer61@gmail.com)

**Welt-Tai Chi und Qigong -Tag**

Leitung: Uta Fuchs / Constanze Dahms

"One World - One Breath" - unter diesem Motto treffen sich an diesem Tag Tai-Chi und Qigong-Gruppen weltweit zum gemeinsamen Üben. Gruppen aus Ratzeburg und Umgebung sind dabei! Interessierte - auch ohne Vorkenntnisse - sind herzlich zum Mitmachen und Zuschauen eingeladen.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldungen zu diesem kostenlosen Workshop sind erbeten unter [taichi@uta-fuchs.info](mailto:taichi@uta-fuchs.info)

**Tai Chi 1 – Handform**

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist. Außerdem lockern wir so Verspannungen und stärken die Balance. So können wir vielen Zivilisationskrankheiten aus eigener Kraft entgegenwirken. In diesem Kurs geht es locker weiter mit dem 3. Teil der Langen Form des Yang-Stils.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird dieser Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Für alle TaiChi-Kurse: Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin

Kursinformationen unter: [taichi@uta-fuchs.info](mailto:taichi@uta-fuchs.info)



## **Tai Chi 2 - Handform und Schwert**

Leitung: Uta Fuchs

Locker weiter: Die Teilnehmer:innen genießen den kompletten Ablauf der Langen Form des Yang-Stils, arbeiten weiter an den Details. Wir beginnen mit der 32er-Schwert-Form.  
Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin

Kursinformationen unter: [taichi@uta-fuchs.info](mailto:taichi@uta-fuchs.info)

## **Tai Chi 3 - Handform, Schwert, Doppelfächer**

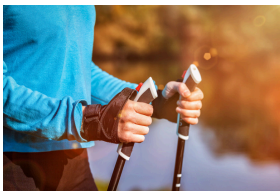
Leitung: Uta Fuchs

Locker weiter: Die Teilnehmer:innen genießen die Lange Form des Yang-Stils und die 42er-Form mit Doppelfächer. Wir starten mit der Arbeit an der passenden 42er-Schwertform.

Kursinformationen unter: [taichi@uta-fuchs.info](mailto:taichi@uta-fuchs.info)

## **Nordic Walking**

Leitung: Doreen Wordell



Dieser Nordic Walking Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Gemeinsam werden wir die Technik des Nordic Walking erlernen, festigen und dabei die idyllische Umgebung des Kuchensees in Ratzeburg genießen.

- Techniktraining: Die ersten beiden Einheiten widmen wir der richtigen Technik, um Bewegungsabläufe effizient und gelenkschonend zu gestalten.
- Ausdauer & Fitness: In den folgenden Stunden gehen wir die Strecke um den Kuchensee, um Kondition, Kraft und Beweglichkeit zu fördern.
- Gesunde Ernährung: Begleitend zum Training erhalten die Teilnehmenden Impulse und Tipps für eine gesunde Ernährung, die den Trainingserfolg unterstützt.

Kursinformationen unter 04545/89660

### **Kurs 313.1**

Beginn: 13.04.2026  
Termine: 10 x Mo.,  
17:30 - 18:45 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula  
Gebühr: 75,00 €

### **Kurs 314.1**

Beginn: 13.04.2026  
Termine: 10 x Mo.,  
19:00 - 20:15 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule  
Aula  
Gebühr: 75,00 €

### **Kurs 320**

Beginn: 15.04.2026  
Termine: 8 x Mi.,  
17:00 - 18:30 Uhr  
Treffpunkt:  
Eingang Aqua Siwa,  
Ratzeburg Seeseite  
Gebühr: 52,00 €

**Kurs 315.1**

Beginn: 10.02.2026

**Kurs 315.2**

Beginn: 05.05.2026

Termine: je 10 x Di.,

18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 56,00 €

**Pilates**

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung

Kursinformationen unter 04542/823444

**Pilates am Vormittag**

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung

Kursinformationen unter 04542/823444

**Pilates 2**

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende ineinanderfließende Bewegungsabläufe kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung

Kursinformationen unter 04542/823444

**Kurs 317.1**

Beginn: 18.02.2026

**Kurs 317.2**

Beginn: 21.05.2026

Termine: je 10 x Mi.,

18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 56,00 €

## **Pilates - Onlinekurs**

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Kursinformationen unter 04542/823444

## **Zumba gold®**

Leitung: Mareike Voigt

Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramms zu lateinamerikanischer Musik. Der Kurs ist ideal für Zumba® / Sport Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger, für aktive Ältere und für diejenigen, die ihre Kondition und Koordination wieder aufbauen möchten. Das Tempo ist angepasst und es wird auf Drehungen und Sprünge verzichtet. Zumba gold® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

## **Zumba® Fitness - Tanz dich fit!**

Leitung: Astrid Kubitzki

Bewegung, Musik und ganz viel gute Laune! In diesem Zumba® Fitness Kurs erlebst du ein energiegeladenes Tanz-Workout zu mitreißenden Rhythmen aus Latin, Pop und internationalen Beats. Jede Einheit kombiniert einfache Tanzschritte mit effektiven Fitness-Elementen - ideal für alle, die sich fit halten und dabei Spaß haben wollen.

Der Kurs ist speziell für Einsteiger konzipiert: Die Choreografien sind leicht zu erlernen und die Lieder werden über mehrere Wochen hinweg wiederholt, damit du stressfrei einsteigen und mit jeder Stunde sicherer tanzen kannst. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kursinformationen unter [akubi@gmx.net](mailto:akubi@gmx.net)

### **Kurs 319.1**

Beginn: 11.02.2026

### **Kurs 319.2**

Beginn: 06.05.2026

Termine: je 10 x Mi.,

17:30 - 18:30 Uhr

Online

Gebühr: 56,00 €

### **Kurs 329.1**

Beginn: 13.01.2026

### **Kurs 329.2**

Beginn: 21.04.2026

Termine: je 10 x, Di.,

16:15 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 50,00 €

### **Kurs 326**

Beginn: 09.02.2026

Termine: 10 x Mo.,

17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 70,00 €

### **Kurs 326.2**

Beginn: 04.05.2026

Termine: 8 x Mo.,

17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Ort: Dorfgemeinschafts-

haus "Alte Schule",

Schmilau

#### Kurs 327.1

Beginn: 14.01.2026

#### Kurs 327.2

Beginn: 22.04.2026

Termine: je 10 x, Mi.,

18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 60,00 €

### **Zumba® fitness: Tanzen, Spaß und Fitness!**

Leitung: Mareike Voigt

Der Kurs ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm für jedermann!

Es werden spielerisch Kalorien verbrannt, in dem Du dich zu mitreißenden Rhythmen wie Salsa, Merengue, Bachata bewegst. Zumba® ist eine Kombination aus Aerobic und einfachen, intuitiven Tanzschritten, die den Körper formen und die Ausdauer verbessern. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach tanzen, lachen und fit werden. Komm vorbei und hab Spaß an der Bewegung. Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

#### Kurs 328.1

Beginn: 14.01.2026

#### Kurs 328.2

Beginn: 22.04.2026

Termine: je 10 x, Mi.,

19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 60,00 €

### **Zumba® fitness: Tanzen, Spaß und Fitness!**

Leitung: Mareike Voigt

Der Kurs ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm für jedermann!

Es werden spielerisch Kalorien verbrannt, in dem Du dich zu mitreißenden Rhythmen wie Salsa, Merengue, Bachata bewegst. Zumba® ist eine Kombination aus Aerobic und einfachen, intuitiven Tanzschritten, die den Körper formen und die Ausdauer verbessern. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach tanzen, lachen und fit werden. Komm vorbei und hab Spaß an der Bewegung. Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)



## **Rückenfit - Dein Weg zu einem starken und gesunden Rücken**

Leitung: Astrid Kubitzki

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz – in diesem ganzheitlichen Rückenkurs stärken wir gezielt die Rumpfmuskulatur, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. In 8 abwechslungsreichen Einheiten erwarten dich mobilisierende, stabilisierende und entspannende Übungen, die auch auf der Matte durchgeführt werden.

Ob du vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern möchtest: Rückenfit ist für alle geeignet - unabhängig von Vorerfahrung, Alter oder Beweglichkeit. Jede Stunde kombiniert funktionelle Kräftigung, sanfte Dehnungen und alltagstaugliche Übungen für mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Rücken. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ggf. Handtuch und etwas zu trinken.

Kursinformationen unter [akubi@gmx.net](mailto:akubi@gmx.net)

### **Rücken fit**

Leitung: Mareike Voigt



Dieser Kurs ist für alle, die bestehende Rückenschmerzen lindern oder vorbeugen möchten. Du lernst, wie du deine Wirbelsäule mobilisierst, Verspannungen löst, deine Rumpfmuskulatur kräftigst, deine Körperhaltung verbesserst und Rückenschmerzen vorbeugst – alles für einen gesunden Rücken!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, großes Handtuch, Sportmatte (wenn vorhanden), Getränk

Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

### **Rücken fit - Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Mareike Voigt

Dieser Kurs ist für alle, die bestehende Rückenschmerzen lindern oder vorbeugen möchten. Du lernst, wie du deine Wirbelsäule mobilisierst, Verspannungen löst, deine Rumpfmuskulatur kräftigst, deine Körperhaltung verbesserst und Rückenschmerzen vorbeugst – alles für einen gesunden Rücken!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Sportmatte (wenn vorhanden)

Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

#### **Kurs 307**

Beginn: 09.02.2026

Termine: 10 x Mo.,

18:45 - 19:30 Uhr

Gebühr: 70,00 €

#### **Kurs 307.2**

Beginn: 04.05.2026

Termine: 8 x Mo.,

18:45 - 19:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Ort: Dorfgemeinschaftshaus  
"Alte Schule", Schmilau

#### **Kurs 330.1**

Beginn: 13.01.2026

#### **Kurs 330.2**

Beginn: 21.04.2026

Termine: je 10 x, Di.,

17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Aula

Gebühr: 60,00 €

#### **Kurs 331**

Beginn: 15.01.2026

#### **Kurs 331.2**

Beginn: 23.04.2026

Termine: je 10 x, Do.,

17:00 - 18:00 Uhr

Ernst-Barlach-Schule

Raum 37

Gebühr: 60,00 €

Vortrag 380  
Beginn: 26.03.2026  
Termin: Do.,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Online-Vortrag

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## **Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte(Online-Vortrag)**

Referentin: Dr. med. Hansjürgen Agostini

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Zu den typischen Beschwerden zählen Probleme beim Lesen, das Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen. Die häufigsten Ursachen hierfür sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.



Vortrag 381  
Beginn: 29.04.2026  
Termin: Mi,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## **Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht (Online-Vortrag)**

Referentin: Carola Kleinschmidt

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass der Stress im Job überhandnimmt? Schlafprobleme, Nackenschmerzen oder Reizbarkeit können erste Anzeichen dafür sein, dass der Stress an Ihrer Gesundheit nagt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen von Stress bedingter Erschöpfung erkennen und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen und den Stresspegel zu reduzieren, für mehr Gelassenheit in Ihren Job und auch für Ihr Privatleben.

Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Depressionen (Online-Vortrag)**

Referentin: Dr. med. Martin Walter

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Tinnitus (Online-Vortrag)**

Referent: Dr. Uso Walter

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

Vortrag 382

Beginn: 19.03.2026

Termin: Do.,

19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen durchgeführt.

Vortrag 383

Beginn: 12.03.2026

Termin: Do.,

19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

Dieser Online-Vortrag wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen durchgeführt.





### Kurs 353

Beginn: 19.03.2026

Termin: Mi.,

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 28

ohne Gebühr

Anmeldung bei der  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
oder direkt bei der  
Angehörigenschule unter  
<http://www.angehoerigenschule.de/buchung/>

## Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung "Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?"

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf:

Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause?

Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung?

Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie?

Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss?

Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen?

Welche Entlastung gibt es für Angehörige?

Kursinformationen unter 040 25767450



### Kurs 354

Beginn: 20.05.2026

Termin: Mi.,

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule,

Raum 28

ohne Gebühr

Anmeldung bei der  
VHS Ratzeburg  
oder direkt bei der  
Angehörigenschule unter  
<http://www.angehoerigenschule.de/buchung/>

## Orientierungskurs Demenz

Leitung: Die Angehörigenschule

In diesem Kurs erhalten Sie ausführliche Grundlagen zum Krankheitsbild Demenz. Der Orientierungskurs Demenz bietet in 3 Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen - soweit möglich - geklärt.

Kursinformationen unter 040 25767450

# Essen und Trinken

## **Das 1x1 des gesunden Sauerteigbrotbackens - auch glutenfrei (Anfänger)**

Leitung: Natalie Kupper

Sauerteigbrot ist nicht nur schmackhaft und viel bekömmlicher als andere Brotsorten, sondern bietet zusätzlich noch einige gesundheitliche Vorteile. Auf die vielen Vorteile, Tipps & Tricks zur Erleichterung der Handhabung, sogar ungewöhnliche Anwendungen dieser Teigart wird in diesem Kurs näher eingegangen - damit dem Backgenuss nichts mehr im Wege steht! Die Teilnehmende setzen Brotteige an und führen diese, erwerben theoretisches Wissen und bekommen Antworten auf die Fragen. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist  
Bitte mitbringen: mittlere Rührschüssel, Teigschaber und Getränk

Kursinformationen unter 015774019432

## **Osterzauberei mit Hefe- und Sauerteig**

Leitung Natalie Kupper

Selbstgebackene feine, fluffige Osterzöpfe, Osterbrote oder auch Kränze, die mit bunten Eiern und Hasen gefüllt sind - was für eine köstliche und hübsche Bereicherung für das Festmahl! Farbenfroh mit Frühlingsblumen dekoriert, im Kreise Ihrer Liebsten genossen, für Kinder und Erwachsene ein unvergessliches Erlebnis. Wie das Back-Verwöhnprogramm sicher gelingt, erfahren und praktizieren Sie in diesem Kurs und nehmen die Backwaren für den Oster-Vorgeschmack mit nach Hause. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.  
Bitte mitbringen: mittlere Schüssel, Backform, Teigschaber und ein Getränk

Kursinformationen unter 015774019432

### **Kurs 374**

Beginn: 10.02.2026

Termin: Di.,

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Küche

Gebühr: 24,00 €

### **Kurs 371**

Beginn: 24.03.2026

Termin: Di.,

17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Küche

Gebühr: 32,00 €

**Kurs 372**

Beginn: 20.01.2026

Termin: Di.,

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Küche

Gebühr: 24,00 €

**Abnehmen und Entgiften leicht in Alltag integrieren**

Leitung Natalie Kupper

Bereits ein Entlastungstag pro Woche (Gemüse-/Reis-/Safttag) bringt wesentliche gesundheitliche Vorteile mit sich. Kaum eine Maßnahme ist so alltagstauglich und leicht umzusetzen, wenn es um abnehmen und entgiften geht. Fast nebenbei verbessert sich das Hautbild, die Verdauungsorgane werden entlastet, man fühlt sich vitaler und leistungsfähiger. Auch weitere wirkungsvolle Abnehm-Methoden ganz ohne lästiges Kalorienzählen und Jo-Jo-Effekt werden in diesem Kursus ernährungs-wissenschaftlich erläutert. Alle Teilnehmenden erhalten individuell angepasste Strategie und Plan für das erfolgreiche Umsetzen daheim.

Kursinformationen unter 015774019432

**Kurs: 370**

Beginn: 24.02.2026

Termin: Di.,

17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Küche

Gebühr 24,00 €

**Erfolgreich gärtnern auf kleinstem Raum**

Leitung: Natalie Kupper

Terrasse/Balkon oder Fensterbank/Küchentisch lassen sich leicht in kleine grüne Oasen auch in der kalten Jahreszeit verwandeln, die wir beernten können. Im Winter können Sprossen und Microgreens drinnen gezogen werden, für Draußen eignen sich neben dem klassischen Wintergemüse neue Sorten, wie z. Bsp. bis zu -10°C frostharte Asia-Salate. Dank dem immer wärmer werdendem Klima und Hauswand-Wärme ist es möglich, die Erntezeit zu verlängern. Im Sommer eignen sich viele Kräuter, Gemüsen, Beerensträucher, Säulenobst zum Anbau. In diesem Kursus wird auf wichtige Aspekte eingegangen und fertige Lösungen für das Gärtnern, entsprechend den räumlichen Verhältnissen und Gegebenheiten, angeboten. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.

Kursinformationen unter 015774019432



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



## EOK.SH und STAFF.SH

STAFF.SH-Kurse (Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein) und EOK.SH-Kurse (Erstorientierungskurse in Schleswig-Holstein) dienen der sprachlichen Erstorientierung. Zugangsvoraussetzungen zu den Kursen:

- Zugang zu STAFF-Kursen haben Personen mit einer Duldung und unter bestimmten Voraussetzungen Personen mit Wartezeit zum Integrationskurs.
- Zugang zu EOK-Kursen haben Personen mit einer Aufenthaltsgestattung und mit Wartezeit zum Integrationskurs. Keinen Zugang haben Personen aus sicheren Herkunftsländern, Personen, die im Rahmen des Familiennachzugs nach Deutschland gekommen sind, sowie Personen mit Duldung (Ausnahme: bei Duldung nach §60a Abs. 2 Satz 3 besteht die Teilnahmeberechtigung).

Seit 2015 führt die Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V. Sprachkurse für Zuwanderer und Geflüchtete durch. Im November starten neue Kurse, der genaue Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Die Sprachprüfungen werden bei uns durch das telc-Institut abgenommen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte zu den Öffnungszeiten

Montag und Freitag von 9.30 - 11.30 Uhr

Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr

(in den Ferien nur nach Terminabsprache)

an unser Büro im Seminarweg 1, Raum 26.

Ihre Ansprechpartnerin für die Sprachkurse ist Frau Tessmer

Im Frühjahrs-Semester beginnen wir mit einem neuen Alphabetisierungskurs sowie einem Selbstzahler-Kurs für Menschen, die die A2/B1 Prüfung ablegen möchten.



Etwa 12 % der in Deutschland lebenden Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren, haben nur geringe Lese- und Schreibkompetenzen.

Eine Studie der Universität Hamburg (2018) bezeichnet diese Gruppe als „gering literalisierte Erwachsene“. Hinzu kommen 10,6 Millionen Menschen, die fehlerhaft schreiben und nur langsam lesen können. Diese Schreib- und Leseschwäche betrifft Männer und Frauen, Menschen mit Deutsch als Herkunftssprache oder mit Deutsch als Zweitsprache, Erwerbstätige und Arbeitslose, alle Altersklassen und Schulbildungen.

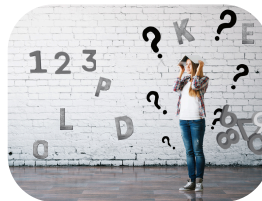
Die Lücken in der Grundbildung erschweren das Leben vieler Betroffener und werden oft schamhaft, aber auch mit großer Kreativität vor den Mitmenschen verborgen.

Die VHS bietet offene Lerntreffs, zu denen Betroffene eingeladen sind, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, Schwierigkeiten zu definieren und unter fachkundiger Anleitung Neues zu lernen. Die Lerntreffs sind kostenfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

### **Sprach-Café**

Leitung: Marianne Bettelhäuser / Hans-Jörg Bettelhäuser

Im Sprachcafé können Menschen mit Migrationshintergrund in einer entspannten Atmosphäre ihre Kommunikationsfähigkeiten mithilfe von Muttersprachler\*innen verbessern und lockerer darin werden, sich in der deutschen Sprache zu unterhalten. Das Sprach-Café bietet eine wertvolle zusätzliche Möglichkeit, die Sprache außerhalb eines Klassenraums zu vertiefen. Diese Lerngruppe ist als Unterstützung und Treffpunkt für Selbstlerner\*innen im Bereich Deutsch gedacht.



### **VHS-Lerntreff Deutsch als Zweitsprache**

Leitung: Ilka Stüben / Nina Körting

Lesen und Schreiben für Erwachsene ab Niveau A2

Informationen unter 04541 8946986

#### **Kurs 444**

Beginn: 21.01.2026

Termine: immer mittwochs

10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei

Ratzeburg

VHS-Lerntreff ohne Gebühr

keine Anmeldung

erforderlich



#### **Kurs 400.1**

Beginn: 11.09.2025

Termine: Donnerstags

15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Stellwerk, Schweriner

Straße 39

VHS-Lerntreff ohne

Gebühr

keine Anmeldung

erforderlich



# Englisch

## Kurs 416

Beginn: 15.01.2026

## Kurs 416.2

Beginn: 16.04.2026

Termine: 10 x donnerstags,

19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 27

Gebühr: 60,00 €

## Englisch für Wiedereinsteiger

Leitung: Thomas Gemmecke

Das Schulenglisch vergessen und nicht mehr angewendet? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf.

Unterrichtsmaterial: Wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben



## Kurs 403

Beginn: 28.01.2026

Termine: 20x mittwochs,

9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Schragenstraße 5,

Ratzeburg

Gebühr: 120,00 €

## Englisch Conversation für Fortgeschrittene

Leitung: Iain Macnab

Use and improve your good English in this "read and discuss" group. We explore topical news stories, classical texts, even poems and examine words, phrases, idioms and dialects.



## Kurs 418

Beginn: 02.03.2026

Termine: 10 x montags

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 28

Gebühr 65,00 €

## Englisch Aufbaukurs (B1)

Leitung: Manfred Neuber

Der Kurs führt zu Stufe B1 und behandelt die gesamte Grundgrammatik des Englischen. Bei der mündlichen Kommunikation geht es um die Themen aus dem "kleinen Lebenskreis" Alltag, Familie, Beruf und Freizeit.

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn mitgeteilt.



# Französisch

## Visite guidée - Stadtführung Ratzeburg

### Französisch ab Niveau A2

Leitung: Ulrike Spangenberg

Eine erfahrene Stadtführerin wird Ihnen in einfachem Französisch Interessantes über Ratzeburg erzählen. Découvrez Ratzeburg d'une autre perspective.

Sie bekommen eine kleine Vokabelliste mit wichtigen Begriffen an die Hand.

Kursinformationen unter 04541/83214

## Französisch Leichte Konversation A2

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie haben das Niveau A2 erreicht können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen verständigen. Wir festigen das bisher Erreichte mit Übungen zum Verstehen, zu Wortschatz und Grammatik, vor allem jedoch, indem wir viel sprechen.

Unterrichtsmaterial: A.-M. Hingue/K. Ulm, Dites-moi un peu A2, PUG 2023. über Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-023331-1 (ca. 29 Euro), Unités 8-10

Kursinformationen unter 04541/83214

## Matinée française (Stufe B2)

Leitung: Ulrike Spangenberg

Un cours de conversation et de lecture avec beaucoup de plaisir. Nous lisons et discutons un roman français ainsi que des textes sur des sujets divers. Dazu je nach Interessen Spiele, Musik, kurze Videos o.ä. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern

Kursinformationen unter 04541/83214

### Kurs 406

Beginn: 14.03.2026

Termin: Samstag,

10:00 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: VHS

Ernst-Barlach Schule,

Seminarweg 1, Ratzeburg

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: bis 06.03.2026  
bei der VHS

### Kurs 407

Beginn: 03.02.2026

Termine: 15 x dienstags

18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Schragenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr: 96,00 €



### Kurs 408

03.02.2026

Termine: 15 x dienstags

10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Schragenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr

gestaffelt n. Teilnehmerzahl

ab 8 TN 84,00 €,

ab 7 TN 96,00 €,

ab 6 TN 112,00 €,

ab 5 TN 135,00 €

#### Kurs 411

Beginn: 03.02.2026

Termine: 12 x dienstags

18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus

Groß Grönau

Gebühr: 126,00 €

#### Kurs 404

Beginn: 05.02.2026

Termine: 12 x donnerstags

18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-

Schule Raum 35

Gebühr: 76,00 €

#### Kurs 420

Beginn: 19.01.2026

#### Kurs 420.2

Beginn: 13.04.2026

Termine: 12 x montags,

18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 27

Gebühr: 72,00 €

#### Kurs 421

Beginn: 19.01.2026

#### Kurs 421.2

Beginn: 13.04.2026

Termine: je 10x montags,

19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule

Raum 27

Gebühr: 60,00 €

## Italienisch

### Italienisch für Fortgeschrittene (Groß Grönau)

Leitung: Dr. Luciana Luzi-Wünsch

Lehrbuch: Qua e là per l' Italia

(Kleingruppe/Kursgebühr bei 5 Teilnehmern)

Kursinformationen unter 04509/712256

Anmeldungen bei der Dozentin



## Russisch

### Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Galina Olenberg

"Weiter mit Russisch" ist der Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Herzlich willkommen an alle, die ihre Russischkenntnisse auffrischen möchten. In entspannter Atmosphäre werden Sie mit einer Muttersprachlehrerin Ihren Wortschatz und das freie Sprechen üben und erweitern.

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch- und Übungsbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 1

### Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch! Fortsetzung

Lehrbuch und Übungsbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 5

(Kursgebühr ab 8 Teilnehmer)



# Beruf und IT



Programmbereich „Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation/Management“  
Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS  
Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere oder berufsbezogene Sprachkurse.

## Erste Hilfe im Umgang mit Computer/Tablet & Co

Leitung: Danny-Patrick Sturm

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran, doch sie kann auch Vorteile bringen. Nicht selten fühlt man sich jedoch überfordert und benötigt Unterstützung. Meist sind die Grundlagen da, doch erscheint eine unbekannte Maske, folgt die Angst etwas falsch zu machen. Der Kursleiter hilft hier bei der Lösung des Problems.

Da es sich um ein offenes, 14-tägiges Angebot handelt, ist der Einstieg jederzeit möglich. Wir bitten jedoch um eine Voranmeldung. Die Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse zu haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener Laptop zur Verfügung.

Kurs 501

Beginn: 16.01.2026

Termine: 11 x freitags,  
10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Schragenstraße 5,  
Ratzeburg

VHS-Lerntreff ohne Gebühr  
barrierefreier Zugang



### Kurs 513

Beginn: 13.01.2026

Termine: 9 x freitags,

10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

VHS-Lerntreff ohne Gebühr  
barrierefreier Zugang



### Kurs 509.1

Beginn: 15.01.2026

### Kurs 509.2

Beginn: 26.02.2026

(Kleingruppe)

Termine: 5 x donnerstags,  
15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr: 52,00 € zzgl. 5€

Materialkosten

barrierefreier Zugang



## Digitalisierung - Digitale Teilhabe für alle

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinandersetzung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess zu entwickeln.

## Smartphone-Workshop für Android-Geräte

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

In diesen Workshops erhalten Sie einen Überblick über die Arbeitsweisen und Funktionen Ihres Smartphones. Insbesondere werden an den einzelnen Terminen Hilfestellungen auf Ihre individuellen Fragen gegeben, wie z.B. ein Google-Konto erstellen oder Apps aus dem Playstore installieren.

Es sind alle Marken und Modelle möglich, auf denen ein Android-Betriebssystem installiert ist. Bringen Sie bitte das Smartphone mit Ladegerät und falls vorhanden Betriebsanleitung mit und halten Sie die Entsperr- und Pin-Codes bereit.

Die Termine finden vierzehntägig statt. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6 Personen begrenzt.

## Computerkurs für Senioren (Anfänger)

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Wenn Sie schon erste Kenntnisse in den Office-Programmen haben, aber dennoch Hilfe brauchen, haben Sie hier die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu festigen. Oder wollen Sie Ihre Grundkenntnisse auffrischen oder vertiefen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Bringen Sie bitte Ihren Laptop mit. Inhalte:

Texte schreiben, korrigieren, speichern, drucken

Rechtschreibung und Grammatik

Aufzählungszeichen und Nummerierung

Kopf- und Fußzeile

Tabelle erstellen, füllen, formatieren, sortieren von Daten nach Alphabet

Einfügen von Grafiken (ClipArt und WordArt)

Eine Karte erstellen

Visitenkarten, Adressetiketten

Der Unterricht wird individuell durchgeführt.

Eine Gebühr für Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

## **Einführung in EXCEL**

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel:

Folgende Themen werden behandelt: Aufbau-, Funktions- und Arbeitsweise des Programms, Tabellen erstellen, formatieren und Layout-Gestaltung, sortieren von Daten, Formeln und Funktionen anwenden, Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen, Autofunktionen.

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 11 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener Laptop zur Verfügung.

Kursinformationen unter 04544/1619

## **Einführung in Word**

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS-Word. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes, Texte erstellen und formatieren, Gliederungen erstellen, Formatvorlagen, Grafik- und Textelemente, Tabellen,

Serienbriefe und Adressetiketten

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 11 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener Laptop zur Verfügung.

Kursinformationen unter 04544/1619

## **Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung**

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf PC oder CD bringen, per E-Mail versenden oder ein Fotobuch erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig! In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Software der Firma CEWE, mit der auch die gängigen Fotomärkte und Drogerieketten arbeiten.

Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung - bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf Stick oder CD mit, die Sie zu einem Buch zusammenstellen möchten.

Kursinformationen unter 04541 840102

### **Kurs 511**

Beginn: 09.02.206

Termine: 6 x montags,  
19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr: 56,00 €  
(Kleingruppe 6 Teilnehmer)  
barrierefreier Zugang

### **Kurs 512**

Beginn: 14.04.2026

Termine: 4 x montags,  
19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr: 40,00 €  
(Kleingruppe 6 Teilnehmer)  
barrierefreier Zugang

### **Kurs 507.1**

Beginn: 12.01.2026

### **Kurs 507.2**

Beginn: 23.02.2026

### **Kurs 507.3**

Beginn: 27.04.2026

Termine: je 5 x montags  
15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Schrankenstraße 5,  
Ratzeburg

Gebühr: 52,00 €  
zzgl. 5,00 € Materialkosten  
barrierefreier Zugang

Kurs **508.1**,  
Beginn: 20.01.2026  
Kurs **508.2**  
Beginn: 03.03.2026  
Kurs **508.3**  
Beginn: 21.04.2026

Termine: je 5 x Dienstag,  
15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Schragenstraße 5,  
Ratzeburg  
Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 €  
Materialkosten  
barrierefreier Zugang

Kurs **505**  
Beginn: 09.03.2026  
Termin: Montag  
19:00 - 20:00 Uhr  
Online - Anmeldung bei  
der VHS

Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## Mein Smartphone/IPhone im täglichen Gebrauch

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Diese Workshop-Reihe wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen bei der Nutzung des Smartphones. Die Teilnehmenden können ihre persönlichen Themen und Fragen aus den Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone einbringen. Weitere Themen, wie z. B. das Herunterladen und die Einrichtung neuer Apps, der Austausch von Dateien, Fotos und Videos zwischen Smartphone und PC, werden erläutert.

Kursinformationen unter 04541 840102



## Wie Frauen an der Börse investieren sollten (Online-Kurs)

Referentin: Jessica Schwarzer

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen. Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?(Online-Vortrag)**

Referentin: Dr. Kai Unzicker

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen: nicht nur ist die Anzahl an Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie. Im WebVortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet. Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen, darunter die im Jahr 2024 erschienenen Bertelsmann-Studien „Verunsicherte Öffentlichkeit“ und „Präventiv, reaktiv, restriktiv“, werden Praxistipps gegeben, wie jeder Einzelne und die Gesellschaft als Ganzes resilienter gegen Desinformation werden können. Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

## **Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft (Online-Vortrag)**

Referent: Dr. Nicolas Müller

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant – und mit ihren Möglichkeiten wächst auch das Risiko des Missbrauchs. Generative KI-Modelle können mittlerweile täuschend echte „Deepfakes“ erzeugen: Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die komplett künstlich erstellt wurden und dennoch echt wirken. Während solche Technologien in Film und Fernsehen sinnvolle Anwendungen finden, bergen sie ein enormes Gefahrenpotenzial – etwa für Desinformation, Rufschädigung oder Betrugsversuche wie den „Enkeltrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag vermittelt anschaulich – auch ohne technisches Vorwissen – die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, also gefälschten Sprachaufnahmen. Er erklärt die technischen Hintergründe und zeigt aktuelle Forschungsansätze zu möglichen Gegenmaßnahmen: Wie kann KI helfen, Deepfakes zu entlarven? Woran lassen sich Fälschungen erkennen – und kann man das lernen? Und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist? Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.

### **Kurs 583**

Beginn: 06.05.2026

Termin: Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr

Online - Anmeldung bei der VHS

Dieser Online-Vortrag wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen durchgeführt.

### **Kurs 580**

Beginn: 16.03.2026

Termin: Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr

Online - Anmeldung bei der VHS

Dieser Online-Vortrag wird in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen durchgeführt.



Dieser Online-Vortrag wird  
in Kooperation mit der VHS  
Böblingen-Sindelfingen  
durchgeführt.

## **Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib (Online-Vortrag)**

Referentin: Jana Möglich

Forscherin, Dozentin und Referentin im Bereich Medien-, Marketing- und PR-Management mit Fokus auf Games, Gaming und E-Sport Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden.

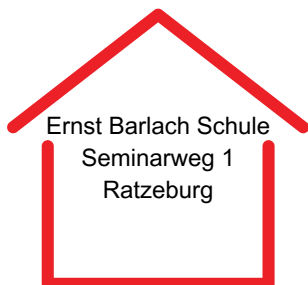
In diesem WebVortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich – ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen.

Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karriere-möglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

Der Zugangslink wird erst nach Eingang der Zahlung der Kursgebühr übermittelt.



# Veranstaltungsorte



# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V., Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Eine Barzahlung ist jedoch ausgeschlossen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

#### **4. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

#### **5. Speicherdauer und Löschung**

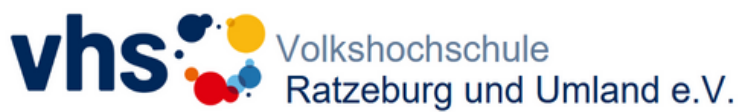
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

#### **6. Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. In diesem Fall wird kein Vertrag geschlossen.



Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg  
Tel.: +49(0)4541-891386, Fax: +49(0)4541-891387  
Email: [info@vhs-ratzeburg.de](mailto:info@vhs-ratzeburg.de)  
Webseite: [www.vhs-ratzeburg.de](http://www.vhs-ratzeburg.de)

Öffnungszeiten:  
Montag und Freitag von 9.30 - 11.30 Uhr  
Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr

Bankverbindung: IBAN: DE92 2006 9177 0000 7065 23  
Raiffeisenbank Südstormarn Mölln