

Gesellschaft und Leben

Selbsterfahrung und Persönlichkeitserfahrung
mit Methoden des Impro-Theaters

Online-Vortrag: Energie sparen mit modernen
Fenstern und Türen

Online-Vortrag: 11 Tipps, die die Stromkosten senken

Online-Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren –
Die richtige Lebensmittelauswahl treffen

Exkursionen

Stadtführung in Lübeck:
Abendlicher Gang durch die Lübecker Gänge und Höfe

Stadtführung in Lübeck: Eine Hansestadt erzählt...



100 Jahre Stadtrechte
in Reinfeld:
Besuch des Reinfelder
Heimatmuseums

Herbst-Kräuter und Heilpflanzen am Herrenteich

Stadtführung in Hamburg:
Was tut sich in der
Hamburger Innenstadt?



© Foto: J.P. Nissen

Herbstspaziergang:
Mit dem Förster durch den Bahrenhöfer Wohld

Geschichte und Kultur

Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie

Weinreise: "Von der Steiermark bis nach Madeira"

"Whisky" – Seminar über zwei Abende

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch Auffrischkurs A2

Französisch

Französisch Auffrischkurs für Fortgeschrittene
mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch

Italienisch für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen

Italienisch Mittelstufe

Italienisch für Fortgeschrittene

Mamma mia, bald ist Weihnachten –
Italienisch kochen, genießen und feiern!

Gesundheit, Sport und Fitness

Ernährung und Körperpflege

Kochabend: Die bunte Herbstküche

Kochabend: Bowls – für jeden die richtige Mischung

Kochabend: Kleiner Geldbeutel – große Vielfalt

Anlegen einer Heilkräuter-Apotheke

Naturkosmetik: Cremes und Salben selbst herstellen

Naturkosmetik: Seifen sieden und Badepralinen herstellen



© Foto: Pixabay

Bewegung und Entspannung

Klangschalen

Workshop:
Entspannungsreisen
mit Klangschalen

Workshop:
Progressive
Muskelentspannung
nach Jacobsen
und Klangschalen



© Foto: S. Jodkuhn

Qigong

Qigong – Im Einklang mit Dir

Duft-Qigong I+II

– Reinigen, entgiften, den Körper stärken –
für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong Yangsheng – nach Prof. Jiao Guorui –
zur Pflege des Lebens

Yoga

Yoga auf und mit dem Stuhl

Hatha- und Raja-Yoga für Fortgeschrittene

Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend

Yoga am Nachmittag – aktivierend und
Ausgleichend

Yoga intensiv: Hatha-Yoga –
Workshop am Sonnabend

Hatha-Yoga am Abend

Rückenfit-Yoga

Gymnastik und Fitness

(Übergewicht, Lip- /Lymph-Ödem und Sport?? –
Ja, das geht!!)

Stretching

Bauch-Beine-Po und Stretching

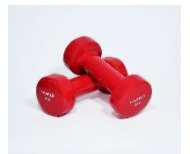
Bauch-Beine-Po

E-G-O: Entspannung - Gymnastik – Optimismus

Kraft und Kondition

Kraft und Kondition spezial

Drums Alive



© Foto: Pixabay

Kultur und Gestalten

Malen in verschiedenen Techniken

"Licht und Schatten: mit und ohne" –
Malerei mit Öl- oder Acrylfarben
für Anfänger und Fortgeschrittene

Töpfern am Samstag

Einladung
zum kreativen
Koch- &
Zeichenkurs



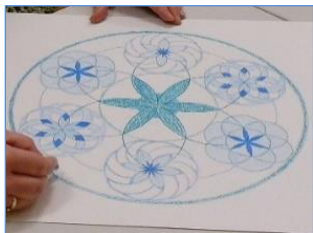
© M. Balzer

"Georgische Supra (Tafel)" –
Kunst & Küche erleben



© Foto: M. Balzer

Mandala Malen



© Foto: C. Preuß

Schneidern am
Wochenende
für
Anfänger und
Fortgeschrittene



© Foto: G. Ritzmann

© S. Nissen

vhs-Geschäftsstelle

Kerstin Maaß

Bürgerzentrum, Raum 2
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)

Tel. 04533 – 2001-542

E-Mail: vhs@stadt-reinfeld.de

Sprechzeiten

Montag	11 – 13 Uhr
Dienstag	11 – 13 Uhr
Mittwoch	11 – 13 Uhr

vhs-Leitung

Agnes Rose

Bürgerzentrum, Raum 3
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)

Tel. 04533 – 2001-541

E-Mail: agnes.rose@stadt-reinfeld.de

Sprechzeiten

Montag	12 – 15 Uhr
Dienstag	10 – 13 Uhr
Donnerstag	15 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

Das Bürgerzentrum befindet
sich auf dem Gelände des
Immanuel-Kant-
Schulzentrums
und ist sowohl über den
Bischofsteicher Weg
als auch über die
Schützenstraße erreichbar.



Bankverbindung:

Konto der Stadt Reinfeld (Holstein) bei der Sparkasse Holstein:
IBAN: DE 91 2135 2240 0110 2304 80 BIC: NOLADE21HOL

Weitere Informationen:

www.reinfeld.de/Stadtleben/Bildung/Volkshochschule

<https://www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld>

© Die Urheberrechte der verwendeten Bilder
und Fotos liegen bei den genannten Personen.



Volkshochschule Reinfeld

Kursangebot für das Herbstsemester 2026



© R. Höpner

