

Veranstaltungsübersicht

für das 2. Halbjahr 2026



Peter-Rantzau-Haus

Mitten im Leben

AUSSTELLUNGEN

Ausstellung im 3. Quartal 2026

Echo der Fantasie

Angefangen hat alles vor fast 30 Jahren: Aus Nachbarinnen wurden Freundinnen. Unsere gemeinsame Liebe zur Malerei führte 2008 zur Eröffnung eines eigenen Ateliers.

KOMMEN SIE ZUR VERNISSAGE AM 10.07.2026 UM 16:00 UHR.



Anna Weber

Ich mag das Spiel mit dem Zufall – Farben verlaufen anders als gedacht oder „passen plötzlich genau“.

Mein Leben ist meine Inspiration. Besonders fasziniert mich die Unendlichkeit des Kreises und das Spiel von Licht und Schatten auf der Kugel, das ich auszudrücken versuche.

Angelika Daasch

Farben und Formen treten in Resonanz mit dem Betrachter. Sand, Strukturpaste und Folien verleihen den Arbeiten zusätzliche Dynamik. Seit 30 Jahren inspiriert mich die Energie Teneriffas – Licht, Farben und milde Luft spiegeln sich in meinen Bildern.



© Angelika Daasch

Kunst ist für uns Inspiration, Motivation, Meditation und Freude.

Die Ausstellung für das 4. Quartal wird über unsere bekannten Kanäle angekündigt: Newsletter, Aushänge, Pressemitteilungen und auf unserer Website!

	Gedächtnistraining	ab Seite	5
	Gesundheit und Wohlbefinden Gymnastik, Yoga, Gedächtnistraining, usw.	ab Seite	6
	Musik, Tanz & Gesang	ab Seite	11
	Kreative Angebote	ab Seite	12
	Kulturelle Angebote / Gesprächskreise	ab Seite	14
	Glanzlichter im P-R-H Feste, Kunst, Konzerte	ab Seite	20
	Weihnachtsaktionen	ab Seite	36
	Vorträge / Workshops	ab Seite	42
	Touren Touren, Stadtpaziergänge, Fahrradausflüge	ab Seite	54
	Digitale Welt und Du	ab Seite	64
	Kochkurse	ab Seite	68
	Wochenplan / Kurse	ab Seite	74
	Beratungsangebote / Selbsthilfegruppen	ab Seite	78



© pexels (4)

Das P-R-H bietet Ihnen Sport, Bewegung, Entspannung sowie Musik und Tanz für jeden Geschmack, für jeden Anspruch und für jeden Tag. Aber auch kreative Angebote, wie Handarbeiten, Malen oder Nähen. Lassen Sie sich inspirieren!

Bleib geistig fit – mit Spaß und neuen Herausforderungen für Beginner

Unser Gehirn ist wie ein Muskel: Regelmäßige Herausforderung hält es fit. Deshalb laden wir Sie zu unserem abwechslungsreichen Gedächtnistraining ein! Mit kreativen Übungen zu Logik, Konzentration und Merkfähigkeit bringen Sie Ihre „grauen Zellen“ in Schwung.

In geselliger Runde macht das Training noch mehr Spaß.

Gemeinsam lösen wir knifflige Aufgaben und entdecken Neues – das fördert die geistige Fitness und sorgt für gute Laune. Unser Training ist für alle, die mit Freude ihr Gehirn fit halten möchten.

GT-26-10 Sommerkurs

10 Termine
donnerstags
13:00 – 14:30 Uhr
Beginn 23.07.2026
Katrín Gommel
45,00 €

GT-26-11 Herbstkurs

10 Termine
donnerstags
13:00 – 14:30 Uhr
Beginn 01.10.2026

**Fällt aus am
15.10.2026!**

Gedächtnistraining für Männer am Montag

Unser Gehirn will gerne gefordert werden, ähnlich wie Muskeln, die schwächer werden, wenn sie nicht durch diverse Bewegungsabläufe arbeiten dürfen.

In diesem Gedächtnistrainingskurs wird neben vielen interessanten Methoden durch Schrift und Wort auch die Verbindung mit Bewegung immer wieder eine Rolle

spielen. Durch leichte körperliche Aktivität arbeitet unser Gehirn besonders effektiv.

Diese leichten Körperübungen können am Platz in einem moderaten Tempo individuell durchgeführt werden. Es ist dafür keine Sportkleidung erforderlich.

Mit Spaß und guten Anregungen wollen wir in die Woche starten!

GT-26-12

10 Termine
montags
09:30 – 11:00 Uhr
Beginn 07.09.2026
Marion Komm
45,00 €



GW-26-30

Sommerkurs 1

9 Termine

donnerstags

09:30 – 11:00 Uhr

Beginn 02.07.2026

S. Arzt-Überscher

63,00 €

GW-26-31

Sommerkurs 2

11:30 – 13:00 Uhr

**Fällt aus am
06.08., 27.08. und
03.09.2026!**

**Weitere Kurse
werden im Laufe
des 2. Halbjahres
bekannt gegeben.**

Kundalini-Yoga für Senioren – Sommerkurs

Wer die Elemente des Yoga erlernen möchte, ohne dabei im Schneidersitz auf dem Boden zu sitzen, ist hier genau richtig. Die Übungsreihen aus dem Kundalini-Yoga werden im Stehen oder auf dem Stuhl ausgeführt, einzelne Übungen können (auf Wunsch) am Boden ausprobiert werden. Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform für Körper, Geist und Seele. Die Übungen dienen der Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, der Aufrichtung der Wirbelsäule und der Erweiterung des

Lungenvolumens, führen aber auch zur Ausgeglichenheit und zu einem positiven Wohlbefinden. Der Kurs besteht aus dem Aufwärmen, einer Übungsreihe, der Tiefenentspannung im Sitzen (oder Liegen), einer Meditation und dem Chanten (Singen von Mantren).

Was ist mitzubringen?

Anti-Rutsch-Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Sportkleidung (Zwiebellook), kleine Decke/Schal für die Tiefenentspannung, gerne ein kleines Kissen, 1 Flasche Tee oder Wasser.

GW-26-32

Sommerkurs

6 Termine, 36,00 €

montags

09:30 – 10:30 Uhr

Beginn 27.07.2026

Katrin Gommel

GW-26-33

Herbstkurs 1

5 Termine, 30,00 €

Beginn 07.09.2026

GW-26-34

Herbstkurs 2

8 Termine, 48,00 €

Beginn 19.10.2026

Nordic Walking

„Nordic Walking“ macht Spaß, ist nicht schwierig zu erlernen und trainiert den ganzen Menschen. Ob Sie erste Erfahrungen haben oder es erst erlernen möchten, bei uns ist jeder willkommen.

Bitte ziehen Sie sich wetterangepasst an, Sportschu-

he und bequeme, dehnbare Kleidung sind von Vorteil. Ein kleines Getränk können Sie bei Bedarf auch gern mitbringen.

Wer keine eigenen Stöcke besitzt, kann sich im P-R-H ein Paar ausleihen (**bitte vorher im P-R-H anfragen**).



Happy Feet – Der Kurs für gesunde Füße

Wie geht's wie steht's?

Wie sehen Ihre Füße aus? Was tun bei schmerzenden Füßen? Der Kurs richtet sich an Alle, die schon immer etwas mehr über Ihre Füße erfahren wollten oder, die Fußprobleme haben und natürlich auch die, die einfach nur neugierig sind. Beweglich schmerzfreie Füße bilden ein gutes Fundament für eine gesunde Lebensqualität. Häufig gibt es Fußschmerzen durch Fehlstellungen und verschobene Beinachsen und wir geraten aus dem Lot. Ein gezieltes Training wirkt sich positiv auf Ihre Fußbalance und Körperstatik aus und wirkt Fehlstellungen entgegen. Unsere Füße sind sensorische und architek-

tonische Meisterwerke und mit unserem ganzen Körper vernetzt. Sie lernen Ihre Füße intensiv kennen, wie sie gebaut sind, was sie krank macht und was Sie tun können, wenn Sie strukturelle (orthopädische) Fußprobleme haben (keine Fußkrankheiten wie Hühneraugen etc.), um ihnen mehr Beweglichkeit und Wohlfühl zu schenken. Mit effektiven, einfachen und leicht umsetzbaren Übungen für zu Hause trainieren wir die unterschiedlichen myofaszialen Strukturen und senso-motorischen Sinnesrezeptoren in Ihren Füßen und Beinen, um Flexibilität, Stabilität, Kraft und Balance aufzubauen.

GW-26-35

Kurs 1

5 Termine

dienstags

12:30 – 14:00 Uhr

Beginn 01.09.2026

Judith Wohlrabe

35,00 €

Fällt aus am

22.09.2026!

GW-26-36

Kurs 2

8 Termine

dienstags

12:30 – 14:00 Uhr

Beginn 27.10.2026

Judith Wohlrabe

56,00 €

Infovortrag zum

Kurs:

Dienstag, den

18.08.2026

12:30 – 14:00 Uhr

Informationen

zum Vortrag auf

Seite 43



GW-26-37

Herbstkurs 1

5 Termine

freitags

09:30 – 11:00 Uhr

Beginn 11.09.2026

Kora Koltermann

35,00 €

Yoga – Bewegung und Ruhe

Sanfte Yoga-Übungen dehnen und kräftigen nicht nur die gesamte körperliche Muskulatur, sondern entspannen und konzentrieren durch Atmung und Achtsamkeit auch seelische und geistige Prozesse.

Der Kurs beinhaltet Übungen

im Stehen, auf der Matte liegend und sitzend. Für leicht Fortgeschrittene und Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen.

Bitte eigene Matte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

GW-26-38

Herbstkurs 2

6 Termine

42,00 €

Beginn 06.11.2026

GW-26-39

Schnupperkurs

Freitag

09.10.2026

16:00 – 17:30 Uhr

Ulrike Fürniß

7,00 €

Klangmeditation und Klangreisen – Schnupperkurs & Herbstkurse

Klangmeditation führt schneller als andere Meditations-techniken in einen Zustand tiefer Entspannung und kann damit langfristig die Basis für mentales und physisches Wohlbefinden bilden. Auf bequemen Matten liegend ist Innehalten und Loslassen

bei den Klängen von Gongs und Klangschalen, die Körper, Geist und Seele zum Schwingen bringen, leicht.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und ein Kopfkissen mit.

GW-26-40

Herbstkurs 1

6 Termine, 42,00 €

14-täglich

freitags

14:30 – 16:00 Uhr

Beginn 16.10.2026

GW-26-41

Herbstkurs 2

16:00 – 17:30 Uhr



Meditation und mehr ... am Samstag

Für alle Interessierten, ob Anfänger oder Erfahrene:

Wir üben in dieser Kursreihe verschiedene Möglichkeiten der Meditation, die alltagstauglich gut tun können. Die Fähigkeit von Aufmerksamkeit und Beobachtung dessen, was sich im Moment in Dir bewegt, wird wie nebenbei trainiert.

Ein Nachmittag beinhaltet Austausch, Bewegung, Stille, Innehalten und bei sich Selbst ankommen.

Die Stunden bauen aufeinander auf. Jede/r kann sich mit dem Angebot an Meditationsmethoden in der geschützten Gruppe ausprobieren und entdecken, was zu ihr/ihm

passt. Wir vertiefen die Übung des Innehaltens und der Aufmerksamkeit, auch in Bewegung. So erinnern wir im Alltag leichter, wie wir regenerierende Momente erfahren können.

„Ich begleite Euch mit meinem Erfahrungsschatz aus Körpertherapie, integralem Coaching und Kommunikation des Herzens. Als Forschende auf den Wegen zu sich Selbst und Begleiterin in herausfordernden Lebenssituationen teile ich mein Wissen mit viel Freude.“

Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Decke und dicke Socken mit. Bequeme Kleidung tut gut.

GW-26-42

6 Termine
samstags
17.10., 24.10.,
31.10., 07.11.,
28.11. und
05.12.2026
13:00 – 14:30 Uhr
Heike Rühmann
42,00 €

Entspannung mit Hilfe des Autogenen Trainings

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich mit autogenem Training in einen Zustand der Entspannung versetzen, Stress abbauen und sogar Schlafprobleme lindern. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Übung – und Fantasie. Eine kurze Einführung in 7 Einheiten. Es empfiehlt sich, die

ersten 4 Stunden nicht zu versäumen, da sonst die Grundlagen fehlen. Dieses weltweit bewährte Training wurde vom Psychiater J.H. Schulz entwickelt und erfordert ein gewisses Maß an Engagement und Disziplin, da man zweimal täglich für ca. 10 – 15 Minuten in Ruhe trainieren muss, um einen Effekt zu erarbeiten.

GW-26-43

7 Termine
dienstags
12:30 – 13:45 Uhr
Beginn 27.10.2026
Katrin Gommel
42,00 €

Achtung:
Die Methode ist nicht geeignet bei akuten psychischen Problemen.



„Ein Tag für Dich“ – 25.10.26 von 11:00 – 16:00 Uhr Zeit etwas Neues auszuprobieren

Am **25. Oktober** erleben wir Entspannung und Ruhe einerseits und neue Herausforderungen andererseits:

Autogenes Training, Klangmeditation und Gedächtnistraining lassen uns in neue Sinnes-Erfahrungen eintauchen,

mit Bewegungslust und Yoga erspüren wir körperliche Fitness.

In der Pause wird es einen kleinen Snack sowie Getränke nach Aushang geben.

Wähle deinen Weg in die „Zeit für Dich“!

10:30 Uhr Einlass

11:00 Uhr WILLKOMMEN & VORSTELLUNG DER KURSE Kora Koltermann

11:30 Uhr

Bewegungslust –
erst sanfte Körperübungen, dann tanzen nach den 5 Rhythmen Kora Koltermann

Autogenes Training –
durch Vorstellungskraft entspannt und frei von Stress Katrin Gommel

Klangmeditation –
Innehalten und „Zu-sich-kommen“ durch Klänge und Schwingungen (*Bitte eine Decke und Kopfkissen mitbringen*) Ulrike Fürniß

13:00 Uhr PAUSE

14:00 Uhr

Gedächtnistraining –
bleib geistig fit – mit Spaß und neuen Herausforderungen Katrin Gommel

Klangmeditation –
Meditation mit Klangschalen, Gong, Harfeninstrument und Sansula (*Bitte eine Decke und Kopfkissen mitbringen*) Ulrike Fürniß

Sanftes Yoga –
Übungen für Körperdehnung und -kräftigung, für geistig-seelische Ruhe (*Bitte eine Decke mitbringen*) Kora Koltermann

15:30 Uhr GEMEINSAMER AUSKLANG

**Der Tag
25,00 €
GW-26-50**



Square Dance für Anfänger

Vielleicht hast du von Square Dance gehört oder gesehen, wie eine Gruppe voller Energie tanzt und Du wolltest es immer einmal ausprobieren? Jetzt hast Du die Chance, denn ein neuer Anfängerkurs startet.

Jeweils vier Paare bilden einen Square: Dieses Quadrat ist die Basis, auf der alle

Figuren aufgebaut werden. Du bist also nie allein – jedes Paar trägt zum Tanz bei, und zusammen entsteht etwas Großes.

Square Dance ist auch perfekt für Singles: Du brauchst keinen festen Tanzpartner mitbringen, denn wir tanzen immer mit unterschiedlichen Menschen.

MT-26-10

mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr
Beginn 02.09.2026
Guido Haas
3,50 € / Termin

Linedance-Workshop

Die US-Linedancer suchen Verstärkung.

Am 18.10.2026 von 12:00 bis 15:00 Uhr laden wir zu einer Linedance-Tanzparty mit Workshops speziell für Fortgeschrittene ein – eine tolle Gelegenheit, neue Tänze kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Du bringst mehrere Jahre Linedance-Erfahrung mit und hast Spaß daran, ge-

meinsam mit anderen Tänzerinnen und Tänzern Neues zu entdecken. Wir tanzen überwiegend zu Country- und modernen Beats – Abwechslung garantiert.

Für die Verpflegung bitten wir dich, Getränke selbst mitzubringen.

Werde Teil unserer Community und erlebe eine energiegeladene, freundliche Tanzatmosphäre.

Wir freuen uns auf dich!

MT-26-11

Sonntag
18.10.2026
12:00 – 15:00 Uhr
Katja Schroeter /
Renate Böttger
8,00 €



KG-26-20

10 Termine
mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr
Beginn 05.08.2026
Elke Müller
25,00 €

Malkurs: Spielerischer Umgang mit Farben und Formen für Anfänger – Teil 1

Möchten Sie schon immer mal in dieses tolle Hobby reinschnuppern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam wollen wir ohne Druck, aber mit Freude unter-

schiedliche Farben und Techniken ausprobieren. Freuen Sie sich auf eine kreative und inspirierende Atmosphäre, in der Sie **Acryl und Buntstifte** entdecken können.

Sie können gerne eigenes Material mitbringen.

KG-26-21

5 Termine
donnerstags
10:30 – 12:30 Uhr
Beginn 03.09.2026
Annette Di Fausto
30,00 €

Maschenmosaik – Patchworkstricken / Modulares stricken leicht gemacht – Für Anfänger

Komm ins Patchwork-Ruckzuck! Egal, ob Anfängerin oder bereits geübt – alle sind willkommen. Mit bunter Wolle oder Wollresten zaubern wir ganz einfach einzigartige Stücke: Schal, Mütze oder Jacke – am Ende hältst Du Dein persönliches Unikat in den Händen. Annette steht Dir mit Rat und Tat zur Seite,

hilft bei der Projektauswahl, beim Finden der passenden Wolle und Nadeln. Bringe bitte Deine eigenen Nadeln und Wolle oder Wollreste mit; Anleitungen bekommst Du von Annette.

Der Spaß am Patchworken steht im Mittelpunkt – einfach vorbeikommen und mitmachen!

KG-26-22

6 Termine
jeden 1. und 3.
Montag im Monat
11:00 – 13:00 Uhr
Beginn 07.09.2026
Marlies Eisel
15,00 €

Kreativ sein und Spaß haben

Herzlich willkommen zur gemütlichen Runde zum Malen, Basteln und Klönen! Egal, ob du Anfänger bist oder erste Erfahrungen hast – hier steht der gemeinsa-

me Spaß im Vordergrund. Bringe deine Ideen und gute Laune mit, wir liefern kleine Projekte, luftige Gespräche und eine entspannte Atmosphäre.



Malkurs: Spielerischer Umgang mit Farben und Formen für Anfänger – Teil 2

Möchten Sie schon immer mal in dieses tolle Hobby reinschnuppern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam wollen wir ohne Druck, aber mit Freude unterschied-

liche Farben und Techniken ausprobieren. Freuen Sie sich auf eine kreative und inspirierende Atmosphäre, in der Sie **Ölkreide und Tusche** ausprobieren können.

Sie können gerne eigenes Material mitbringen.

KG-26-23

8 Termine
mittwochs
15:00 – 17:00 Uhr
Beginn 28.10.2026
Elke Müller
20,00 €

Handarbeiten mit Peddigrohr

Peddigrohr ist ein Naturprodukt und wird aus dem Mark der Rotangpalme gewonnen. Mit ein wenig handwerklichem Geschick lassen sich daraus wunderschöne und nützliche Körbe (z.B. für Brot) herstellen. Das Korbflechten ist eine gute Übung für

die Finger-Hand-Arm-Schulter-Koordination und Erhaltung der Beweglichkeit. So lässt sich in fröhlicher Runde das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KG-26-24

6 Termine
mittwochs
14:00 – 15:30 Uhr
Beginn 28.10.2026
Sabine Kerlin
30,00 €

Geschenkidee!

Verschenken Sie doch mal Zeit für sich.

Ganz individuell einlösbar, ob zur Buchung eines Kurses, einer Veranstaltung oder eines Besuchs in unserem Café Peter.

Fragen Sie an der Infothek nach unserem **Geschenkgutschein.**





© Claudia Krull, pexels (3)

Unsere zahlreichen kulturellen Angebote finden Sie hier, in unserem Kursheft oder im Internet auf unserer Homepage.



Walk & Talk – mehr schnacken als gehen! durch Ahrensburg und Umgebung.

Spaziergehen, sich entspannt austauschen, gemeinsame Gesprächsthemen finden und vielleicht soziale Verbindungen knüpfen.

Sich mit anderen Menschen an der frischen Luft bei einem Spaziergang zu unterhalten, ist das Motto von „**walk and talk**“. Ein Spaziergang wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Dies wollen wir gemeinsam tun, keine sportliche Wanderung, kein Fitness-Training, sondern ein Spaziergang, bei dem sich das Tempo

und die Strecke an die Teilnehmenden anpasst.

Wir nehmen uns die Zeit, auch mal stehen zu bleiben oder sich hinzusetzen, etwas zu betrachten oder Fotos zu machen. Wir treffen uns vor dem Peter-Rantzau-Haus. Dauer nach Absprache und Teilnehmenden, ein Ausstieg ist jederzeit möglich, **ohne Anmeldung. Bitte nehmen** Sie sich etwas zum Trinken mit.

Bei schlechtem Wetter können wir uns zum Klönen einfach ins Bistro setzen.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
10:30 Uhr
Beginn 09.07.2026
Ulrike Reichle
„Leitstelle Älter werden“
kostenfrei

Termine:

**09.07. + 23.07. /
13.08. + 27.08. /
10.09. + 24.09. /
08.10. + 22.10. /
12.11. + 26.11. /
10.12.2026**

Kunst mit Kaffee – Das Bauhaus und seine KünstlerInnen

Das Bauhaus war eine von Walter Gropius gegründete Kunstschule, in der Kunst und Handwerk miteinander verwoben werden sollten. Als bedeutende Lehrer konnten namhafte Künstler wie Wassily Kandinsky, Paul Klee, Lyonel Feininger und Oskar Schlemmer ans Bauhaus engagiert werden. Die Entwicklung der Schule führte zur Entstehung des modernen Bauens mit strengen formalen Gebäuden, sowie ebenfalls zur Ge-

burt des Industriedesigns mit seinen unverkennbaren und zeitlosen, bis heute beliebten Design-Klassikern.

Die wechselvolle Geschichte führte das Bauhaus von Weimar über Dessau nach Berlin, wo es schließlich von den Nationalsozialisten verboten und geschlossen wurde.

Bis heute erfreuen sich viele Bauhaus-Möbel-Entwürfe großer Beliebtheit und werden weiterhin als Nachbauten hergestellt.

KU-26-20

Montag
21.09.2026
14:00 – 16:30 Uhr
Claudia Krull
10,00 € inkl.
1 Tasse Kaffee und
1 Stück Kuchen



KU-26-21

Montag
19.10.2026
15:00 – 18:00 Uhr
Regine Kersting
10,00 € inkl. Kaffee
& Kuchen

Filmnachmittag mit Kaffee & Kuchen: „Feste & Freunde – Ein Hoch auf uns!“

Ein Film wie für uns gemacht: Regisseur David Dietl, Sohn von Helmut Dietl, erzählt mit viel Gefühl und scharfem Witz von einer Freundesgruppe, die sich über mehrere Jahre hinweg immer wieder zu besonderen Anlässen trifft. Zwischen Feiern, Reisen und großen Lebensmomenten erleben

sie Liebe, Konflikte und Versöhnung – und schaffen Erinnerungen, die bleiben. Freuen Sie sich auf pointierte Dialoge, ein starkes Ensemble und einen warmherzigen Blick auf das, was wirklich zählt.

Perfekt für einen stimmungsvollen Filmnachmittag bei Kaffee und Kuchen.

KU-26-22

Montag
02.11.2026
14:00 – 16:30 Uhr
Claudia Krull
10,00 € inkl.
1 Tasse Kaffee und
1 Stück Kuchen

Kunst mit Kaffee – August Macke Leben und Werk

Er war einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Künstler des Expressionismus. Beginnend mit der Ausbildung an der Königlichen Kunstakademie Düsseldorf und unter dem Einfluss der zeitgenössischen Strömungen wie dem in Frankreich aufkommenden Fauvismus und dem Futurismus schuf Macke in nur etwa 10 Jahren ein außerordentliches Werk! Er pflegte Kontakt

mit den Künstlern des „Blauen Reiter“ und wurde Förderer der „Rheinischen Expressionisten“. Sein von reinen, leuchtenden und harmonischen Farben geprägter Malstil wirkt heiter und positiv und begeistert auch heutzutage noch ein großes Publikum. Begeben Sie sich an diesem Nachmittag mit auf die spannende Reise zu seinen leuchtenden und farbenfrohen Werken...!



AWO Café mit Herz

Das Café mit Herz – unter der Leitung von Sabine Gerstenberg – lädt Sie ein zu Kaffee, Kuchen und mehr.

Dieses „mehr“ kann ein Vortrag sein, ein Spiele-

nachmittag oder eine musikalische Veranstaltung. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die gemeinsamen Stunden in netter Gesellschaft.

AWO Café mit Herz

dienstags
14.07.2026
und

08.09.2026
und

08.12.2026
(siehe Weihnachtsaktionen Seite 40)

15:00 – 16:30 Uhr
Sabine Gerstenberg
um Spende wird gebeten

Kennen Sie unseren Newsletter?

Er kommt monatlich per E-Mail zu Ihnen. Sie erhalten aktuelle Informationen über z. B. neue Angebote und Terminänderungen.

Anmeldung unter:
www.peter-rantzau-haus.de





POLITIK IM *Salon*

08.10.2026 – 19:30 Uhr

Prof. Dr. Wilhelm Knelangen

**Demokratie unter Druck!? –
Nachlese Landtagswahlen**

Die Landtagswahlen 2026 werden die politische Landschaft in Deutschland verändern und grundlegende Fragen aufwerfen:

Wie wird sich der Parlamentarismus weiterentwickeln? Welche Folgen wird die zunehmende Fragmentierung für stabile Mehrheiten haben? Und wie werden sich Koalition und Opposition neu positionieren?

Gemeinsam mit **Prof. Knelangen** ordnen wir die Wahlergebnisse ein und nehmen eine politische Standortbestimmung vor. Im Mittelpunkt werden dabei Fragen der Mehrheitsbildung, mögliche Machtverschiebungen und die Herausforderungen für die zukünftige Regierungsarbeit stehen.

Diskussion
moderiert
von Jasna
Makdissi



KU-26-23

Donnerstag
08.10.2026
19:30 Uhr



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

“MIT ZUVERSICHT DURCH FINSTERE ZEITEN”

26.11.2026 – 19:30 Uhr

Marie-Luise Knott

**„HANNAH ARENDTS DENKEN IST
GEGENWÄRTIG“**

Hannah Arendt (1906 – 1975) zählt zu den bedeutendsten politischen Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. Im Gespräch mit **Marie-Luise Knott** nähern wir uns zentralen Aspekten ihres Denkens. Arendts Leitmotiv „*Ich will verstehen*“ prägt ihre Auseinandersetzung mit Totalitarismus, ihre Analyse der „*Banalität des Bösen*“ sowie ihre Forderung nach dem „*Recht, Rechte zu haben*“. In Vita activa zeigt sie, wie Denken in politisches Handeln mündet. Ihr Begriff der „*Gebürtlichkeit*“ (Natalität) eröffnet zudem eine Perspektive der Hoffnung: Mit jedem Menschen kommt etwas Neues in die Welt. Das Gespräch führt **Ursula Pepper**.



Hannah Arendt



LANDESBEAUFTRAGTER
FÜR POLITISCHE
BILDUNG

Diese Veranstaltung wird unterstützt vom Landesbeauftragten für politische Bildung Schleswig-Holsteins

KU-26-24
Donnerstag
26.11.2026
19:30 Uhr



*Die Glanzlichter sind die Highlights
in unserem Veranstaltungskalender.
Liebevoll für Sie zusammengestellt, erwarten Sie
ganz besondere Momente.*

Für Jung & Alt

Sommerferienprogramm für Grundschul Kinder

Alle Angebote richten sich an Kinder im Grundschulalter.
Die Veranstaltungen sind einzeln buchbar.

Montag – 03.08.2026

Ausflug zu Karls Erlebnis-Dorf in Warnsdorf

Ein Tag voller Spiel, Spaß und Erdbeerzauber erwartet uns!

Gemeinsam fahren wir nach Karls Erlebnis-Dorf Warnsdorf und erleben einen aufregenden Ferientag mit vie-

len Attraktionen, Spielmöglichkeiten und leckeren Erdbeereideen. Natürlich bleibt auch Zeit, um frische Erdbeeren für unser nächstes Ferienangebot einzukaufen.

GL-26-20

Ausflug Karls Erlebnis-Dorf

Montag

03.08.2026

jeden Tag:

09:30 – 15:30 Uhr

Romina Heymings /

Ulrike Reichle

5,00 € p.P. / Termin

inkl. Mittagessen

Dienstag – 04.08.2026

Backen & Marmelade kochen

Aus den leckeren Erdbeeren vom Vortag zaubern wir gemeinsam fruchtige Marmelade und backen etwas Köstliches. Hier wird gerührt,

geschnippelt, gekocht und genascht.

Ein kreativer und leckerer Ferientag für kleine Küchenprofis!

GL-26-21

Marmelade

Dienstag

04.08.2026

Donnerstag – 06.08.2026

Kreativwerkstatt mit Hula-Hoop-Reifen

Heute wird gebastelt und dekoriert! Aus Hula-Hoop-Reifen gestalten wir tolle Deko-Elemente für das

Kinderzimmer oder Zuhause. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – Kreativität ist gefragt!

GL-26-22

Kreativwerkstatt

Donnerstag

06.08.2026

GL-26-23

Samstag
05.09.2026
16:00 – 21:00 Uhr
Regine Kersting /
Ulrike Reichle
um Anmeldung
wird gebeten, Ge-
tränke & Snacks
gemäß Preisliste

Weinfest

Wenn die Blumen noch in voller Pracht blühen und der Spätsommer golden leuchtet, dann ist es wieder Zeit für unser kleines Weinfest.

Entdecken Sie in entspann-

ter Atmosphäre neue Weine, genießen Sie anregende Gespräche und lassen Sie die Seele baumeln. Für genussvolle Stunden ist gesorgt, inklusive kleiner kulinarischer Köstlichkeiten.

GL-26-24

Sonntag
27.09.2026
11:00 – 14:00 Uhr
Juliane Starke /
Svenja Malligsen
Eintritt frei
Standgebühr
17,00 €, inkl. Tisch

**Aufbau ab
10:00 Uhr!**

Frauenflohmarkt

Spätsommer – Zeit für Neues

Wir laden Dich zu unserem Frauenflohmarkt ein – bringe frischen Wind in Deinen Kleiderschrank.

Dinge von Frauen – für Frauen. Ohne schwere Auf- oder Abbauarbeit, mit Umkleidekabine alles ganz bequem.

Lass uns gemeinsam einen entspannten Tag im Spätsommer genießen: von Stand zu Stand schlendern, Neues entdecken und im Café Peter bei einem Glas Sekt den Tag ausklingen lassen. Wenn auch Du bereit bist, Dein Zu-

hause zu entrümpeln und Platz zu schaffen für das, was wirklich passt, dann sichere Dir jetzt einen Stand auf unserem Frauenflohmarkt!

Der Eintritt zum Shoppen ist frei. Die Standgebühr beträgt 17,00 €, inklusive einem Platz von ca. 2,20 – 3,00 Metern.

Anmeldung bitte bis zum 18.09.2026 über unseren Webshop.

Die Teilnahmebedingungen findest Du zum Download auf unserer Homepage.

Zeit für Neues – wir freuen uns auf Dich!

STRICKKINO & Tauschbörse

12. September 2026

Wir laden euch herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag rund ums Stricken, Tauschen und gemeinsame Filmschauen ein!

Den Auftakt macht **ab 11:00 Uhr** unsere Handarbeits-Tauschbörse:
Bringt Wolle, Nadeln, Zubehör oder Anleitungen mit und tauscht euch aus.

Im Fokus stehen Nachhaltigkeit und die Freude am gemeinsamen Hobby.

Gleichzeitig hat unser Café Peter geöffnet – und sorgt für Genuss und Gemütlichkeit

Ab 13:00 Uhr heißt es dann: Licht aus, Film ab!
Beim Strickkino könnt ihr entspannt weiterstricken und gemeinsam einen Film genießen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Für unsere Goodie-Bags bitten wir um Anmeldung – nur so können wir garantieren, dass eine für Dich bereitliegt.
Spontanes Kommen ist trotzdem möglich.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit euch!

Mit freundlicher Unterstützung durch:



GL-26-25

Samstag, den 12.09.2026
Ab 11:00 Uhr

Romina Heymings, Laura Kraschewski
kostenfrei,
um Anmeldung wird gebeten





© Foto (Schloss): Klaus Stückmann, Grafikdesign: Juliane Sarasin Design

„Engagiert in Ahrensburg“
SEI DABEI!

EHRENAMTS-MESSE
13. SEPTEMBER 2026, 12:00 – 15:30 UHR

Peter-Rantzau-Haus

Manfred-Samusch-Straße 9 · 22926 Ahrensburg

www.engagierte-stadt-ahrensburg.org

Bayerischer Frühschoppen

Nach dem gelungenen Auftakt im letzten Jahr laden wir Sie wieder herzlich zu einem zünftigen bayerischen Frühschoppen ins Peter-Rantzau-Haus ein. Genießen Sie einen Tag voller Geselligkeit, Genuss und guter Stimmung! Freuen Sie sich auf frisch servierte Weißwürste, knusprige Brezeln, ein kühles

Bier und vieles, was zu einer herzhaften Brotzeit dazugehört. Für die passende Atmosphäre sorgt wieder der Spielmanszug Ahrensburg, der mit traditioneller und moderner Musik für echte Feststimmung sorgt. **Wir freuen uns auf einen genussvollen und fröhlichen Tag mit Ihnen!**

GL-26-26

Sonntag
11.10.2026
11:00 – 14:30 Uhr
Svenja Malligsen /
Romina Heymings
Eintritt kostenfrei
Getränke und Speisen nach Preisliste
um Anmeldung wird gebeten

Single-Party

Wusstest du, dass viele Menschen im Großraum Hamburg allein leben?

Umso schöner ist es, gemeinsam einen Abend zu verbringen und neue Leute kennenzulernen!

Wir laden dich herzlich zu unserer fröhlichen Single-Party im Peter-Rantzau-Haus ein. Hier geht es locker, offen und ungezwungen zu – ganz ohne Druck, dafür mit guter Musik, netten Begegnungen und jeder Menge Spaß.

Wir wollen gemeinsam einen tollen Abend verbringen, uns kennenlernen und mit DJ Hajo den Dancefloor rocken. Und wer weiß – vielleicht hat Hajo ja noch die eine oder andere Überraschung im Gepäck. **Also: Sei neugierig, komm vorbei und feier mit!**

Alle sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf euch und einen unvergesslichen Abend!

GL-26-27

Freitag
16.10.2026
19:00 Uhr
Juliane Starke /
Svenja Malligsen /
DJ: Hans-Joachim
Schröer
kostenfrei
um Anmeldung und Spende wird gebeten

INTERKULTURELLES FEST OHNE GRENZEN

SONNTAG 20.09.26
VON 14:00–17:00 UHR

Mitmach-Aktionen für Groß & Klein
Live-Musik · Internationale Küche
Markt der Möglichkeiten · Tänze



Peter-Rantzau-Haus
Manfred-Samusch-Str. 9
22926 Ahrensburg



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben



Interkulturelles Frauenfrühstück anlässlich der Interkulturellen Woche

Anlässlich der Interkulturellen Woche laden wir herzlich zu einem interkulturellen Frauenfrühstück ein.

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ahrensburg, Jasna Makdissi, und dem AWO Familien-Haus Ahrensburg freuen wir uns auf einen inspirierenden

Vormittag mit interessanten Gesprächen, vielfältigen Themen und Raum für Begegnung. Wir freuen uns, an diesem Vormittag **Edon Caka von der Koordinationsstelle für Integration des Kreises Stormarn** begrüßen zu dürfen und freuen uns auf den regen Austausch.

GL-26-28

Donnerstag

24.09.2026

10:00 – 12:00 Uhr

kostenfrei

African Beat Night

Nach dem Erfolg im Mai ertönen im Oktober wieder afrikanische Beats. DJ Rüdiger wird den Saal mit afrikanischer Tanzmusik zum Vibrie-

ren bringen. Das Spektrum reicht von traditionellen Stücken über Afrobeat bis hin zu brandaktuellem, extrem mitreißendem Afro House.

GL-26-29

Freitag

23.10.2026

ab 19:00 Uhr

Ulrike Reichle /

DJ Rüdiger

kostenfrei

**um Anmeldung
und Spende wird
gebeten**

Ü 60-Party

Wenn Abba, Neil Diamond, Chuck Berry oder Marianne Rosenberg im Peter-Rantzau-Haus erklingen, ist wieder Party-Zeit. Zu den Klängen aus der Jugend der Ü 60

(Boogie, Twist, Rock'n'Roll und Pop) wird getanzt und gefeiert.

Kommt vorbei und feiert mit!

GL-26-30

Freitag

30.10.2026

ab 18:00 Uhr

Juliane Starke /

DJ J. Seidensticker

kostenfrei

**um Anmeldung
und Spende wird
gebeten**



SAMSTAG
26.09.2026
11:00 – 15:00 Uhr

FACHTAG

Für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Außergewöhnliches – oft im Stillen und ohne große Anerkennung.

Am 26. September 2026 möchten wir einen ganzen Tag lang einen Raum schaffen, in dem Sie sich informieren, austauschen und kurz durchatmen können. Egal, ob Sie ein Kind, einen Elternteil oder einen nahestehenden Menschen begleiten – hier sind Sie richtig. Schon in der Woche davor

bieten wir einige Vorträge und Workshops an, die ganz praktisch auf Ihren Alltag eingehen. Wer pflegt, braucht manchmal selbst ein bisschen Unterstützung – genau dafür ist dieser Tag gedacht. Schauen Sie einfach vorbei – wir sind für Sie da.

Bitte entnehmen Sie das genaue Programm und den Tagesablauf unserem Newsletter, unserer Website oder den Aushängen im Haus.

GL-26-31

Samstag, den 26.09.2026
11:00 – 15:00 Uhr

Ulrike Reichle
Leitstelle „Älter werden“
kostenfrei



Weltseniorentag

01.10.2026, ab 13:00 Uhr

6,00 € / inklusive 1 Glas Sekt und Snack

Wir wollen gemeinsam feiern und auf uns und unsere Generation aufmerksam machen



Peter-Rantau-I laus
Mitten im Leben

Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 21 15 15



© Pixabay

Mach Dein **DING!**

DESIGN- & DIY-MARKT

Sonntag 01.11.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Eintritt frei, Standgebühr 10,00 € / m

Anmeldung
oder
Informationen
per E-Mail:
malligsen@peter-rantzau-haus.de

- HANDGEMACHTES
- UNIKATE
- DESIGN
- KUNST
- KREATIVES
- LECKEREIEN
- UND VIELES MEHR



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 21 15 15



MUSICAL-REVUE

DIE KÜNSTLER WG

Am **SAMSTAG DEN 07.11.2026 UM 18:00 UHR**
und am **SONNTAG DEN 08.11.2026 UM 15:00 UHR**

können Sie eine wunderbare
Musical-Revue erleben,

gemeinsam mit dem **CHOR S(W)INGING GROSSENSEE**

mit **KAROLINA TROJOK** am Klavier

unter Leitung von **KATHARINA MARIA KAGEL**.

Kommen Sie vorbei
und lassen Sie sich verzaubern!

EINTRITT:
20,00 €



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 21 15 15



Orange Days 2026

Peter-Rantzau-Haus

Stopp Gewalt gegen Frauen

25.11.26 bis 10.12.26

Gemeinsam für eine Welt ohne Gewalt gegen Frauen!

Auch dieses Jahr beteiligt sich das Peter-Rantzau-Haus erneut mit zahlreichen Aktionen an der globalen Kampagne „**Orange the World**“, die den Schutz und die Rechte von Frauen in den Mittelpunkt stellt.

Vom 25.11.2026 bis zum 10.12.2026 setzen wir ein klares Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen – jede Frau verdient Sicherheit, Würde und Respekt. Durch farbenfrohe Aktionen, inspirierende Veranstaltungen und gemeinsame Solidarität möchten wir auf das bedeutende Thema aufmerksam

machen und ein deutliches Signal für Veränderung senden.

Seid dabei – für Gleichstellung, Respekt und eine Zukunft ohne Gewalt. Wir freuen uns über eure Unterstützung!

Das ausführliche Programm der Aktionswoche wird über Aushänge, Pressemitteilungen, den Newsletter oder unsere Homepage veröffentlicht.





STOPP GEWALT GEGEN FRAUEN

**Mittwoch, 25.11.26
KLEIDERTAUSCH (ab 17:00 Uhr)
& STRICKKINO (ab 18:00 Uhr)**

**Im Foyer findet erneut unser Kleider-
tausch statt:** Tauscht gut erhaltene Klei-
dung gegen neue Lieblingsstücke – eine
nachhaltige Aktion. Bring einfach bis zu
5 gut erhaltene Stücke auf einem Bügel
mit und tausche sie ein.

**Im Anschluss laden wir euch zu ei-
nem entspannten Filmabend ein:**
Gemeinsam schauen wir eine inspi-
rierende Geschichte über Mut und
Gerechtigkeit.

**Mittwoch, 02.12.26 – 10:00 Uhr
INTERKULTURELLES
FRAUENFRÜHSTÜCK**

Traditionell während der Orange Week
laden wir Euch zu einem leckeren Frau-
enfrühstück zusammen mit der **Gleich-
stellungsbeauftragten der Stadt Ahrens-
burg Jasna Makdissi** ein. Die **Rechtsan-
wältin Britta Schneider** wird die Runde
kompletieren und Auskunft geben.
Kommt vorbei und zeigt Eure Solidarität!

**Mittwoch, 25.11.26 – 10:30 Uhr
AUFTAKTVERANSTALTUNG
BUCHLESUNG**

Zum Auftakt der Orange Week wird
Heike Rühmann uns an ihrer persön-
lichen Geschichte teilhaben lassen
und in dieses sensible Thema ein-
führen. Sie wird aus ihrem Buch lesen
und über ihre Erfahrungen sprechen.
Im Anschluss möchten wir gemeinsam
eine Wand gestalten, die verschiedene
Formen von Gewalt sichtbar macht. Die-
se kann im Laufe der Woche von weite-
ren Beiträgen ergänzt werden und wird
im Foyer ausgestellt sein.

**Samstag, 28.11.26 – 10:00 Uhr
SELBSTVERTEIDIGUNG**

Wir bieten einen **Selbstverteidigungs-
und Selbstbehauptungskurs speziell
für Frauen und Mädchen an**, geleitet
von **Alexander Engel**. Nutze die Chance,
deine Sicherheit zu stärken, Selbstver-
trauen aufzubauen und wertvolle Tech-
niken in einer unterstützenden Gruppe
kennenzulernen. **Mit Anmeldung!**

**Ganze Woche, 25.11. – 10.12.26
DIE MASCHE GEGEN GEWALT!**

Setzt ein Zeichen – häkelt mit uns am
längsten orangenen Schal Ahrensburgs
weiter – **Eure Masche, ein Zeichen ge-
gen „Gewalt an Frauen“!**



Stadt
Ahrensburg



AWO Ahrensburg

Wir machen das nachhaltig!



Hilfefon

116 016

Gewalt gegen Frauen

www.hilfefon.de

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10.10.2026



Psychische Gesundheit
Kreis Stormarn

Für Akzeptanz,
gegen
Ausgrenzung -
Jede Psyche zählt



**von 10:30 bis 16 Uhr
im Peter-Rantzau-Haus**

PROGRAMM:

Trialog, Fachvorträge Depression, Stimmen hören -
Yoga - Meditation - Achtsamkeitstraining
Kreativangebote - Lesereise für Vorschulkinder
Infostände, Cafeteria, Buffet uvm.

**Peter-Rantzau-Haus
Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg**

Weitere Infos



Willkommen in Dir ...

wie wäre es, für einen Moment, nichts an Dir anders haben zu wollen?

Wie wäre es, für einen Moment, genau das, was Du jetzt gerade wahrnimmst, anzuerkennen?

Wie wäre es, für einen Moment, jedes Urteil, jeden Druck, jeden Zweifel... in Dir wahrzunehmen und anzuerkennen?

Nur für einen Moment darf alles da sein, Du, genauso, wie du Dich in diesem Moment fühlst.

Keine neue Technik, keine Ratschläge, wie etwas geändert werden könnte, kein könnte, müsste, sollte!

In dieser gemeinsamen Stunde geht es ums Dasein. Du mit Dir.

Sanfte Bewegung, Austausch, Stille, eine Reise nach innen, sind mögliche Hilfsmittel, um Dich Selbst in diesem Moment wahrzunehmen und anzuerkennen.

Ich freue mich auf Dich, so wie Du kommst, bist Du willkommen.

Samstag

10.10.2026

12:00 – 13:00 Uhr

Heike Rühmann

kostenfrei

ohne Anmeldung

Was ist Resilienz? – Stabilität finden, Stress bewältigen, Depression vorbeugen

Was ist Resilienz?

Die Fähigkeit, Krisen und Stress besser zu bewältigen und sich nach Rückschlägen zu stabilisieren. Sie entsteht durch sichere Beziehungen, bewusste Bewältigungsstrategien, Achtsamkeit und gesunden Lebensstil.

Wie senkt Resilienz das Risiko einer Depression?

Resiliente Menschen nutzen realistische Perspektiven, ein soziales Netz, Selbstwirk-

samkeit und Stressbewältigung. Das mindert langfristig Stress, schützt vor negativen Denkmustern.

Mit Resilienz lassen sich Ressourcen nutzen, Motivation stärken und schrittweise Veränderungen angehen – die Genesung wird unterstützt.

Um Wissen und Körper in Einklang zu bringen, schließen wir mit einer tibetischen Klangschalen-Meditation ab.

Samstag

10.10.2026

14:00 – 15:00 Uhr

Maike Schmidt

kostenfrei

ohne Anmeldung



Weihnachtsaktionen



© pexels (3), Astrid Koller

In der Weihnachtszeit wird es bei uns besonders gemütlich und lebendig. Wir basteln & backen gemeinsam, bummeln über Weihnachtsmärkte und genießen musikalische Momente. Gemeinsam erleben wir den Zauber der Weihnacht.



Adventskranz und -gestecke selbermachen

Ein Adventskranz oder -gesteck gehört für viele Menschen zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Mit etwas Kreativität lassen sich schöne Gestecke auch ganz kostengünstig selbst gestalten – Wir binden unseren Kranz selbst, mit Naturmaterialien und vorhandener Deko.

Bitte bringen Sie eigene Kerzen und passende Halter mit.

Eigenes Dekomaterial in Ihrer Lieblingsfarbe dürfen Sie natürlich auch mitbringen. Alternativ können Sie sich gerne aus unserem Weihnachtsfundus bedienen.

GL-26-50

Montag
16.11.2026
09:30 – 12:30 Uhr
Marlis Eisel
10,00 € zzgl. eigenen Kerzen und Kerzenhalter

Die Zauberflöte von Wolfgang Amadeus Mozart

In einer kindgerechten verkürzten Fassung erzählen wir die Zauberflöte mit der dazugehörigen Musik. Prinz Tamino und sein Freund Papageno möchten die entführte Pamina befreien. Hilfreich ist dabei eine Zauberflöte. Tamino und Pamina müssen zuerst Prüfungen bestehen,

bevor sie zueinanderfinden. Papageno bekommt zum Schluss seine Papagena.

Das Ensemble besteht aus:

Kerstin Garthe	<i>Querflöte</i>
Beate Fiebig	<i>Violine</i>
Sabine Thormann	<i>Cello</i>
Natalie Morrison	<i>Klavier</i>
Astrid Kollex	<i>Vorleserin</i>
Astrid Kollex	<i>Bilder</i>

GL-26-51

Sonntag
22.11.2026
15:00 Uhr
Natalie Morrison
5,00 € Kinder
10,00 € Erwachsene



BASTELN ♦ STÖBERN ♦ SCHLEMMEN ♦
TOMBOLA ♦ TANZ ♦ SNACKS ♦
GOSPELCHOR DER SCHLOSSKIRCHE ♦
KINDERAKTIONEN ♦ UND VIELES MEHR



WEIHNACHTS- BASAR



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 21 15 15

 **AWO Ahrensburg**
Wir machen das nachhaltig!



Weihnachtsbräuche aus aller Welt

Zum schönsten Fest des Jahres laden wir Sie ein, sich gemeinsam mit uns – bei Kaffee und Weihnachtsgebäck - über Weihnachtsbräuche und -traditionen in anderen Ländern auszutauschen. Wissen Sie zum Beispiel, wie das Land feiert, aus dem der

Weihnachtsmann stammt? Oder warum die Piñata eine zentrale Rolle an Weihnachten in Mexiko spielt? Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen und den Zauber, den Weihnachten rund um den Erdball entfachen kann...



GL-26-53

Montag

30.11.2026

14:30 – 16:00 Uhr

Sylvia Buri

5,00 € inkl. Punsch und Weihnachtsgebäck

Weihnachtsmärkte gibt es viele – dies ist ein besonderer! Inklusiver Weihnachtsmarkt

Am internationalen Tag der Menschen mit Behinderung, dem 03.12.2026, bieten betroffene Personen mit Unterstützung ihrer Einrichtungen der Eingliederungshilfe sowie weitere künstlerisch und handwerklich Begeisterte ihre Produkte zum Bestaunen und auch zum Kaufen an.

Neben möglichen Geschenken aus Papier, Holz, Textil u.a. gibt es Leckereien sowie Mitmachangebote und

Kultur für Groß und Klein.

Organisiert wird der Markt vom Kreis Stormarn, der Sozialplanung, dem Fachbereich Soziales und Gesundheit.

Wir freuen uns auf eine fröhliche, barrierearme Veranstaltung, an der alle gerne teilnehmen.



Donnerstag

03.12.2026

11:00 – 16:00 Uhr

KREIS STORMARN





GL-26-54

Donnerstag
03.12.2026
Treffen: 15:00 Uhr
RB Ahrensburg
Astrid Kaminski /
Christina Preuss
12,00 €
Für Führung und
Organisation, zzgl.
HVV, Weihnachts-
markt

Tour:

Hamburg zur Vorweihnachtszeit

Hamburg zeigt sich in der Adventszeit von seiner besonders stimmungsvollen Seite.

Diese Stadtführung führt durch festlich beleuchtete Straßen und Plätze und erzählt von der Entwicklung der Weihnachtsbräuche in der Hansestadt – vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Themen sind alte Rituale, Weihnachtsmärkte, bürgerliche Traditionen sowie moderne Formen des Feierns. Die Tour verbindet historische Einblicke mit Atmosphäre und lädt dazu ein, eigene Erinnerungen und Weihnachtstraditionen neu

zu entdecken. Ein Rundgang durch das weihnachtliche geschmückte Hamburg, der Geschichte und Stimmung miteinander verbindet. Nach der Führung können Sie den Duft des Glühweins, der gebrannten Mandeln und die wunderbare, gemütliche Stimmung auf dem Weihnachtsmarkt Fleetinsel genießen!

ACHTUNG:

Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

GL-26-55

Montag
07.12.2026
16:00 – 19:00 Uhr
Aysun Hoche
10,00 € inkl.
Lebensmittel

Weihnachtsplätzchen backen

Wir alle lieben die Weihnachtsplätzchenklassiker, aber manchmal möchte man auch etwas Neues ausprobieren... Was halten Sie davon, einmal Feenküsschen, Kavalakkekse oder herzhafte Parmesan-Plätzchen zu probie-

ren? Herzhafte Kekse sind pikante, knusprige Snacks, die eine schöne Alternative für alle sind, die nicht so gerne Süßes essen.

Bitte bringen Sie eine Dose für Ihre Plätzchen mit.



Café mit Herz

Das Café mit Herz lädt herzlich zu einem stimmungsvollen Adventsnachmittag und einem besonderen Jahresabschluss 2026 ein.

Genießen Sie eine warme, gemütliche Atmosphäre, bei Kaffee mit Kuchen und schö-

nen Begegnungen.

Lassen Sie sich verwöhnen, stimmen Sie sich auf die Adventszeit ein und lassen Sie das Jahr in guter Gesellschaft ausklingen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Dienstag

08.12.2026

15:00 – 16:30 Uhr

Sabine Gerstenberg
um Spende wird
gebeten

Weihnachtssingen

Hast du Lust, mit anderen Menschen und gemeinsam mit Chor des Peter-Rantzau-Hauses die schönsten Weihnachtslieder zu singen? Dann komm vorbei zum Ah-

rensburger Weihnachtssingen im Peter-Rantzau-Haus. Selbstverständlich wird der Chor auch solo noch etwas zum Besten geben.

Freut Euch darauf.

GL-26-56

Mittwoch

09.12.2026

14:00 – 16:00 Uhr

P-R-H-Chor
kostenfrei

Weihnachtsmarkt Tatwerk – Tannenzauber

Wir fahren hin!

Ein Angebot für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Gemeinsam wollen wir den Kunst- und Weihnachtsmarkt von Tatwerk besuchen. Glühwein, Grillwurst, Mutzen, Kunsthandwerk und der Weihnachtsmann

versprechen einen wunderbaren Nachmittag.

Ein Abhol- und Bringservice sind nach Vereinbarung möglich.

Wir freuen uns auf einen inklusiven, fröhlichen Nachmittag!

GL-26-57

Freitag

11.12.2026

12:00 Uhr

Ulrike Reichle
Leitstelle

„Älter werden“
3,00 €



© pexels (3), SHUG

*Interessante Themengebiete und
Informationen, gut recherchiert und
aufgearbeitet von unseren engagierten Referenten,
erwarten Sie auf den nächsten Seiten.
Erweitern Sie Ihren Horizont.*



Sprachen lernen und geistig fit bleiben

Unter den Möglichkeiten, geistig fit zu bleiben, sind Sprachen eine gute Wahl, vielleicht die beste. Denn beim Lernen und Anwenden von Sprachen werden viele geistige Fähigkeiten angesprochen. Willkürliche Informationen wie z.B. Vokabeln, bei denen man sich an nichts orientieren kann, sind etwas fürs Gedächtnis. Strukturen und innere Muster in der Grammatik (wobei Sprachen nur teilweise konsequent sind) sind etwas für den Sinn für Logik. Das Kör-

perliche kommt mit der Aussprache ins Spiel. Obendrein werden Emotionen berührt. Das Lernen in der Gruppe ist auch ein soziales Ereignis. Die Ergebnisse lassen sich auf Reisen und im Alltag nutzen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die interessante Welt der Sprachen und des Sprachenlernens. **Dr. Jan Holst** ist Sprachwissenschaftler, unterrichtet, hat Bücher und Artikel zu den Sprachen Europas, Asiens und anderer Gegenden der Welt veröffentlicht.

VW-26-20

Dienstag
11.08.2026
16:00 – 18:00 Uhr
Dr. Jan Holst
Universität
Hamburg
3,00 €

Infovortrag: Zum Kurs Happy Feet

**Wie geht's wie steht's?
Wie sehen Ihre Füße aus?
Was tun bei schmerzenden
Füßen?**

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer etwas mehr über Füße erfahren wollten oder, die Fußprobleme haben und natürlich auch die, die einfach nur neugierig sind. Beweglich schmerzfreie Füße bilden ein gutes Fundament für eine gesunde Le-

bensqualität. Häufig gibt es Fußschmerzen durch Fehlstellungen und verschobene Beinachsen und wir geraten aus dem Lot. Ein gezieltes Training wirkt sich positiv auf Ihre Fußbalance und Körperstatik aus und wirkt Fehlstellungen entgegen. Unsere Füße sind sensorische und architektonische Meisterwerke und mit Ihrem ganzen Körper vernetzt...

VW-26-21

Dienstag
25.08.2026
12:30 – 14:00 Uhr
Judith Wohlrabe
3,00 €

**Der Kurs zum Info-
vortrag startet am:**
01.09.2026 oder
27.10.2026
12:30 – 14:00 Uhr
Informationen finden Sie auf Seite 7



VW-26-22

Dienstag
25.08.2026
19:30 Uhr
Prof. Dr. Karl
Heinrich Pohl
Universitätsge-
sellschaft Schles-
wig-Holstein
7,00 €, ermäßigt
6,00 €, Schüler/Stu-
denten / Mitglieder
der SHUG sind frei

Der politische Rechtsradikalismus: Eine Gefahr für die Demokratie

Im Mittelpunkt steht die Frage nach den historischen Grundlagen der jetzigen politischen Situation in Deutschland. Warum ist es möglich, dass in dem Land, von dem zur Zeit des Nationalsozialismus die größten Verbrechen des 20. Jahrhunderts ausgegangen sind, Rechtsradikalis-

mus wieder hoffähig geworden ist?

Warum ist er besonders in einigen neuen Bundesländern so stark?

Und schließlich: Was kann jeder Einzelne tun, um aktiv die Grundlagen unseres demokratischen Staates zu schützen?

Zahlung vor Ort

VW-26-23

Samstag
05.09.2026
11:00 – 14:00 Uhr
Vera Kauz
3,00 €

Workshop: Neue Perspektiven für Beruf und Leben

Viele Menschen fragen sich im Laufe ihres Berufslebens: Bin ich noch am richtigen Platz? Oder ist jetzt der Moment für eine Veränderung?

Dieser Workshop lädt Sie ein, innezuhalten und Ihre Interessen, Stärken und bisherigen Erfahrungen neu zu betrachten. Mit einfachen Methoden entwickeln Sie Ihren persönlichen Lebensbaum – ein Bild Ihrer Fähigkeiten,

Stärken, Werte und möglichen nächsten Schritte.

Der Workshop richtet sich an Menschen ab etwa 40 Jahren, die ihre berufliche Situation reflektieren und neue Perspektiven für Arbeit und Leben entdecken möchten.

Am Ende nehmen Sie Ihren persönlichen Lebensbaum als Inspiration und Orientierung für Ihren weiteren Weg mit nach Hause.



Vital ab 60 – Darmgesundheit und Zellen als Schlüssel

Darm- und Zellgesundheit sind entscheidende Faktoren, wenn es darum geht, Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude auch mit 60+ zu erhalten. In unserem Vortrag zeigen wir, **warum viele typische Beschwerden nicht einfach „altersbedingt“ sind**, sondern häufig mit dem Zustand von Darm und Zellen zusammenhängen. Sie erhal-

ten ein verständliches Bild davon, wie eng Verdauung, Nährstoffversorgung und Zellfunktion miteinander verknüpft sind und warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven und alltagstaugliche Impulse, um Ihr wohlverdientes Rentenalter aktiv und selbstbestimmt zu genießen.

VW-26-24

Freitag
11.09.2026
10:00 – 12:00 Uhr
Natalia Grüter /
Florian Drölle
3,00 €

Workshop: Neue Perspektiven für die Zeit nach dem Berufsleben

Was kommt nach dem Berufsleben?

Viele Menschen fragen sich nach dem Eintritt in Rente oder Frührente, wie sie ihre Zeit künftig sinnvoll gestalten möchten.

Dieser Workshop lädt Sie ein, sich selbst noch einmal neu kennenzulernen. Mit einfachen Methoden entdecken Sie Ihre Interessen, Stärken und Lebenserfahrungen neu. Schritt für Schritt gestalten Sie Ihren persönlichen Le-

bensbaum, der Ihre Fähigkeiten, Wünsche und möglichen neuen Wege sichtbar macht.

Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die neue Ideen für ihren nächsten Lebensabschnitt entwickeln möchten – in einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre und im Austausch mit anderen.

Am Ende nehmen Sie Ihren persönlichen Lebensbaum als Inspiration für neue Perspektiven mit nach Hause.

VW-26-25

4 Termine
freitags
Beginn 18.09.2026
10:00 – 12:00 Uhr
Vera Kauz
25,00 €



VW-26-26

3 Termine
mittwochs
ab 23.09.2026
18:00 – 19:30 Uhr
Maike Schmidt
15,00 €

Wie komme ich gut durch die dunkle Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden und das Licht weniger wird, sinkt oft auch die Energie.

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du Körper und Geist gezielt stärkst, Resilienz aufbaust, um gelassen und kraftvoll durch Herbst und Winter

zu kommen. Mit praktischen Übungen, einfachen Achtsamkeitsimpulsen und alltagstauglichen Strategien gewinnst Du neue Energie, mehr innere Balance und ein gutes Gefühl – auch wenn es draußen grau ist.



VW-26-27

Donnerstag
24.09.2026,
18:00 Uhr
Nelleke Smitsman

Mit Anmeldung

Die Spenden gehen an Ärzte ohne Grenzen

Vortrag: Not kennt viele Gesichter – Geschichten aus dem Einsatz bei Ärzte ohne Grenzen

In einer Zeit, in der viele die Angst vor Armut und Verelendung teilen, ist es wichtig, den Blick auf die Realität in Krisengebieten zu richten. Nelleke Smitsman ist Krankenschwester und seit 2017 für Ärzte ohne Grenzen tätig, berichtet von ihren Einsätzen in Regionen wie Südsudan, Ukraine und Afghanistan. Ärzte ohne Grenzen ist die größte unabhängige Organisation für medizinische

Nothilfe, die weltweit in Krisen- und Kriegsgebieten im Einsatz ist. Nelleke Smitsman teilt eindrucksvoll ihre Erfahrungen und erzählt, wie es sich anfühlt, in diesen herausfordernden Gebieten zu arbeiten und Menschen in extremen Situationen zu helfen. Ein Vortrag, der nicht nur Einblicke in die Arbeit von Ärzten ohne Grenzen gibt, sondern auch zeigt, wie jede Hilfe einen Unterschied machen kann.



Haben wir verlernt, zuzuhören? Und auch verlernt, vom eigenen Standpunkt aus zu argumentieren?

Wann haben Sie zuletzt die Erfahrung gemacht, dass jemand wirklich zuhört, ohne zu unterbrechen, zu reagieren, zu urteilen?

Zuhören und argumentieren kann man lernen und genau das wollen wir in diesem Kurs. Kommunizieren gelingt, wenn es einen sicheren Raum und klare, feste Regeln

dafür gibt. So ist die Redezeit vorgegeben und es wird in kleinen Kreisen zu bestimmten Themen gesprochen. **Wir laden Sie ein, sich auf dieses Dialogformat einzulassen, denn der Austausch unterschiedlicher Standpunkte eröffnet nicht nur neue Horizonte, sondern kann auch Verbundenheit bewirken.**

VW-26-28

6 Termine
jeden 1. und 3.
Dienstag im Monat
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn 06.10.2026
Kora Koltermann
30,00 €

Workshop: Körperorientierte Stressbewältigung – Verbinde dich mit dir selbst

In diesem Workshop werden Übungen für die innere Beweglichkeit, das Vertrauen zu sich selbst gestärkt, ein Gefühl der Sicherheit entwickelt und die Orientierung in Raum und Zeit geübt. Wir lernen hier, in Momenten der Dysbalance wieder in die eigene Mitte zu finden und den persönlichen Stresspegel positiv zu beeinflussen. Durch eine bewusste Selbstwahrnehmung ent-

stehen neue Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen und/oder herausfordernden Situationen. Du kannst etwas Gutes für Dich und Dein Nervensystem tun und Deine körperlichen Reaktionen besser verstehen lernen. Wir arbeiten mit unseren Wahrnehmungen im Körper, dem Atem und dem Nervensystem und üben das Nachspüren von körperlichen Empfindungen.

VW-26-29

Dienstag
06.10.2026
16:30 – 19:30 Uhr
Judith Wohlrabe
8,00 €

Hat deine Oma
auch eine Demenz?

Nein, aber
mein Papa ...



Demenz – (k)eine Frage des Alters

Welt-Alzheimerstag
21. September 2026

Woche der Demenz
21. – 27. September 2026



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



Nationale
Demenzstrategie



www.deutsche-alzheimer.de

www.nationale-demenzstrategie.de



Häkelaktion zur Woche der Demenz im P-R-H Nestel-Schnecken für die Seele

Während der Woche der Demenz vom 21.09. bis 27.09. laden wir ins Peter-Rantzau-Haus ein, um gemeinsam etwas Gutes zu tun.

In ruhiger, kreativer Atmosphäre häkeln wir Nestel-Schnecken, die anschließend an eine Seniorenresidenz gespendet werden. Ziel ist es, Freude zu schenken, zu beruhigen und kleine Glücksmomente im Alltag zu ermöglichen. Alle sind will-

kommen – mit oder ohne Häkelerfahrung.

Material und Anleitungen werden im Foyer bereitgestellt, Hilfestellung bekommen Sie zwischen 10:00 und 12:00 Uhr.

Lassen Sie uns gemeinsam Zeit schenken, zuhören und mit jeder Masche ein Zeichen der Wertschätzung setzen.

Montag bis Freitag
21.09.–27.09.2026
Romina Heymings
und Team



Demenz verstehen

In diesem Vortrag wird das Krankheitsbild Demenz vorgestellt. Viele Menschen beschäftigt die Frage: Was ist noch normales Vergessen und wann handelt es sich um eine krankhafte Veränderung? Wohl nahezu jeder von uns kennt einen Menschen mit Demenz im engeren oder weiteren Umfeld und ist möglicherweise unsicher, wie man sich angemessen

verhält. Vielleicht bestehen Berührungsängste, was mag für den Betroffenen in dieser Situation hilfreich sein? Das Erleben einer Demenz aus Sicht der Betroffenen wird ebenso angesprochen wie auch Tipps für einen guten Umgang im Alltag mit Menschen mit Demenz gegeben. Neben den Informationen wird Zeit und Raum für Ihre Fragen sein.

VW-26-30

Mittwoch
30.09.2026,
17:00 – 19:00 Uhr
Christine Berg
3,00 €



VW-26-31

Dienstag
13.10.2026
19:30 Uhr
Prof. Dr. Christian
Martin
Universitätsge-
sellschaft Schles-
wig-Holstein
7,00 €, ermäßigt
6,00 €, Schüler/Stu-
denten / Mitglieder
der SHUG sind frei

Die wehrhafte Demokratie: Deutschlands politisches System und seine Feinde

Die deutsche Demokratie zeichnet sich gegenüber anderen politischen Systemen durch seine Wehrhaftigkeit aus. **Das Motto „keine Freiheit für die Feinde der Freiheit“** ist im Grundgesetz an mehreren Stellen kodifiziert, mit der Möglichkeit eines Parteiverbotes als dem schärfsten Schwert

der wehrhaften Demokratie. Dieser Vortrag stellt die Wehrhaftigkeit der deutschen Demokratie in einen historischen Kontext und untersucht ihren aktuellen Geltungsanspruch. Diskutiert werden Möglichkeiten und Grenzen eines freiheitlichen Systems, sich selbst zu verteidigen.

Zahlung vor Ort

VW-26-32

Samstag
24.10.2026,
14:00 – 17:00 Uhr
Maike Schmidt
12,00 €

Tiefere Einsichten in Kristalle und Heilsteine: Von Basiswissen zu praktischer Anwendung

Kristalle und Mineralien faszinieren Menschen seit Jahrtausenden – nicht nur wegen ihrer Schönheit, sondern auch wegen ihrer besonderen Eigenschaften. In unserem zweiten Workshop tauchst du weiter in diese spannende Welt ein und erfährst, wie du die positiven Energien von Kristallen bewusst für dein Wohlbefinden

im Alltag nutzen kannst. Neben einer kurzen Übersicht über die Basissteine, erweitern wir unser Wissen über Mineralien und Heilsteine. Ob du bereits erste Erfahrungen hast oder einfach neugierig bist – dieser Workshop bietet dir Inspiration, Wissen und praktische Impulse für mehr Balance und Energie in deinem Leben.



Einsteigerkurs: Die Rauh- & Sperrnächte bewusst erleben

Die Zeit zwischen den Jahren – die Rauh- und Sperrnächte – gilt seit jeher als eine besondere Phase der Einkehr, Reflexion und Neuausrichtung.

In diesem Einsteigerkurs erhältst Du einen ersten alltagstauglichen Zugang zu den traditionellen Hintergründen und modernen Anwendungsmöglichkeiten dieser magischen Zeit. Du erfährst, wie Du diese Zeit

bewusst gestalten kannst, welche Rituale Dich unterstützen und wie Du Deine persönlichen Wünsche und Ziele kraftvoll ausrichtest. Mit einfachen Übungen, Impulsen und Inspirationen findest Du Deinen ganz eigenen Weg, diese besondere Zeit achtsam und stärkend zu erleben. Ideal für alle, die neugierig sind, innehalten möchten und sich bewusst auf das neue Jahr vorbereiten wollen.

VW-26-33

Samstag
07.11.2026,
14:30 – 17:30 Uhr
Maïke Schmidt
12,00 €

Jüdisches Leben im Norden – heute Mit Heinz Jaeckel, Jüdischen Gemeinde Hamburg

Im letzten Jahr haben wir bereits die religiösen Gebote des Judentums durch Herrn Jaeckel kennengelernt. Auch diesmal ist er wieder für alle Fragen offen! Jüdische Menschen kommen uns ins Bewusstsein beim Shoa-Gedenken, beim politischen Geschehen in Nahost oder bei Angriffen gegen sie. Im historischen Gedächtnis präsent sind die jüdischen Wurzeln der europäischen Kultur, verbunden mit großen Namen.

Unser Abend hingegen möchte sich aber einmal dem ganz normalen, alltäglichen jüdischen Leben hier im Norden zuwenden: den Sorgen und Freuden jüdischer Familien, den Kontakten nach Israel oder dem Umgang mit Nicht-Religiösen und Nachbarn. Außerdem möchten wir einige Zahlen zu den Gemeinden zusammenstellen, desgleichen nach den Herkunftsländern fragen, nach der Altersstruktur sowie der Jugend- und Seniorenarbeit.

VW-26-34

Montag
09.11.2026
18:00 – 20:00 Uhr
Heinz Jaeckel von
der Jüdischen
Gemeinde
Hamburg /
Dagmar Kunesch-
Jörres P-R-H
6,00 €



VW-26-35

Donnerstag
19.11.2026
18:00 – 20:00 Uhr
Natalia Grüter /
Florian Drölle
3,00 €

Alltagsbeschwerden verstehen und verbessern – Mehr Energie durch Darm- und Zellgesundheit

Darm- und Zellgesundheit sind entscheidende Faktoren, wenn es darum geht, langfristig gesund, leistungsfähig und voller Energie durchs Leben zu gehen.

In unserem Vortrag zeigen wir, warum viele typische Beschwerden nicht einfach „normal“ sind, sondern häufig mit dem Zustand von Darm und Zellen zusammen-

hängen. Sie erhalten ein verständliches Bild davon, wie eng Verdauung, Nährstoffversorgung und Zellfunktion miteinander verknüpft sind und warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven und alltagstaugliche Impulse für mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität im Alltag.

VW-26-36

Samstag
28.11.2026,
14:30 – 17:30 Uhr
Maike Schmidt
12,00 €

Fortgeschrittenenkurs: Die Rauh- & Sperrnächte intensiv gestalten

Du hast bereits erste Erfahrungen mit den Rauh- und Sperrnächten gesammelt, oder den Einsteigerkurs besucht und möchtest noch tiefer eintauchen?

In diesem Aufbaukurs vertiefst Du Dein Wissen und entwickelst Deine ganz persönliche Praxis für diese kraftvolle Zeit des Wandels.

Gemeinsam widmen wir uns intensiveren Ritualen, erweiterten Reflexionsmethoden und der bewussten Arbeit in dieser Zeit. Du lernst, die Botschaften der einzelnen Näch-

te noch klarer zu deuten und Deine Visionen für das kommende Jahr bewusst zu verankern.

Mit achtsamen Übungen, Austausch und inspirierenden Impulsen stärkst Du Deine Verbindung zu Dir selbst und nutzt die besondere Energie dieser Zeit für nachhaltige Klarheit, Ausrichtung und inneres Wachstum.

Für alle, die tiefer gehen möchten und bereit sind, die Magie der Rauh- und Sperrnächte noch bewusster zu erleben.



Jahreszeiten im Klimawandel

Beobachtungen zum Zeitpunkt der Blüte, der Fruchtbildung und des herbstlichen Laubfalls bei ausgewählten Zeigerpflanzen haben ergeben, dass das Frühjahr in den letzten Jahren immer früher beginnt und der Herbst länger andauert. Die veränderte Entwicklung der Pflanzen kann auf die für den Klimawandel charakteristische Zunahme der Temperatur zurückgeführt werden. Die Entwicklung der Laubblätter im Frühjahr als auch ihre Verfärbung im Herbst kann man global

über Satelliten beobachten. Die Auswertung von Temperatur- und Satellitendaten zur Grünfärbung nördlicher Wälder ergab, dass eine erhöhte Temperatur vor der Sonnenwende zu einem früheren Beginn des Herbstes führt, während eine höhere Temperatur nach der Sonnenwende die Dauer des Herbstes verlängert. Es stellt sich die Frage, ob und wie sich die Verschiebung der Jahreszeiten im Klimawandel auf das Wachstum und die Produktivität der Bäume auswirken.

VW-26-37

Dienstag
01.12.2026
19:30 Uhr
Prof. Dr. Karin Krupinska
Universitätsgesellschaft Schleswig-Holstein
7,00 €, ermäßigt 6,00 €, Schüler/Studenten / Mitglieder der SHUG sind frei

Zahlung vor Ort



Samstag, **25.07.2026**

13:00 Uhr
Eintritt frei

Samstag, **05.09.2026**

13:00 Uhr
Eintritt frei

Samstag, **05.12.2026**

13:00 Uhr
Eintritt frei

Wir sind eine Gruppe von spielebegeisterten Personen gemischten Alters (von 12 bis 73 Jahre).

Das Spieler-Spektrum reicht von Gelegenheitsspielern über Familienspieler bis zu Vielspielern. Entsprechend findet jeder eine Gruppe, die für Spielvorschläge aller Art offen ist.

Mehr Informationen: www.ahrensburg-spielt.de



© pexels(3), Lüneburg Marketing GmbH Mathias Schneider.JPG

*Dem Alltag entfliehen ...
... gemeinsam neue Erlebnisse schaffen,
das ist das Ziel unseres
Tourenprogramms.*



Erlebnisspaziergänge:

Bei den Erlebnisspaziergängen mit **Peter Wilkens & Cornelia Schüller-Ehmsen** fahren Sie gemeinsam mit dem Kleinbus des P-R-H zu abwechslungsreichen Ausflugszielen. Vor Ort erkunden Sie die Umgebung bei längeren Spaziergängen (**mindestens 5 km**), kehren gemeinsam ein und/oder besuchen ein Museum.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Voraussetzungen: Körperliche Fitness sowie sicheres Gehen auch auf längeren Strecken. Festes, bequemes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung!

Erlebnisspaziergang Lübeck-Travemünde: Schiff ahoi!

Schiff ahoi – wir fahren von Lübeck Untertrave mit der MS-Hanse nach Travemünde. In Travemünde verlassen wir das Schiff und genießen die Zeit in dem traditionsreichen Seebad. Zeit für ein Fischbrötchen, einen Kaffee oder

Eisbecher werden wir uns auch nehmen. Nach unserem schönen Aufenthalt geht es mit dem Schiff zurück.

Bitte denken Sie an einen kleinen Snack und was zu trinken für zwischendurch!

TO-26-40

Mittwoch

05.08.2026

Treffen: 09:45 Uhr

P-R-H

Peter Wilkens /
Cornelia Schüller-
Ehmsen

39,00 € für Orga, Bus-
& Schifffahrt, zzgl. opt.
Restaurantbesuch

Erlebnisspaziergang: Wildpark Eekholt

Auf einer Fläche von 67ha mit 700 Tieren in 100 Arten gibt es im Wildpark Eekholt viel zu sehen und einiges zu erlaufen. Wir können uns selbst versorgen, denn es gibt dort einen Picknickplatz.

Bei nicht so beständigem Wetter gibt es aber auch ein Restaurant.

Bringen Sie gerne etwas zum Essen & Trinken für ein Picknick mit und für zwischendurch!

TO-26-41

Mittwoch

07.10.2026

Treffen: 10:45 Uhr

P-R-H

Peter Wilkens /
Cornelia Schüller-
Ehmsen

39,00 € für Orga,
Busfahrt, Eintritt,
zzgl. opt. Restau-
rantbesuch



TO-26-42

Mittwoch

09.12.2026

Treffen: 09:45 Uhr

P-R-H

Peter Wilkens /
Cornelia Schüller-
Ehmsen

39,00 € für Orga,

Busfahrt, Führung

zzgl. opt. Café-

oder Restaurant-

besuch

Erlebnisspaziergang Lüneburg: Mittelalterliches Rathaus & Weihnachtsmarkt

Entdecken Sie die besondere Atmosphäre der Hansestadt Lüneburg in der Adventszeit.

Gemeinsam besuchen wir eines der größten und beeindruckendsten mittelalterlichen Rathäuser Deutsch-

lands und erhalten spannende Einblicke in seine Geschichte und Architektur.

Bitte denken Sie an einen kleinen Snack und was zu trinken für zwischendurch!

Mittwoch

07.10.26

11:00 – 16:00 Uhr

Beginn & Ende:

im P-R-H

Ulrike Reichle

Leitstelle „Älter
werden“

kostenfrei

Heimtouren – Einrichtungen erkunden

Wie lebt es sich eigentlich in einem Seniorenheim und welches passt am besten zu Ihnen?

Bei den Heimtouren lernen Sie gemeinsam in einer kleinen Gruppe 2 Einrichtungen im gemütlichen Rahmen kennen und erhalten eine Führung. Die Busse holen Sie am Peter-Rantzau-Haus ab und bringen Sie nach der Tour auch wieder dorthin.

Beginn 11:00 im P-R-H, Ende voraussichtlich um 16:00 Uhr

Tour 1 A – VILVIF

Ahrensburg

B – Rosenhof

Ahrensburg

Tour 2 A – Vossberg

Seniorenheim

Ahrensburg

B – Tobias-Haus

Alten- und Pflegeheim Ahrensburg

Tour 3 A – Pflegeheim Haus am See, Lütjensee

B – Domocil

Seniorenpflegeheim Ahrensburg

Für Getränke und einen kleinen Snack wird in den Einrichtungen gesorgt.

Die Anmeldung läuft über Ulrike Reichle:

reichle@peter-rantzau-haus.de



Erkundung des Ahrensburger Friedhofs / Neuer Friedhof

Aufgrund der immerwährenden Nachfrage bietet die Leitstelle „Älter werden“ erneut eine fachkundige Führung mit der **Friedhofsleiterin Andrea Sobbe** an. Im Fokus steht insbesondere der Neue Friedhof mit seinen naturnahen oder anonymen Bestattungen, dem Trauerpfad und der schönen Anlage. Während einer Führung über das Gelände wird Frau Sobbe neben dem klassischen Urnengrab

und der Sargbestattung viele weitere Möglichkeiten vorstellen, die z.T. ohne aufwendige Grabpflege auskommen. Die Führung endet in der Begegnungsstätte, wo zum Abschluss bei Kaffee und Kuchen im Gespräch noch offene Fragen geklärt werden können. Körperliche Fitness für eine einstündige Führung ist erforderlich.

Eine Anmeldung im P-R-H ist notwendig.

TO-26-50

Mittwoch

14.10.2026

14:00 – 17:00 Uhr

Erkundung des Ahrensburger Friedhofs / Neuer Friedhof
Leitstelle „Älter werden“

Treffpunkt:

Parkplatz Bornkampsweg/Eingang „Neuer Friedhof“

kostenfrei

mit Anmeldung

Fahrradtouren mit Heiner Hollatz

Die Routen nutzen befestigte Wege; Autostraßen werden möglichst gemieden.

31.07.2026:

Fahrradtour nach Jersbek & Gräberkate

Auf einer ca. **33 km** langen Roundtour fahren wir nach Jersbek und zur Gräberkate.

28.08.2026:

Fahrradtour zum Gut Lasbek

Auf dem Gelände des ehemaligen adligen Gutes wird heute das Gestüt Lasbek betrieben.

Die Tour beträgt ca. **32 km**.

25.09.2026:

Fahrradtour zum Kürbishof in Braak & Braaker Mühle

Unsere Tour führt uns nach Braak, wo Landwirt Lukas Adolf 100 verschiedene, essbare Kürbis-Sorten – von orange bis knallgrün, von rund bis oval – anbaut. Die Tour beträgt ca. **26 km**.

TO-26-51

Freitag, 31.07.2026

14:30 Uhr

Heiner Hollatz

3,00 €

TO-26-52

Freitag, 28.08.2026

TO-26-53

Freitag, 25.09.2026

Bei unsicherem Wetter bitte am Touren- tag ab 10:00 Uhr im P-R-H informieren, ob gestartet wird.



Informationen zu unseren Touren:

Aufgrund von Bauarbeiten auf der Strecke Ahrensburg – Hamburg

kann es kurzfristig zu Änderungen bei Abfahrtszeiten oder Abfahrtsbahnhöfen kommen.

Fahrkartenkauf

Bitte kaufen Sie **keine Fahrkarte im Voraus**, wenn Sie kein Deutschlandticket besitzen. Der Fahrkartenkauf erfolgt am Tourentag gemeinsam mit den Tourenleitern am Bahnsteig.

Hinweis

Um zu gewährleisten, dass wir Sie auch über kurzfristige Änderungen informieren können, möchten wir Sie bitten, sich jeweils mit Ihrem eigenen Namen anzumelden.

TO-26-60

Donnerstag

20.08.2026

Treffpunkt:

06:30 Uhr

RB Ahrensburg

Astrid Kaminski /

Hannelore Schlautmann

20,00 €

Für Eintritt, Führung und Organisation, zzgl. Länderticket, Mittagessen & ggf. mehr

Schloss Ludwigslust – ein Juwel erstrahlt wieder!

Flanieren Sie durch die Welt des 18. Jahrhunderts in Mecklenburg. Zwischen glanzvollem Hofleben und idyllischer Natur. Umrahmt von seinem wunderbaren Park und flankiert von der charmanten Altstadt heißt Ludwigslust Sie willkommen. Nach aufwendiger Restaurierung werden Sie durch den fantastischen Goldenen Saal im Westflügel geführt. Ein besonderes Erlebnis!

Anschließend gemeinsames Mittagessen. Nachmittags spazieren Sie zu den schönsten Plätzen im Schlosspark. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, im Schlosscafé bei Kaffee und Kuchen den Tag ausklingen zu lassen.

(Voraussichtliche Heimfahrt 18:00 Uhr und Ankunft in Ahrensburg ca. 20:30 Uhr)
ACHTUNG: Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.



Stadtleben Hafencity – Urbane Vielfalt erleben ...

Stadtentwicklung lässt sich am besten live vor Ort erleben. Mit einem erfahrenen Guide begeben Sie sich auf Entdeckungstour.

Auf dieser Tour lernen Sie mehr über die Nutzungsstruktur der Hafencity kennen. Von Erholungsangeboten über Kulturangeboten

bis zur Nahversorgung. Die 2-stündige Tour führt Sie zu den Alltagsorten des jungen Stadtteils. Anschließend wollen wir gemeinsam in der Hafencity zu Mittag essen.

Achtung: Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

TO-26-61

Donnerstag
17.09.2026

Treffpunkt:
09:50 Uhr

RB Ahrensburg
Astrid Kaminski /
Christina Preuss
8,00 € für Organisation zzgl.
HVV-Karte, zzgl.
Restaurantbesuch

Ahrensburg – Hamburgs schöne Nachbarin

Warum in die Ferne schweifen, wenn es auch Interessantes direkt vor Ort zu erfahren gibt?

Wir machen einen Rundgang zusammen mit **Jürgen Eckert (AWO)** durch die Ahrensburger Innenstadt mit Blick auf Themen, die uns als AhrensburgerInnen bewegen:

Zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto – sicher unterwegs?

Wie steht es mit dem Ein-

kaufen oder dem Wohnen bei uns?

Lebendige Innenstadt und öffentliche Plätze – gut genutzt? Was passiert mit dem öffentlichen Nahverkehr, wenn die S4 kommt?

Im Anschluss können wir uns beim gemütlichen Mittagessen über das Gehörte ausgiebig austauschen.

Achtung: Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

TO-26-62

Donnerstag
29.10.2026

Treffpunkt:
10:15 Uhr

P-R-H

Christina Preuss /
Astrid Kaminski
kostenfrei
zzgl. opt. Restaurantbesuch



TO-26-63

Donnerstag

26.11.2026

Treffpunkt:

08:10 Uhr

RB Ahrensburg
Astrid Kaminski /
Hannelore Schlaut-
mann

20,00 € für Ein-
tritt, Führung und
Organisation, zzgl.
Länderticket, Mit-
tagessen

Besuch der Stadt Celle mit Schlossbesichtigung und Weihnachtsmarktbummel

Stimmungsvoller weihnachtlicher Streifzug durch das Celler Schloss.

Mehr Weihnachten geht nicht!

Während der Führung erleben Sie verschiedene Epochen und hören „en passant“ Gedichte, Musik erklingt und vielleicht singen Sie sogar?! Höhepunkt ist die Schlosskapelle als eines der schönsten Zeugnisse norddeutscher Renaissancekunst, ein Ort der

Ruhe und Besinnung zum Jahresausklang. Anschließend gemeinsames Mittagessen.

Danach haben Sie noch Zeit zur freien Verfügung in der historischen Altstadt von Celle mit ihren Fachwerkhäusern und dem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt.

(Rückkehr in Ahrensburg ca. 20:00 Uhr)

Achtung: Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

TO-26-64

Donnerstag

10.12.2026

Treffpunkt:

10:15 Uhr U-Bahn

Ahrensburg West

Christina Preuss /

Astrid Kaminski

10,00 € für Ein-
tritt, Führung und
Organisation, zzgl.
HVV-Karte, Restau-
rantbesuch

Lernen wie im Kaiserreich Ein Besuch im Hamburger Schulmuseum

Eigentlich gibt es Mittagessen ja, wenn man aus der Schule kommt. Wir drehen „den Spieß“ heute einmal um.

Bevor wir die Schulbank drücken und hören und sehen, wie es „anno dunnemals“ so in der Schule zugeht, stärken wir uns mit einem gemeinsamen Mittagessen in der Rindermarkthalle. Von dort gehen wir zum Schulmuseum, wo wir über das Leben und Lernen im Kaiser-

reich erfahren. Dort werden wir an einer Unterrichtsstunde wie zu Kaisers Zeiten teilnehmen.

Und wer dann noch Lust hat, geht nach dieser Exkursion in die Vergangenheit mit uns in die schrille Gegenwart:

Der Weihnachtsmarkt „Santa Pauli“ auf dem Spielbudenplatz lockt.

Achtung: Körperliche Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung.

EHRENAMT

macht Freu(n)de!



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Neues Gesicht im Besuchsdienst:

Der Besuchsdienst des P-R-H ist ein wertvolles, langjähriges Angebot, das Menschen unterstützt und ihnen das Gefühl gibt, nicht allein zu sein. Uta Keller hat diese Aufgabe viele Jahre mit Herz erfüllt. Im Sommer 2026 geht sie in den Ruhestand und übergibt den Dienst an Sylvia Kempert. Wir freuen uns, Sylvia Kempert für diese Aufgabe gewinnen zu können.

Frau Kempert ist bereits im Peter-Rantzau-Haus bekannt: Sie unterstützt seit Jahren an der Infotheke, im Café, bei Veranstaltungen und Kursen. Zudem hat sie Erfahrung aus Ihrem Besuchsdienst im Hospital zum Heiligen Geist und kann Bedürfnisse von Besuchten und Ehrenamtlichen gut einschätzen. Sie nimmt sich Zeit, Menschen kennenzulernen – zu Hause oder im Senioren-

wohnheim – sowie die Ehrenamtlichen, die den Besuchsdienst ausüben möchten. Sylvia Kempert hat ein feines Gespür, wer gut zusammenpasst.

Sie steht Ehrenamtlichen und Besuchten stets mit Rat und Tat zur Seite und ist offen für Fragen.

Wenn Sie selbst aktiv werden und durch Gespräche, Spaziergänge oder Nähe anderen eine Freude machen möchten, ist der Besuchsdienst eine wunderbare Möglichkeit.

Für Informationen rund um den Besuchsdienst rufen Sie gerne an.

Das Engagement stärkt Gemeinschaft und bereichert Besuchte wie Ehrenamtliche.

*Eine schöne Gelegenheit,
gemeinsam Gutes zu tun!*



Sylvia Kempert

Ehrenamtlicher Besuchsdienst:

Sylvia Kempert

Telefon: 04102 / 21 15 15

besuchsdienst@peter-rantzau-haus.de

Persönliche Sprechzeit:

donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr
im Café des P-R-H



Busreisen in Kooperation mit:



Ortsverein
Ahrensburg e. V.

Niemeyer

Busreisen u. Shuttleservice

Dienstag

14.07.2026

Abfahrt 08:30 Uhr

RB Ahrensburg

Arbo / Niemeyer

85,00 €

Mit dem Raddampfer die Schlei entdecken

Entspannt gleiten wir die Schleiregion mit Rapsfeldern und Reetdörfern entlang. Ab Kappeln nach Maasholm und zurück. Mittagessen an Bord.

Zurück ca. 13:30 Uhr; Heimfahrt ca. 17:00 Uhr mit Zeit für Spaziergang und Kaffee. (inkl. Organisation, Busfahrt, Raddampferfahrt + Mittagessen)

Dienstag

11.08.2026

Abfahrt 08:30 Uhr

RB Ahrensburg

Arbo / Niemeyer

82,00 €

Probsteier Korntage und Weingut Ingenhof

Im 25. Jahr präsentiert die Region die Probsteier Korntage: Strofiguren in 19 Dörfern. Zweistündige Rundfahrt mit Führung zu überlebensgroßen Kunstwerken aus Stroh.

Mittagessen bei Witt's Gasthaus in Krumbeck. Weiter zum Weingut Ingenhof in Malente, Kaffeezeit. (inkl. Organisation, Busfahrt, Führung, Mittagessen, Kaffee & Kuchen)

Sonntag

20.09.2026 –

26.09.2026

Abfahrt 06:00 Uhr

RB Ahrensburg

Arbo / Niemeyer

930,00 € p.P. / DZ

1020,00 € / EZ

Bayerischer Wald

Wieder in den schönen bayrischen Wald: Quartier in Büchlberg, Rundfahrt durch den Bayerischen Wald, Ausflug nach Passau, Abstecher nach Tschechien und zum Wolfgangsee. (inkl. Organisation, 6 x Über-

nachtung im Hotel Beinbauer mit Frühstücksbuffet und Abendessen, Hallenbad & Sauna, 4 Ausflüge mit Reisebegleitung, 1 Musikabend, 1 x Kaffee & Kuchen; Kurtaxe 1,00 €/Tag; zzgl. Eintrittspreise)

Es kann leichte Preisdifferenzen + Änderungen geben, da die Leistungsgeber z.T. noch keine konkreten Preise nennen konnten. Eventuelle Mehrkosten gehen zu Lasten des Kunden.

**Die Touren werden per Überweisung an Niemeyer abgewickelt.
Die Anmeldeformulare erhalten Sie an der Infothek.**

Die Dezemberausfahrt wird im Laufe des Jahres bekannt gegeben!

Friedrichstadt – das Klein-Amsterdam des Nordens

Friedrichstadt, auch liebevoll das „Klein Amsterdam“ des Nordens genannt, ist mehr als eine kleine Stadt mit historischen Treppengiebelhäusern und Grachten. Wir erleben diese zauberhafte Stadt nach dem Mittagessen im Restaurant

Hoffmanns bei einer Grachtenfahrt. Im Anschluss haben Sie Zeit für einen Bummel bevor wir uns gemeinsam zum Kaffeedeck wieder im Restaurant Hoffmann einfinden. (inkl. Orga, Busfahrt, Grachtenfahrt, Mittagessen, Kaffee & Kuchen)

Dienstag
13.10.2026
Abfahrt 09:00 Uhr
RB Ahrensburg
Arbo / Niemeyer
90,00 €

Karpfen und Ente in Appelbeck am See

Unser vorweihnachtlicher Ausflug zum leckeren Karpfen- oder Ente-Essen findet in Appelbeck am See statt.

Der Preis kann noch variieren, da die Preise für Ente & Karpfen noch nicht feststehen.

(inkl. Organisation, Busfahrt, Mittagessen)

Mittwoch
18.11.2026
Abfahrt 10:00 Uhr
RB Ahrensburg
Arbo / Niemeyer
ca. 83,00 €

Theaterschiff in Lübeck & Lichterfahrt

„Winterspeck“ heißt die weihnachtliche Komödie, die wir auf dem Theaterschiff in Lübeck erleben werden. Im Anschluss unternehmen wir eine

stimmungsvolle Lichterfahrt durch die Hansestadt. Danach besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten Glühwein und Würstchen zu genießen.

Sonntag
06.12.2026
Abfahrt 13:00 Uhr
RB Ahrensburg
Arbo / Niemeyer
ca. 89,00 €



© pexels (4)

*Unterstützung des P-R-H bei Fragen
aus der digitalen Welt.
Ob Einsteiger oder Anwender mit guten
Vorkenntnissen, unser vielfältiges Angebot
richtet sich an alle.*



Digitalcafé – Fit im Smartphone-Alltag Vom Einrichten bis zum sicheren Surfen

In unserem Digitalcafé können Sie ganz einfach einen Termin vereinbaren. Unsere ehrenamtlichen Helfer unterstützen Sie gerne, wenn Sie Fragen zu Ihrem Smartphone oder Tablet haben, die Bedienung erlernen möchten oder bei einem bestimmten Problem alleine nicht weiterkommen.

Bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder Tablet mit. Das Smartphone muss soweit eingerichtet sein, dass man damit telefonieren kann.

Inhalte:

- Das Gerät (die Hardware) kennenlernen
- Was kann ich alles mit dem Gerät machen und wie bediene ich es?
- Einrichtung einer Mail-App
- Telefonieren und Kontakte
- Kommunikation per SMS, WhatsApp
- Mit dem Smartphone oder Tablet fotografieren
- Im Internet surfen
- Play Store und App-Updates
- Backup / Datensicherung *und vieles mehr ...*

DW-26-10

Termine nach Vereinbarung
Marco Seehaase
2,50 €

Digitalcafé – KI-Kompass: Freitags im Universum der künstlichen Intelligenz

1x pro Monat, jeden 2. Freitag treffen wir uns, um gemeinsam in die Welt der KI einzutauchen.

KI ist in aller Munde – macht sie die Welt einfacher, dümmer oder kreativer?

Zusammen mit Marlies Eisel überlegen wir gemeinsam, welche Vorteile KI für uns haben kann. Wir testen verschiedene Tools und Apps, erstellen vielleicht unsere ei-

gene Musik oder bekommen Antworten auf komplexe Fragen. Z.B. ob es Wechselwirkungen verschiedener Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel gibt, um diese ärztlich abklären zu lassen.

Bringen Sie gerne Ihr Smartphone mit oder kommen Sie einfach so dazu und begeben Sie sich auf die Reise zur künstlichen Intelligenz.

DW-26-11

jeden 2. Freitag
im Monat
Beginn: 11.09.2026
10:00 – 12:00 Uhr
Marlies Eisel
2,50 €



DW-26-05

Termine nach Vereinbarung
Günther Ludwig /
Heinrich Schepers
Spende

PC-Sprechstunde

Wenn Sie ein PC-Problem haben und es ohne fremde Hilfe nicht lösen können, versuchen wir zu helfen. Hardwareprobleme ausgeschlossen.

Beispiele:

- Einrichten von E-Mail-Konto,

- externem Gerät + Drucker
- Fragen zu Heim-Netzwerken
- Richtige Virenschutzsoftware installieren
- Probleme bei Updates
- Eigener PC sollte mitgebracht werden



DW-26-12

Montag
10.08.2026
10:00 – 12:00 Uhr
Marco Seehaase
4,00 €

**Bitte bringen Sie
Stift und Papier
für Notizen mit.**

Reisen und Ausflüge mit Apps planen

Digitale Apps erleichtern heute die Planung von Reisen und Ausflügen – ob mit Bus, Bahn oder anderen Verkehrsmitteln. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie wichtige Mobilitäts-Apps sicher und sinnvoll nutzen können.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie Fahrpläne gesucht, Verbindungen gefunden und Tickets gebucht werden. Sie erfahren, worauf man bei der Nutzung achten sollte, wie Informationen in den Apps richtig gelesen und verstanden werden und welche

hilfreichen Funktionen den Reisealltag erleichtern. Auch praktische Tipps und kleine Tricks für unterwegs kommen nicht zu kurz.

Behandelt werden folgende Apps:

- DB Navigator
- NAH.SH
- HVV

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Reisen und Ausflüge selbstständig, entspannter und sicherer mit dem Smartphone/Tablett planen möchten.



Sicherheit, Spam & Betrug – Sicher im Digitalleben

Das digitale Leben gehört heute zum Alltag – ob beim Online-Banking, Einkaufen im Internet, E-Mails-Schreiben oder bei der Nutzung von Smartphone und Messenger-Diensten. Gleichzeitig nehmen Spam, Betrugsversuche und falsche Nachrichten immer weiter zu. **In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie im digitalen Alltag achten sollten und wie Sie sich besser vor Risiken schützen können.** Gemeinsam besprechen wir typische Betrugs- maschen, gefälschte E-Mails und Nachrichten, unseriöse Webseiten sowie den sicheren

Umgang mit Passwörtern und persönlichen Daten.

Sie lernen, wie man verdächtige Inhalte erkennt, welche Schutzmöglichkeiten es gibt und wie man sich im Internet sicherer bewegt. Dabei wird auch erklärt, warum es keinen hundertprozentigen Schutz gibt – aber wie man das eigene Risiko deutlich verringern kann.

Der Kurs richtet sich an alle, die digitale Medien bewusster und sicherer nutzen möchten – verständlich erklärt und ohne komplizierte Fachsprache.

DW-26-13

Dienstag

15.09.2026

16:00 – 18:00 Uhr

Marco Seehaase

4,00 €

**Bitte bringen Sie
Stift und Papier
für Notizen mit.**

Bridge – Club 2005 Ahrensburg

Mitglied im Deutscher Bridge-Verband e.V.
Mitglied im Bridgeverband Schleswig-Holstein



Bridge ist weit mehr als ein Spiel mit 52 Karten. Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel.

Bridge kann jeder lernen. Bridge bietet reiche Spielmöglichkeiten, von unterhaltsam, sportlich bis anspruchsvoll.

Bridge bedeutet Partnerschaft und Geselligkeit.

Der Bridge-Club Ahrensburg 2005 wurde, wie der Name sagt, im Oktober 2005 gegründet. Wir sind ein Bridgeclub mit 50 Mitgliedern. Wir würden uns über neue spielffreudige Mitglieder, oder auch Gastspieler, sehr freuen.

Die Mitglieder treffen sich zum Spiel:

Montags, 18.00 Uhr, Paarturnier, Peter-Rantzau-Haus 22926 Ahrensburg, Manfred-Samusch-Str.9

Donnerstags, 15.00 Uhr, Paarturnier, Peter-Rantzau-Haus, 22926 Ahrensburg, Manfred-Samusch-Str. 9

Wir nehmen ebenso teil an den Turnieren des Deutschen Bridge-Verbandes und des Bridgeverbandes Schleswig-Holstein.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Kommen Sie und seien Sie unser Gast. Wir freuen uns auf Sie.

Vorstand

Bärbel Hamelau, 04102-54177, stellvertretende Vorsitzende: Marita Struck, 04531-886886,

Ingeborg Schloh, 04102-44068, Schatzmeisterin: Ingeborg Schloh

Internet: www.bc-2005-ahrensburg





Sie haben Spaß am Kochen und probieren gerne neue Gerichte aus? Sie lieben die ausländische Küche und würden diese gerne selbst zubereiten?

Dann sind Sie hier genau richtig.

Wir bieten eine Vielzahl an Kochkursen an.



Neues Angebot:

Die Kochfreunde – Kochclub für Männer

Die leidenschaftlichen Hobbyköche **Frank Deuschle, Frank Wiche und Dr. Knut Krause** bitten einmal pro Monat freitags zu einem Kochclub nur für Männer – bei den Kochfreunden.

Die Vorbereitung des Abends wird reihum von den Teilnehmern organisiert.

Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 6 Personen.



Die Kochfreunde – Kochclub für Männer

Hast du Lust auf gemeinsames Kochen, Fachsimpeln und Neues ausprobieren?

In unserem Kochclub kommen einmal im Monat Männer jeden Alters mit grundlegenden Kocherfahrungen und Freude am Kochen zusammen.

So funktioniert es:

Pro Abend übernimmt ein (ggf. auch zwei) Teilnehmer den „Chefkoch“-Job. Er plant den Ablauf, teilt die Aufgaben zu und führt die anderen Köche bei Bedarf an. Der Chefkoch wählt das Rezept aus und kümmert sich um

den Einkauf. Wir kochen und essen gemeinsam und übernehmen zusammen auch das Aufräumen.

Aus euren Rezeptideen wählen wir das Menü und benennen den oder die nächsten Chefköche für kommende Termine. Bringt gerne euer Lieblingsrezept mit – alles ist erlaubt: Fleisch, Fisch, vegetarisch, etc.

Hinweis: Getränke, Geschirrtuch, Schürze und ggf. Tupperdosen bitte selbst mitbringen.

KO-26-20

jeden 1. Freitag
im Monat
Beginn: 04.09.2026
18:00 – 21:30 Uhr
Frank Deuschle /
Frank Wiche /
Dr. Knut Krause
3,50 € zzgl.
Lebensmittel-
umlage von
10,00 € – 20.00 €

Bitte melden Sie sich telefonisch an!



KO-26-21

Dienstag

04.08.2026

17:30 – 21:00 Uhr

Aysun Hoche

13,00 € zzgl.

17,00 € Lebens-
mittelumlage

Köstliche „Kleinigkeiten“ aus dem Mittelmeer- raum

Ob Tapas, Vorspeisen oder Mezze – kleine Gerichte zum Teilen bringen Vielfalt, Genuss und geselliges Essen auf den Tisch. Die raffinierten Vorspeisen überzeugen mit frischen Zutaten, würzigen Aromen und kreativen Kombinationen.

Freuen Sie sich zum Beispiel auf ein aromatisches Karotten und Sellerie-Tarator oder

zartes Hähnchenfleisch mit einer würzigen Walnuss-Paste. Im Kurs entdecken Sie weitere köstliche Rezepte, praktische Tipps zur Zubereitung und viele Anregungen für genussvolle gemeinsame Mahlzeiten.

Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Gefäße für evtl. übrig gebliebenes Essen.

KO-26-22

Donnerstag

17.09.2026

18:00 – 21:30 Uhr

Eng Nai Beyer

13,00 € zzgl.

17,00 € Lebens-
mittelumlage

Bibimbap – Die Vielfalt der koreanischen Küche

Bibimbap ist eines der bekanntesten Gerichte der koreanischen Küche und begeistert durch seine Vielfalt an Farben, Aromen und Zutaten. Serviert wird eine Schale mit Reis, verschiedenem Gemüse, mariniertem Fleisch, einem gebratenen Ei und der würzigen Chilipaste Gochujang, die dem Gericht seine besondere Note verleiht.

Traditionell entstand Bibimbap als kreatives „Restessen“, weshalb bei der Auswahl der Zutaten viel

Freiheit möglich ist. Je nach Geschmack und Saison kann das Gericht immer wieder neu kombiniert und variiert werden. Gerade diese Vielfalt macht Bibimbap so beliebt.

Im Kurs bereiten wir gemeinsam dieses aromatische koreanische Gericht zu und servieren dazu eine passende Suppe.

Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Gefäße für evtl. übrig gebliebenes Essen.



Ein Hauch Anatolien – Lammtopf und orientalische Küche

Die anatolische Küche gilt als Herzstück der türkischen Kochtradition. Sie ist eine bodenständige und zugleich aromatische Küche, die für frische Zutaten, würzige Kräuter, traditionelle Zubereitungsarten und herzliche Gastfreundschaft steht.

Typisch sind abwechslungsreiche Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Reis, Joghurt und Fleisch, die mit feinen Gewürzen harmonisch abgestimmt werden. Die anatoli-

sche Küche lebt von gemeinsamen Mahlzeiten und dem Genuss in geselliger Runde.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Menü mit authentischen Spezialitäten und als Höhepunkt einen traditionellen **Lammtopf** als Hauptgericht – kräftig gewürzt, langsam geschmort und voller orientalischer Aromen.

Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Gefäße für evtl. übrig gebliebenes Essen.

KO-26-23

Dienstag
22.09.2026
17:30 – 21:00 Uhr
Aysun Hoche
13,00 € zzgl.
17,00 € Lebensmittelumlage

Die Vielfalt der Thai-Küche entdecken

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen Alltagsküche und lernen, wie typische Gerichte einfach und mit frischen Zutaten zubereitet werden. Gemeinsam kochen wir beliebte Speisen wie aromatische Thai-Salate, würzige Currys und weitere traditionelle Gerichte.

Die thailändische Küche überzeugt durch ihr ausgewogenes Zusammenspiel von Schärfe, Frische, Süße und feinen Kräuteraromen. Zutaten wie

Chilischoten, Galgant, Zitronengras, Koriander, Thai-Basilikum und Kokosmilch bilden dabei die aromatische Grundlage vieler Gerichte.

Sie erhalten praktische Tipps zur Zubereitung, Würzung und zum sicheren Umgang mit den Zutaten. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Kochabend voller Düfte und neuer Geschmackserlebnisse.

Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Gefäße für evtl. übrig gebliebenes Essen.

KO-26-24

Donnerstag
24.09.2026
18:00 – 21:30 Uhr
Eng Nai Beyer
13,00 € zzgl.
17,00 € Lebensmittelumlage



KO-26-25

Freitag
09.10.2026
18:00 – 21:30 Uhr
Bernard Bonnin
28,50 € inkl. Lebensmittelumlage

Kochen mit Bernard

Im kulinarischen Bereich ist alles möglich!
Erleben Sie ein einzigartiges Angebot des P-R-H, indem Sie die französische Küche mit der französischen Sprache kombinieren. Bei diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse verbessern und gleichzeitig mitkochen und den Reichtum der französischen Gastronomie genießen.

Das Thema:

Fisch kommt auf den Tisch Pour commencer une Pissaladière (provenzalische Zwiebeltarte) und danach des Encornets farcis (gefüllter Tintenfisch)

Der Kochkurs findet in französischer Sprache statt!

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und ein Getränk.

KO-26-26

Dienstag
27.10.2026
17:30 – 21:00 Uhr
Aysun Hoche
13,00 € zzgl.
17,00 € Lebensmittelumlage

Türkisches Streetfood zum Genießen – süße und herzhafte Überraschungen

Lass dich von den geheimen Köstlichkeiten der türkischen Straßenküche verzaubern!
Beginne mit dem einzigartigen Islak-Burger – ein gedämpfter Burger, getränkt in einer würzigen Tomaten-Knoblauch-Soße, der dich mit intensivem Geschmack überraschen wird. Dazu Sellerie-Pommes aus dem Ofen oder Mantar Cipsi – knusprige Pilz-Chips mit

orientalischen Gewürzen. Lecker ist auch Cevizli Tarator, ein Dip mit Walnüssen und einer frischen Walnuss-Note, der u.a. perfekt zu Meeresfrüchten passt.

Zum Abschluss genießen wir das süße Halka Tatlısı – die türkischen Churros, außen knusprig und innen weich.

Mitzubringen sind: Schürze, ein Getränk und Gefäße für evtl. übrig gebliebenes Essen.



Kochen mit Bernard

Im kulinarischen Bereich ist alles möglich!

Erleben Sie ein einzigartiges Angebot des P-R-H, indem Sie die französische Küche mit der französischen Sprache kombinieren. Bei diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse verbessern und gleichzeitig mitkochen und den Reichtum der französischen Gastronomie genießen.

Das Thema:
ein typisches französisches Weihnachtsmenü.
Lassen Sie sich überraschen!

Der Kochkurs findet in französischer Sprache statt!

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und ein Getränk.

KO-26-27

Freitag

04.12.2026

18:00 – 21:30 Uhr

Bernard Bonnin

28,50 € inkl. Lebensmittelumlage

„à table“

30.08.2026 – ab 18:00 Uhr

Gemeinsam essen, trinken, plaudern und das Leben genießen – eigentlich kann alles sehr einfach sein. Zusammen mit dem Peter-Rantzau-Haus wollen wir Anlässe für Menschen schaffen, sich auf der Terrasse zu treffen. Jede und jeder ist aufgerufen, Speisen und Getränke für den eigenen Bedarf mitzubringen (Geschirr und Besteck ebenfalls) – ein großes Picknick! Und noch besser: etwas mehr planen, damit man sich auf eine kulinarische Erlebnisreise begeben kann, nach dem Motto: „geteilter Genuss ist doppelter Genuss“

Ohne Anmeldung, einfach mitmachen!

*Wir freuen uns auf Sie und Euch
Bernard Bonnin*

WO:
**Auf der
Terrasse vom
P-R-H**



© P.-R.-H (5), Elke Schots

Unsere Kurse

Hier finden Sie das Angebot an Kursen, die das ganze Jahr über stattfinden. Bei Interesse erfragen Sie freie Plätze bitte an der Infothek.

Weitere Informationen & Preise finden Sie auf unserer Website.

Montag

10:30 – 12:00	GT-01	Ungerade Wochen Behandlungsbegleitendes Gedächtnistraining	Rita Meffert
10:30 – 12:00	GT-01	Gerade Woche Gedächtnistraining	Rita Meffert
10:30 – 12:00	KU-01	Ungerade Woche Literaturkreis	Marion Graefe
13:00 – 17:00	SP-06	Skat	Bernd Grassi
15:00 – 19:00	SP-03	Schach	Edgar Müller
15:30 – 16:30	GK-03	14-täglich Parlez français	Bernadette Löllke-Delaporte
15:30 – 16:30	MT-121	14-täglich Line Dance für AnfängerInnen	Katja Schroeter
17:00 – 18:30	GT-08	Konzentrations- und Gedächtnistraining	Inge Hasenbank
17:00 – 19:00	SG-01	14-täglich SHG Depression u. Ängste	Katrin Jaeger
17:15 – 18:45	MT-09	Line Dance für TänzerInnen mit Vorkenntnissen I	Renate Böttger
18:00 – 22:00		Bridgeturnier	Bärbel Hamelau
18:00 – 20:00	GK-06	Jeden 1. Montag Kriegsenkel Gesprächsgruppe	Gerlinde Wirr
19:00 – 20:30	MT-07	14-täglich Line Dance für Fortgeschrittene	Katja Schroeter
19:00 – 21:30	KU-07	Jeden 4. Dienstag Familienforschung	Corinna Wöhl



Dienstag

09:00 – 10:30	GW-17	Yoga für Ältere	Erika Fondalinski
09:30 – 11:30	KG-01	Kreative Klöngruppe	Ingrid Krumma
09:30 – 11:30	SG-02	14-täglich SHG Depression u. Ängste	Christiane Tiemann
10:00 – 11:30	KG-04	Malen und Zeichnen II	Helga Böhm
10:00 – 12:00	KG-05	Töpfergruppe für MS-Erkrankte	Erika v. d. Heijden Marianne Seitz
10:30 – 12:00	GT-11	Gedächtnistraining für Männer	Rita Meffert
10:45 – 11:30	GW-10	Gelenkschonende Gymnastik	Hajo Schröer
11:30 – 12:15	GW-11	Gelenkschonende Gymnastik	Hajo Schröer
14:00 – 16:00	KG-02	Handarbeiten	Petra Wetzel
14:00 – 17:00	SP-11	Spielgruppe – Kniffel	Bernd Grassi
14:00 – 17:00	SP-10	Spielgruppe – Rommé	Iris Weiss
14:30 – 16:00	KG-03	Malen und Zeichnen I	Helga Böhm
15:00 – 16:00	GW-01	Gymnastik für Frauen	Ursula Kuppe
15:00 – 17:00	SP-08	Doppelkopf für Fortgeschrittene	Wolfgang Hanisch
18:00 – 19:30	DW-02	Jeden 2. Dienstag PC-Club 2 im P-R-H	Günther Ludwig
18:00 – 20:00	SG-04	14-täglich SHG Depression u. Ängste	Christiane Tiemann
18:00 – 20:00	SG-05	14-täglich SHG Depression u. Ängste	Sven Phillip Eggers



Mittwoch

09:00 – 10:30	GT-04	Gedächtnistraining	Ute Meyer-Kühl
09:30 – 10:15	GW-09	Tanzen im Sitzen – Das etwas andere Gehirnjogging	Monika Weber
09:30 – 11:30	SP-07	Doppelkopf für geübte Frauen	Evelyn Petry, Petra Helms
10:00 – 11:00	KU-04	Jeden 4. Mittwoch Wortwechsel am Mittwoch	Karl-H. Schubert
10:00 – 11:30	GT-03	Ungerade Woche Gedächtnistraining I	Rita Meffert
10:30 – 12:00	MT-03	Allein und trotzdem tanzen?	Monika Weber
10:45 – 12:15	GT-05	Gerade Woche Gedächtnistraining	Ute Meyer-Kühl
10:45 – 12:15	GT-06	Ungerade Woche Gedächtnistraining	Ute Meyer-Kühl
14:00 – 15:30	MT-01	Singen im gemischten Chor	Heinz Jung
14:30 – 16:00	MT-04	Square Dance	Guido Haas
15:00 – 16:30	KU-02	Jeden 4. Mittwoch Sütterlin	Frank W. Protze
16:00 – 18:00	DW-01	Jeden 3. Mittwoch PC-Club 1 im P-R-H	Heinrich Schepers
16:00 – 18:00	DW-03	Jeden 2. Mittwoch PC-Club 3 im P-R-H	Heinrich Schepers
17:15 – 18:45	MT-10	Line Dance für TänzerInnen mit Vorkenntnissen I	Renate Böttger
ab 17:30	KG-06	After-Work-Handarbeitsgruppe: Stricken und Häkeln	Romina Heymings
19:00 – 21:00	MT-08	Line Dance Fortgeschrittene II	Renate Böttger



Donnerstag

08:15 – 19:00	GW-13	Wirbelsäulengerechte Gymnastik für Männer	Katrin Gommel
09:00 – 09:45	GW-14	Wirbelsäulengerechte Gymnastik gemischte Gruppe I	Katrin Gommel
09:30 – 11:30	SG-03	SHG Depression u. Ängste	Chr. Tiemann
09:30 – 10:15	GW-12	Tanzgymnastik	Kora Koltermann
09:45 – 10:30	GW-15	Wirbelsäulengerechte Gymnastik gemischte Gruppe II	Katrin Gommel
11:00 – 12:00	GK-01	Jeden 2. + 4. Donnerstag Talking English	Sylvia Buri
11:00 – 13:00	GK-05	Jeden 2. Donnerstag Das Leben kann man nur ...	Ilka Waehling
11:30 – 12:15	GW-07	Gymnastik für Frauen und Männer	Gesa Hamann
13:30 – 14:15	GW-08	Wohlfühlgymnastik	Gesa Hamann
14:30 – 16:30	MT-02	Tanzen II	Ulrike Beckmann
15:00 – 18:00	SP-05	Canasta	Ilse Stark
15:00 – 18:00		Bridgeturnier	Bärbel Hamelau
18:00 – 20:00	SG-06	14-tägig gerade Wochen SHG Depression u. Ängste	Sven Phillip Eggers
18:00 – 20:00	SG-07	14-tägig ungerade Wochen SHG Depression u. Ängste	Sven Phillip Eggers
19:30 – 21:30	MT-06	Square Dance Plus – Fortgeschrittene	Edeltraud Haas

Freitag

09:00 – 09:45	GW-03	Gymnastik für Frauen	Katrin Gommel
09:45 – 10:30	GW-04	Gymnastik für Männer	Katrin Gommel
10:45 – 11:30	GW-05	Gymnastik – gemischte Gruppe	Katrin Gommel
11:30 – 12:15	GW-06	Gymnastik – gemischte Gruppe	Katrin Gommel
14:00 – 17:00	SP-09	Doppelkopf für Fortgeschrittene	Wolfgang Hanisch
14:30 – 17:00	SP-01	Schach für Frauen	Karin Schulz
15:00 – 19:00	SP-02	Schach	Edgar Müller
18:00 – 21:00	KO-01	Jeden 3. Freitag P-R-H Kochclub	Eng Nai Beyer

Samstag

15:00 – 19:00	SP-04	Bridge	Ingrid Schneider
---------------	--------------	---------------	------------------



Unsere Beratungsangebote

Informationen und Beratungsangebote von externen Vereinen und Verbänden

Leitstelle „Älter werden“

Beratung zu den Themen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung, Haushalts-hilfe, Pflegebedürftigkeit, Hausnotruf, Wohnen im Alter, Freizeitmöglichkeiten u.ä.

Ihre Ansprechpartnerin:

Ulrike Reichle · Tel.: 04102 / 21 15 19

E-Mail: reichle@peter-rantzau-haus.de

Alzheimer Gesellschaft

Beratung, Aufklärung, emotionale Unterstützung, Vertretung in der Öffentlichkeit.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Dabelstein, Frau Kunde

Montag und Mittwoch

10:00 – 12:00 Uhr, nach Vereinbarung

Bürozeiten:

Tel.: 04102 / 82 22 22

Netzwerk trotzALTER

Informationen zu den Bereichen: Pflege, Wohnen, Beratung, Seniorenvertretung.

Ihre Ansprechpartnerin:

Ulrike Reichle

Tel.: 04102 / 21 15 19

E-Mail: reichle@peter-rantzau-haus.de

www.netzwerktrutzalter.ahrensburg.de

Ämterlotsen

Hilfestellung bei: Formularen, Briefe verfassen, Behördengänge, Anträge etc.

Sprechstunde:

Jeden 4. Donnerstag im Monat von

14:00 – 16:00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Tel.: 04102 / 21 15 11

Behindertenbeirat

Vertretung behinderter Menschen im alltäglichen Leben und in der Öffentlichkeit.

Ansprechpartner: Herr Rohwedder

jeden 1. Mittwoch im Monat

Sprechstunde:

17:00 – 18:00 Uhr

Betreuungsverein Stormarn

Beratung zu Betreuungsverfügungen und Vorsorgevollmachten.

Sprechstunde:

dienstags 9:00 – 12:00 Uhr

und

1. Mittwoch im Monat

14:00 – 16:00 Uhr

Internet: www.btv-od.de



Sozialverband Deutschland

Beratung in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten.

Sprechstunde:

Jeden 1. Donnerstag im Monat nur nach telefonischer Voranmeldung.

Ansprechpartner:

SoVD Kreisverband Stormarn in Bad Oldesloe, Tel.: 04531 / 27 72

Fachdienst Eingliederungshilfe

Erstberatung, Information und Hilfen für Menschen mit körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung.

Offene Sprechstunde:

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 13:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung unter: 04531 / 160-10 04.

Ansprechpartnerin: Katja Stenzel

Für Kinder & Jugendliche:

Jeden 1. Donnerstag im Monat
09:00 – 12:00 Uhr

Krebsberatung

Kostenfreie, vertrauliche Unterstützung in Ihrer Lebenssituation. Wir helfen, neue Perspektiven für ein Leben mit oder nach Krebs zu entwickeln. Beraten lassen können sich krebskranke Menschen, ihre Angehörigen und das soziale Umfeld.

Sprechstunde:

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Termine nach vorheriger Vereinbarung

unter Telefon: 040 / 72738450.

Palliativsprechstunde

Das Palliativnetz Ahrensburg und der Hospizverein Ahrensburg e.V. bieten im Wechsel Beratung über die Versorgung am Lebensende und vielseitige Angebote an.

Sprechstunde:

3. Donnerstag im Monat

von 10:00 – 12:00 Uhr

Ohne Anmeldung

Pflegestützpunkt Stormarn

Beratung bei allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Sprechstunde:

Jeden 2. Donnerstag im Monat
von 09:30 – 12:30 Uhr
Anmeldung: 04531 / 160-2032

E-Mail:

pflegestuetspunkt@kreis-stormarn.de

Ansprechpartnerin:

Marion Meyer-Witzki

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Beratung für Menschen mit Behinderungen, von Behinderungen Bedroht, deren Angehörige und Interessierte im Kreis Stormarn.

Offene Sprechstunde:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 09:30 – 13:30 Uhr

Jeden 3. Donnerstag im Monat

13:00 – 16:00 Uhr

Ansprechpartner:

Sarah Meß und Sergej Enns



Unsere Selbsthilfeangebote

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, um gemeinsam den Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen zu bewältigen.

Depression und Ängste

Selbsthilfeangebot für Menschen mit Depressionen. Vor- und Nachsorge.

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist über das Peter-Rantzau-Haus erforderlich.

Tel.: 04102 / 21 15 15

Gemischte Gruppe

Termine:

montags, 17:00 – 19:00 Uhr
14-täglich

Ansprechpartner:

Katrin Jaeger

Gemischte Gruppe

Termine:

dienstags, 09:30 – 11:30 Uhr
14-täglich

Ansprechpartner:

Christiane Tiemann

Gemischte Gruppe

Termine:

dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr
14-täglich, gerade Woche

Ansprechpartner:

Sven Philipp Eggers

Gemischte Gruppe

Termine:

dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr
14-täglich, ungerade Woche

Ansprechpartner:

Christiane Tiemann

Gemischte Gruppe

Termine:

donnerstags, 09:30 – 11:30 Uhr
14-täglich

Ansprechpartner:

Christiane Tiemann



Gemischte Gruppe

Termine:

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr
14-täglich, gerade Woche

Ansprechpartner:

Sven Philipp Eggers

Männer-Gruppe

Termine:

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr
14-täglich, ungerade Woche

Ansprechpartner:

Sven Philipp Eggers

Bechterew

An Morbus-Bechterew erkrankte Patienten haben die Möglichkeit, sich bei uns zu informieren und Krankengymnastik durchzuführen.

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist über das

Peter-Rantzau-Haus erforderlich.

Tel.: 04102 / 21 15 15

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter der Leitung von Andreas Fleischer jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr.

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist über das

Peter-Rantzau-Haus erforderlich.

Tel.: 04102 / 21 15 15

KIBIS Stormarn

Wir bringen Menschen mit ihren individuellen Anliegen und Erkrankungen zusammen und stärken die Gemeinschaft, sodass eine Vielfalt von Selbsthilfeangeboten rund um Gesundheit und Familie entsteht.

Selbsthilfe KIBIS Stormarn:

Große Straße 28 – 30
22926 Ahrensburg

04102 / 99 55 94

info@kibis-stormarn.de

www.kibis-stormarn.de

Deutsche Parkinson Vereinigung

Das Ziel der dPV ist, die Lebensumstände von Parkinson-Patienten und deren Partnern zu verbessern, zu informieren und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken.

Termine:

jeden 4. Dienstag, 18:00 Uhr

Ansprechpartner:

Herr Rave

Email: dpv-itzehoe@gmx.de

Teilnahmebedingungen / Impressum

ANMELDUNG UND BEZAHLUNG

Kurse + Veranstaltungen

Zeitlich befristete Kurse: Eine verbindliche Anmeldung ist persönlich oder über die Homepage erforderlich. Die Kursgebühren zahlen Sie bar, mit EC-Karte (vor Ort) oder per PayPal, Lastschrift oder Kreditkarte (im Webshop).

Fortlaufende Angebote: Bitte erkundigen Sie sich an unserer Infothek oder auf unserer Website, ob in der gewünschten Gruppe Plätze frei sind. Die Teilnahmegebühr wird von den KursleiternInnen eingesammelt.

RÜCKTRITT von gebuchten Kursen/Veranstaltungen durch TeilnehmerInnen

Wenn Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung mit Entgelt nicht teilnehmen können, muss die Meldung bis einschließlich 14 Tage vor **Veranstaltungsbeginn** bei uns eingegangen sein. Erfolgt der Rücktritt nicht entsprechend der o. g. Frist, wird Ihnen das volle Entgelt in Rechnung gestellt, wenn der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt. Sollten Sie am 1. Tag des Kurses oder der Veranstaltung verhindert sein, geben Sie uns bitte Bescheid.

Wir weisen darauf hin, dass die 1. Stun-

de keine Probestunde ist.

Rücktritt durch das P-R-H

Das Peter-Rantzau-Haus kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

HAFTUNG

Die TeilnehmerInnen besuchen das Peter-Rantzau-Haus und alle Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung für Unfälle und Beschädigungen oder Verlust von Eigentum der TeilnehmerInnen, es sei denn, dass der Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig durch uns verursacht wurde.

DATENSCHUTZ

Die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verwendung erfolgt ausschließlich für statistische Zwecke innerhalb des Peter-Rantzau-Hauses. Unsere KursleiterInnen erhalten zu Kursbeginn eine Teilnehmerliste mit den Telefonnummern und E-Mail-Adressen ihrer TeilnehmerInnen.

Impressum:

Herausgeber: Arbeiterwohlfahrt Ahrensburg e.V., Peter-Rantzau-Haus
Manfred-Samusch-Straße 9, 22926 Ahrensburg,
04102 / 21 15 15, www.peter-rantzau-haus.de

Verantwortlich: Juliane Starke

Gestaltung: Svenja Malligsen

Auflage: 2500 Exemplare

Stand: Juni 2026

Café Peter & Peters Garten

Unser Café & unser Garten haben täglich von montags bis freitags für Sie geöffnet!



In unserem ehrenamtlichen *Café Peter* können Sie von 9:00 bis 11:30 Uhr frühstücken. Zur Mittagszeit servieren wir Ihnen eine warme Suppe oder Mahlzeit. Genießen Sie im Anschluss – in der Zeit von 14:00 bis 16:30 Uhr – täglich selbstgebackenen Kuchen und Torten sowie heiße und kalte Getränke.

Sollten Sie in einer größeren Gesellschaft das Café nutzen wollen, steht Ihnen ein separater Raum auf Anfrage zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Sie erreichen uns:

Montag – Freitag 09:00 – 17:00 Uhr

Leitung Peter-Rantzau-Haus

Juliane Starke
04102 / 21 15 10
starke@peter-rantzau-haus.de

Stellvertr. Leitung und Ehrenamt

Svenja Malligsen
04102 / 21 15 18
malligsen@peter-rantzau-haus.de

Infothek und Vermietung

Regine Kersting
Romina Heymings
04102 / 21 15 15
serviceteam@peter-rantzau-haus.de

Buchhaltung

Jessica Reese
04102 / 21 15 35
reese@peter-rantzau-haus.de

Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Silvia Kempert
04102 / 21 15 15
besuchsdienst@peter-rantzau-haus.de

Leitstelle „Älter werden“

Ulrike Reichle
04102 / 21 15 19
reichle@peter-rantzau-haus.de



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg

04102 / 21 15 15

info@peter-rantzau-haus.de
www.peter-rantzau-haus.de



Träger im Auftrag der Stadt Ahrensburg

Arbeiterwohlfahrt Ahrensburg e.V.
Sparkasse Holstein
Spendenkonto:
IBAN: DE40 2135 2240 0090 0119 42