

AUF KURS

Das VHS-Magazin

HOLZ IST SEIN LEBEN
Tischlern lernen

HIER REDEN WIR TACHELES!
Jiddisch erleben

DÄNEMARK IN HAMBURG
Sprache und Lebensart

**UND WAS
MACHST
DU SO?**

Bei uns gibt es viel zu entdecken:
Unser neues **SOMMERPROGRAMM**
hat rund **2300** tolle **PRÄSENZ-** und
ONLINEKURSE für Sie im Angebot.

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE



Hamburg



Holz ist sein Leben

Kursleiter Falk Otto Brune liebt die Arbeit mit Holz und zeigt Schritt für Schritt, wie man ein ganz besonderes Regal baut.



Grüne Oase und Kulturlandschaft

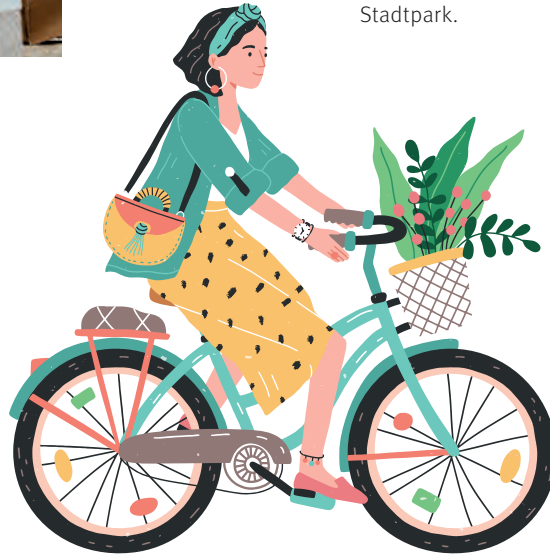
Mit Kursleiterin Angela Dreyer unterwegs im Hamburger Stadtpark.



10

Dänemark in Hamburg

Dänisch-Kursleiterin Ingeborg Vagt zeigt Orte dänischer Lebensart in Hamburg.



8



EINBLICKE

Hier reden wir Tacheles! Mit Tatiana Panova Jiddisch erleben	4 6
Dänemark in Hamburg mit Ingeborg Vagt	10
Holz ist sein Leben. Mit Falk Otto Brune Astreines Regal	12 14
Auf Entdeckungstour im Hamburger Stadtpark mit Angela Dreyer	16

MEIN QUARTIER

Streifzug durch Billstedt	8
---------------------------	---

AUS DER VHS

Online-Buchen leichtgemacht	18
-----------------------------	----

	vhs-hamburg.de
	040 4284 14284
	service@vhs-hamburg.de

Herausgeber: Hamburger Volkshochschule, Direktor Uwe Grieger, Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Konzept, Redaktion und Grafik: VHS Marketing, Jörg Gensel (Ltg.), Dorothea Olbertz, Marina Ravens, Britta Bendix (Grafik)
Autor: Nils Schulz **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 2, 4–6, 12–15, 19
Druck: a&c Druck und Verlag GmbH, Theodorstraße 41d, 22761 Hamburg

Alle Angaben nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.
 Redaktionsschluss: 22.04.2022



4



Hier reden wir Tacheles!

Kursleiterin Tatiana Panova ist fasziniert von der jiddischen Sprache.



UNSERE KURS-TIPPS

Hamburg	20
Kultur	22
Fotografie	25
Digital	26
Beruf	27
Persönlichkeit	28
Bildungsurlaub	29
Gesellschaft und Politik	31
Junge VHS	32
Deutsch als Fremdsprache	32
Grundbildung	33
Sprachen	33
Gesundheit	36
Kochen	39
Natur	41

GUT ZU WISSEN

Unser Motto: Bildung für alle!	44
--------------------------------	----

FOLGEN SIE UNS

Bleiben Sie stets auf dem Laufenden	46
-------------------------------------	----

GEWINNSPIEL

Fünf Kunstmeilenpässe zu gewinnen!	47
------------------------------------	----



Aufgrund der derzeitigen Lage behalten wir uns coronabedingte Änderungen vor.

Liebe Leserinnen und Leser,

hegen Sie vielleicht schon länger den Gedanken, etwas für Ihren Kopf oder Ihren Körper zu tun? Eine Sprache neu zu lernen oder für Ihre Gesundheit aktiv zu werden? Bekanntlich verleiht der Frühling ja neue Energien – ein guter Zeitpunkt, um jetzt loszulegen. In dieser Ausgabe finden Sie rund 170 Kurs-Tipps aus unserem prallvollen Programm. Vielleicht ist Ihr neuer Kurs dabei? Es wäre einfach fabelhaft, Sie zu sehen! Wir freuen uns immer auf neue Begegnungen!

Apropos neue Begegnungen: Wer erwartet Sie in dieser Ausgabe?

Holz ist sein Leben. Wir haben unseren Kursleiter und Holzexperten Falk Bruns in der Bergedorfer VHS-Holzwerkstatt getroffen: Mit seiner DIY-Idee können Sie ein Wandregal bauen, das es so garantiert kein zweites Mal gibt. Jede Menge Tacheles gibt es von der Linguistin Tatiana Panova, die bei der VHS Jiddisch unterrichtet und von vielen jiddischen Begriffen aus unserer Alltagssprache erzählt. Mit Angela Dreyer, Natur- und Landschaftsführerin, waren wir im Stadtpark unterwegs, und die gebürtige Dänin Ingeborg Vagt zeigt uns ihr Dänemark in Hamburg. Multibunte Billstedt-Tipps gibt es von unserem Kollegen Jan Nazım Karadaş, der dort im VHS-Grundbildungszentrum arbeitet und das Viertel bestens kennt.

Kurzum – AUF KURS hat spannende Einblicke aus der VHS-Welt und ganz besondere Hamburg-Tipps für Sie. Genießen Sie die nächsten Seiten!

Ihre

AUF KURS Redaktion

P.S. Selbstverständlich achten wir weiterhin auf Ihre Gesundheit. Bitte schauen Sie auf unsere Website – dort finden Sie die aktuellen Corona-Regelungen und Maßnahmen.

Bleiben Sie informiert und folgen Sie uns gern auf vhs-hamburg.de und unseren Social-Media-Kanälen.



Hier reden wir Tacheles!

Jiddisch mit Tatiana Panova

Sprache ist das Tor zur Welt. Wer diesen bekannten Aphorismus für Schmu – dies ist auch eines der zahlreichen jiddischen Wörter im Deutschen – hält, dem empfehlen wir, sich einmal mit Tatiana Panova zu unterhalten. „Ich habe schon als Schülerin viel jiddische Musik gehört – moderne Songs, aber auch jüdische Folklore“, resümiert die 29-Jährige im historischen Naturkunderaum der Israelitischen Töchterschule. „Während meines Sprachwissenschaft-Studiums in St. Petersburg habe ich dann Jiddisch als Zusatzkurs belegt. Von da an nahmen die Dinge ihren Lauf.“

Tatsächlich war Tatanas Entscheidung der Startschuss für eine ganze Reihe von Bildungsreisen, die sie unter anderem nach New York und Tel Aviv führten. Mit ihrer Diplomarbeit zum Thema „Adverbiale Phrasen im Jiddischen“ legte die gebürtige Russin schließlich den Grundstein für ihre heutige Lehrtätigkeit.

„Circa 90 Prozent des Jiddischen versteht man auch im Deutschen“, erklärt Tatiana. „Das ist nicht verwunderlich. Denn Jiddisch entstand im 9. Jahrhundert aus dem Mittelhochdeutschen und ist ursprünglich eine westgermanische Sprache. Im Zuge der Vertreibung von mittel- und südeuropäischen Juden gelangte es im 13. und 14. Jahrhundert nach Osteuropa. Dort entwickelte sich durch den Kontakt mit den slawischen Sprachen ein neue Dialektfamilie: das Ostjiddische.“

Jiddisch in Hamburg?

Mit den Auswanderungswellen des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts – u. a. ausgelöst durch die Judenpogrome im Russischen und Deutschen Reich – schwappten die ostjiddischen Dialekte dann über den großen Teich nach Nordamerika, wo sie immer noch vornehmlich in orthodoxen jüdischen Gemeinden gepflegt werden.

„Ich unterrichte ausschließlich Ostjiddisch, da es sich als jiddische Standardsprache etabliert hat. Das Westjiddische ist durch die Aufklärung und Assimilation ausgestorben und heute eine tote Sprache“, verdeutlicht Tatiana. „Allerdings haben einige westjiddische Worte überlebt, die sich heute im deutschen Alltagsgebrauch wiederfinden: z. B. Ganove, Knast, Maloche oder Tacheles.“

Nicht zuletzt auf Hamburgs Straßen wird man regelmäßig Ohrenzeuge dieses interkulturellen „Techtelmechtels“. Dass das kein Zufall ist, zeigt Tatiana am Beispiel einer weltberühmten Kaufmannsfrau aus Altona: „Glückel von Hameln verfasste ab 1691 die ersten weiblichen Memoiren in westjiddischer Sprache. Bis heute gilt ihre Autobiografie als eine der bedeutendsten nicht religiösen Schriften auf Westjiddisch.“

Kampf um Kultur

Und auch in akademischer Hinsicht kann die Hansestadt auf eine reichhaltige jiddische Geschichte zurückblicken. So war die Universität Hamburg die erste westeuropäische Hochschule, die einen Lehrauftrag für Jiddisch erteilte. „Dieser wurde 1922 an Dr. Salomo Birnbaum vergeben“, weiß Tatiana. „In der Folge lehrte und forschte er am Rothenbaum, bis er 1933 wegen der nationalsozialistischen Machtergreifung nach Großbritannien flüchten musste.“

Als aktives Mitglied der „Salomo-Birnbaum-Gesellschaft für Jiddisch e.V.“ möchte Tatiana ihren Beitrag dazu leisten, das Erbe des österreichischen Sprachwissenschaftlers und Ehrendoktors zu bewahren.

Eine Unterscheidung ist Tatiana Panova noch sehr wichtig: „Jiddisch ist nicht gleich Jüdisch und umgekehrt. Es existieren verschiedene jüdische Sprachen – so wie Hebräisch oder Ladino – die andere Kulturen in sich tragen. Und dann gibt es auch noch einen kleinen Teil von Nicht-Juden, die Jiddisch sprechen, dem auch ich angehöre. Sprache und Religion hier über einen Kamm zu scheren, wäre nicht ganz kosher ...“ >

Tatiana Panova 29, hat Allgemeine Sprachwissenschaft und Computerlinguistik in Russland studiert. Mit Jiddisch kam die Wahl-Hamburgerin erstmals im Rahmen eines Studienkurses in Berührung. Anschließend vertiefte sie ihre Kenntnisse auf Bildungs- und Forschungsreisen. Nachdem sie Jiddisch zunächst in Russland unterrichtete, bietet die Multilinguistin seit 2021 Anfängerkurse an der VHS Hamburg an.

Jiddisch erleben

„Schmusen“ oder „Schlamassel“: allesamt jiddische Begriffe

Heute sprechen und schreiben weltweit bis zu 1,5 Mio. Menschen Jiddisch, die Zahl der Muttersprachler wird auf maximal eine Million geschätzt. In einigen wenigen Ländern wie den Niederlanden, Polen, Schweden oder Rumänien ist Jiddisch anerkannte Minderheiten- oder Regionalsprache. Daher bieten sich nur wenige Möglichkeiten, die Sprache live zu erleben oder zu lesen. Wir haben Ihnen zusammen mit unserer Kursleiterin Tatiana Panova einige Tipps dazu zusammengestellt.

SALOMO-BIRNBAUM-GESELLSCHAFT [HAMBURG]

Die Salomo-Birnbaum-Gesellschaft für Jiddisch e.V. besteht seit 1995 als gemeinnütziger Verein. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Beschäftigung mit der jiddischen Sprache und Kultur zu fördern und dazu beizutragen, die Schätze der jiddischen Kultur vor dem Vergessen zu bewahren. Dazu veranstaltet die Salomo-Birnbaum-Gesellschaft u. a. Workshops, jiddische Gesprächsrunden, Kolloquien, Vorträge und Autorenlesungen, Konzerte, Theatergastspiele, Filmvorführungen und Ausstellungen.

birnbaum-gesellschaft.de

YIDDISH SUMMER [WEIMAR]

Der „Yiddish Summer Weimar“ wurde 1999 ins Leben gerufen. Über die Jahre entwickelte sich der Festivalmonat zu einem der bedeutendsten jiddischen Kulturveranstaltungen. Ziel der Veranstalter ist es, die ganze Fülle jiddischer Lebensart abzubilden. Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, sich vom abwechslungsreichen Programm unterhalten zu lassen und es auch aktiv mitzugestalten. Während tagsüber Jiddisch-Schnupperkurse oder auch Tanz- und Kochworkshops zum Mitmachen anregen, locken abends Konzerte jiddischer Musikgroßen. Im Zuge der Corona-Pandemie wurde das Programm um Online-Events ergänzt.

yiddishsummer.eu



**Unser
KURSTIPP**

JIDDISCH-RUNDGANG [HAMBURG]

„Bammel“, „Schmusen“ oder „Schlamassel“: allesamt jiddische Begriffe, die aus der deutschen Alltagssprache nicht mehr wegzudenken sind. Der Tageskurs „Jiddisch zum Kennenlernen – Eine kurze Einführung plus Rundgang“ macht Sie mit einer faszinierenden Sprache bekannt, die an Reichtum, Ausdrucksstärke und Wandlungsfähigkeit ihresgleichen sucht. Im Anschluss an den Workshop gehen Sie mit einem Experten auf einen Rundgang durch das Grindelviertel, ehemals Zentrum jüdischen Lebens in Hamburg.

11.06.2022, Kurs-Nr. 6611MMK15, Präsenz

Aufgezeichnet: Nils Schulz

YIDDISH BOOK CENTER [AMHERST, USA]

Der Slogan „Regenerating Jewish Culture“ ist hier Programm. Die Bibliothek im US-Bundesstaat Massachusetts wurde 1980 von Aaron Lansky gegründet. Er hatte erkannt, dass US-amerikanische Jüdinnen und Juden die Lektüre jiddischer Schriftstücke mieden, da sie der Sprache ihrer Großeltern schlicht nicht mehr mächtig waren. Um diesem Trend entgegenzuwirken, begann er mit einem landesweiten Netzwerk von Freiwilligen jiddische Literatur zusammenzutragen. 1997 ermöglichten Investitionen des US-Starregisseurs Steven Spielberg die Einrichtung einer „Digital Yiddish Library“, die heute rund 12.000 Titel zum kostenlosen Download anbietet. yiddishbookcenter.org

FOLKSBIENE [NEW YORK, USA]

Das „National Yiddish Theatre Folksbiene“ (NYFT) ist laut eigener Aussage das älteste fortlaufend-produzierende jiddische Theater der Welt. Gegründet wurde die Volksbühne – so die deutsche Übersetzung – 1915 in der Lower East Side in Manhattan – einer Gegend, die damals hauptsächlich von jüdischen Einwanderern bewohnt wurde. Traditionell werden sämtliche Stücke in jiddischer Sprache mit englischen und auf Wunsch russischen Untertiteln gezeigt. Die „Folksbiene“ lässt sich auch von zu Hause aus besuchen: Auf der Website des Theaters finden sich zahlreiche kostenlose Streaming- und Onlineradio-Angebote. nytf.org

DEUTSCH-JÜDISCHES THEATER [BERLIN]

Das Schauspielhaus am Hohenzollerndamm versteht sich nicht als ein Theater von Juden für Juden, sondern als Ort interkultureller Begegnung. 2001 unter dem Namen „Bimah“ – hebräisch für „kleine Bühne“ – von Dan Lahav gegründet, kann die Institution auf eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegte Geschichte zurückblicken. Gezeigt werden neben zeitgenössischen jüdischen Stücken auch Klassiker des jiddischen Theaters. djthe.de

Der direkte Weg
zu unseren
Jiddischkursen



Streifzug durch Billstedt



Foto: Privat

DER TOURGUIDE

Jan Nazım Karadağ, 40, ist seit 2013 bei der Hamburger Volkshochschule. Begonnen hat Jan Nazım Karadağ 2013 mit einem studienbegleitenden Praktikum bei der VHS. Seit 2017 leitet er den Bereich der VHS, zu dem auch das Grundbildungszentrum in Billstedt gehört. Hier arbeitet er seit 2015 drei Mal pro Woche, an den anderen beiden Tagen in der VHS in der Mönckebergstraße. Hier verrät er uns seine Tipps für Billstedt.

Mit unserem VHS-Kollegen Jan Nazım Karadağ

Billstedt ist der östlichste Stadtteil im Bezirk Hamburg-Mitte. Er umfasst die ehemals selbstständigen Dörfer Kirchsteinbek, Öjendorf und Schiffbek sowie die Großsiedlung Mümmelmansberg und verdankt seinen Namen dem Fluss Bille. Billstedt ist ein Stadtteil voller Gegensätze. Mit rund 70.000 Einwohnern ist er der zweitgrößte Hamburger Stadtteil nach Rahlstedt. Mittendrin, nahe beim Billstedt Center, liegt das VHS-Haus Billstedt. Seit 1938 gehört der Stadtteil zu Hamburg. 53 Prozent der Wohngebäude sind Einzelhäuser – mehr als in Blankenese.



VELOROUTE 8



CITY - BORGFELDE -
HAMM - BILLSTEDT - BERGEDORF

Diese Route nutze ich drei bzw. sechs Mal (Hin- und Rückwege) pro Woche mit dem Fahrrad und finde sie großartig!

Die Route erstreckt sich auf überwiegend befestigten Wegen von der Innenstadt in Richtung Osten über Einkaufsstraßen und weitläufige Grünbereiche. An der Möllner Landstraße in Billstedt teilt sich die Route. Ein Zweig führt bis zum Mümmelmansberg, der andere bis zum Bergedorfer Zentrum.

hamburg.de/fahrradfahren-in-hamburg/426726/veloroute-8



EINE INSTITUTION IST HIER AUCH DIE „BILLSTEDT- KANTINE“ IM BEZIRKSAMT.

Eine Institution ist für uns hier auch die „Billstedt-Kantine“ im Bezirksamt. Hier gehen wir als Team oft Mittagessen. 2018 hat es das bodenständige Lokal (Gaststätte Kulosa), das für seine günstigen Preise und deutsche Hausmannskost bekannt ist, sogar in die „New York Times“ („A Hamburg Canteen Where Elders Come for Herring and feel at Home“) geschafft.

restaurant-billstedt.de



KULINARISCHE Leckerbissen

Der Stadtteil bietet vielfältige kulinarische Möglichkeiten, beispielsweise an der Kreuzung Billstedter Hauptstraße / Schiffbeker Weg. Zweimal in der Woche findet auf dem Billstedter Markt ein großer Wochenmarkt statt (dienstags 9 – 13, freitags 9 – 18 Uhr). Da ich gerne arabisch oder türkisch koche, decke ich mich dort oder beim Tek Markt mit allen notwendigen Gewürzen ein.

Sehr gern gehe ich im Orkinus Fisch-Grill-Haus essen.

Billstedter Hauptstr. 43, 22111 Hamburg
de-de.facebook.com/OrkinusTeam



DER **KULTURPALAST** IST DREH- UND ANGELPUNKT DES KULTURELLEN LEBENS IN UND UM BILLSTEDT.



Seit Gründung 1980 ist der Kulturpalast erfolgreich gewachsen und mit den Projekten HipHop Academy und Klangstrolche in ganz Hamburg verortet. Der Kulturpalast Billstedt ist nicht nur Stadtteilkulturzentrum mit Theaterprogramm, Kabarett, Integrationsprojekten und Kommunikationsangeboten, sondern auch Liveclub mit einem Programm von Klassik bis Metal. Im Rahmen des Kinder- und Jugendferienprogramms „talentCAMPus“ ist dort auch die Hamburger Volkshochschule vertreten.

kph-hamburg.de, kulturpalast.live

Die
GRÜNE
OASE



ÖJENDORFER Park

Mit einer Größe von ca. 16 Hektar ist der Öjendorfer Park der drittgrößte Park Hamburgs. Dort gehe ich mehrmals im Jahr spazieren oder spiele Minigolf. Und wenn's passt, pflücken wir im Frühsommer auf der angelegten Wiese davor Erdbeeren. Am nord- und südöstlichen Ufer des Öjendorfer Sees befinden sich Badestellen, an deren kleine Sandstrände sich jeweils eine ausgedehnte Liegewiese anschließt. Im Umfeld der Badeplätze befinden sich diverse Freizeiteinrichtungen wie Spielmöglichkeiten, Minigolfplatz, Grillplätze, Kioske und Imbisse. Es gibt auch einen abgetrennten Nichtschwimmerbereich.

Von Milliardenären die keine sind

Dänemark in Hamburg



Foto: Privat

ZUR KURSLEITERIN

Ingeborg Vagt, 56, Dolmetscherin und Autorin, bietet seit 2013 Dänisch-Kurse an der Hamburger VHS an.



1966 erblickte die Autorin im dänischen Esbjerg das Licht der Welt. Nach unbeschwerter Kindheit im südwestlichen Jütland fiel ihr eines Sommers ein Hamburger Konditor ins Auge. Nach der Hochzeit zog das junge Paar 1989 mit dem ersten gemeinsamen Sohn in die Geburtsstadt des Ehegatten: Hamburg. Integrationsprobleme? Fehlanzeige! Auch wenn die weltoffene Dolmetscherin anfangs ein wenig irritiert darüber war, wie empfindlich der Durchschnittsdeutsche auf das in Dänemark übliche „Duzen“ reagierte. Mittlerweile schlagen längst zwei Herzen in Ingeborgs Brust, die seit über einem Jahrzehnt aktiv zur interkulturellen Verständigung beiträgt – sei es im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeiten oder als Sprachdozentin an der Hamburger VHS. Sie sagt: „Wer zu mir in den Kurs kommt, darf sich auf meine kleinen Dänemark-Anekdoten, auf eigene Lernmaterialien und auf eine Menge Energie freuen.“ Für AUF KURS entführt sie uns an Orte, die jede Liebhaberin und jeder Liebhaber der dänischen Lebensart einmal besucht haben sollte.



Aller
Anfang ist
SCHWER

„Manche Redensarten kommen in mehreren Sprachen vor – nicht selten mit komplett unterschiedlicher Bedeutung. Den Ausruf „Ih!“ benutzen wir in Dänemark beispielsweise als Ausruf der Freude oder einfaches „Danke“ an den Kellner. Frisch in Deutschland angekommen, wurde ich in manchen Restaurants wegen dieses Fauxpas nicht mehr bedient. Nachdem ich Sylvester das erste Mal „Guten Rutsch!“ gehört hatte, wunderte ich mich, warum sich so viele Menschen in der Neujahrskälte auf einem Spielplatz treffen wollten.“

SHOPPEN im **LABYRINTH**



Das Familienunternehmen „Søstre Grene“ wurde 1973 im dänischen Århus gegründet. Mittlerweile vertreiben die „Schwestern Grene“ ihre Design-Produkte auf der ganzen Welt. In den Kreativ-Läden – davon allein sechs in Hamburg – stehen Erlebnis (oplevelse) und Neugierde (nysgerrighed) im Mittelpunkt. Jede Dependence ist wie ein Labyrinth gestaltet, für das passende Ambiente zum Stöbern sorgt klassische Musik. Das Sortiment umfasst diverse Artikel (Geschirr, Spielzeug, Küchenutensilien etc.) in authentisch-skandinavischem Design. Die Schwestern Anna und Clara, um die sich der Gründungsmythos von „Søstre Grene“ rankt, sind übrigens rein fiktiver Natur und von zwei Tanten der Gründerin (Inger Grene) inspiriert.

www.sostrengrene.com/de, 6x in Hamburg

& Schwestern,



KLOPSTOCK & GLOCKENSPIEL

Über 200 Jahre, von 1640 bis 1866, stand Altona unter dänischer Herrschaft. Noch im heutigen Altona finden sich zahlreiche Spuren der dänischen Besatzung. Ich denke hier vor allem an Gebäude, die auf Initiative des damaligen dänischen Adels erbaut wurden – beispielsweise die barocke Christianskirche in Ottensen. Das Backsteingebäude wurde 1738 zu Ehren von König Christian VI. eingeweiht und lockt mit dem ältesten noch intakten Glockenspiel Deutschlands. Auf dem angrenzenden Friedhof wurde 1803 der Dichter Friedrich Gottlieb Klopstock zu Grabe getragen, weshalb die Kultstätte umgangssprachlich auch ‚Klopstockkirche‘ genannt wird.

kirche-ottensen.de/dasein/#christianskirche

Adresse: Ottenser Marktplatz 6, 22765 Hamburg



MILLIONEN von MÆRSK

Die Benediktekirche ist ein geistlicher, sozialer und kultureller Treffpunkt, den ich sehr schätze. Mitte des 20. Jahrhunderts fanden hier dänische Seefahrer Unterschlupf, heute nutzt die deutsch-dänische Gemeinde das denkmalgeschützte Gebäude als Veranstaltungsort. Neben regelmäßigen Gottesdiensten finden hier auch traditionelle Feste wie das „Sankt Hans“ oder die immer gut besuchten Weihnachtsbasare statt. Zu den kapitalkräftigen Gönnern der Kirche, die am 3. Februar 1952 eingeweiht wurde, zählte u. a. der dänische Logistik-Milliardär A. P. Møller (Mærsk). Seinen heutigen Namen erhielt das Gotteshaus übrigens 2007 von der amtierenden Prinzessin Benedikte.

dankirke.de

Adresse: Ditmar-Koel-Straße 2, 20459 Hamburg

Aufgezeichnet: Nils Schulz

SKANDINAVIEN im PORTUGIESENVIERTEL

Den nordischen Seemannskirchen sei Dank! Jeden November können sich Genussmenschen in der Ditmar-Koel-Straße nicht nur an dänischen Spezialitäten satt essen. Auf den skandinavischen Weihnachtsmärkten werden auch Höhepunkte der finnischen, norwegischen und schwedischen Küche serviert. Unter den frisch zubereiteten Gaumenfreuden finden sich Klassiker wie Hotdogs, Lachssuppe oder Glühwein. Kleine Supermarkt-Stände schmücken ihre sorgfältig dekorierten Auslagen mit allerlei landestypischen Delikatessen, wer handgearbeitete Festtagsdekoration sucht, wird hier ebenfalls fündig. Als ehrenamtliche HelferIn bin ich jedes Jahr aktiv am Weihnachtsmarkt beteiligt.

hamburg-tourism.de/sehen-erleben/veranstaltungen/god-jul-nordische-weihnachten-am-hafen

Adresse: Ditmar-Koel-Straße 6, 20459 Hamburg

Die VHS HAMBURG ist die GRÖSSTE SPRACHENSCHULE Norddeutschlands.

Bei uns können Sie aber nicht nur über 30 Sprachen lernen, sondern auch vielfältige Eindrücke aus anderen Ländern erhalten. Kursleitende wie Ingeborg Vagt verraten hier ihre persönlichen Hamburg-Tipps, die Ihnen neue Perspektiven auf die Hansestadt eröffnen.

Eine Auswahl unserer Sprachkurse
finden Sie auf Seite 33.

Der direkte Weg
zu unseren
Dänischkursen



Holz ist sein Leben

Tischlern mit Falk Otto Brune

Die Wurzeln von Falk Brunens Holz-Leidenschaft liegen im Schrebergarten seiner ehemaligen Tageseltern. „Dort hatte ich meine ersten Berührungspunkte mit der Natur. Als Dreijähriger schnappte ich mir schließlich ein Beil und begann, kleinere Scheite zu spalten“, erinnert sich der gebürtige Münsteraner. „Im Teenageralter haben mein Vater und ich dann verschiedene Einrichtungsgegenstände – wie z. B. einen Hifi-Turm für meine Stereoanlage – aus Holz gefertigt.“

Als er seine Eltern nach bestandem Abitur über seine Pläne informierte, sich zum Zimmerer ausbilden lassen zu wollen, reagierten diese zunächst skeptisch: „Da sie beide Akademiker sind, hatten sie gehofft, dass ich einen ähnlichen Werdegang einschlagen würde. Ich habe dann erst einmal Bauingenieurwesen studiert, das Ganze aber nach zehn Semestern abgebrochen. Mir war klar: Ich will nach Kanada, Blockhäuser bauen!“

Fast ein ganzes Jahr verbrachte Falk auf der anderen Seite des Atlantiks, wo er von einem der ganz Großen des Holzhandwerks lernen durfte: „Mein damaliger Chef – Matt Davidson – ist ein absoluter Gott und nicht umsonst Weltmeister im Blockhausbau. Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass man mit einer Motorsäge so millimetergenau arbeiten kann.“

Vom Polarkreis bis nach Ostafrika

Inspiziert von seinem Mentor schuf Falk Brune ein Werk, das er bis heute als eines seiner Meisterstücke betrachtet. „Ich habe damals die Oberflächen eines ganzen Hauses mit einem Querbeil – der sog. Dechsel – bearbeitet. Sechs Monate lang stand ich jeden Tag auf 40 bis 50 Zentimeter breiten Balken und habe kleine Mulden in das Holz geschlagen“, resümiert der Vater eines Sohnes stolz. „Als das Haus letztendlich wie aus einem Guss vor mir stand, war das schon sehr beeindruckend.“

Im Anschluss an sein Abenteuer in Nordamerika zog es Falk zurück nach Europa. Am renommierten Salzburger „Campus Kuchl“ machte er seinen Master in „Holzwirtschaft & -technologie“, ehe er dem Ruf eines Professors nach Ostafrika folgte. „In Tansania sollte ich die dort vorhandenen Trockenkammern auf europäischen Standard heben – eine echte Herausforderung“, erklärt der 44-Jährige. „Wir waren nur fünf Europäer und 500 einheimische Arbeiter. Ich habe schnell gemerkt, dass es nur einen Weg gibt, um gut zusammen zu arbeiten.“

Einmal mehr zeigte Falk, aus welchem Holz er geschnitzt ist. Er begann, Swahili – die offizielle Amtssprache Tansanias – zu lernen. „Dafür habe ich viel Respekt geerntet“, resümiert der studierte Forstwirtschaftler. „Die Mitglieder des ansässigen Hehe-Stamms taufte mich sogar auf den Namen ‚White-Hehe‘. Das war – auch im Hinblick auf ihre bewegte Kolonialgeschichte – natürlich ein Ritterschlag.“

Ich & mein Holz? Best friends forever!

Doch damit nicht genug. Die ostafrikanische Sonne entfachte in Falk eine weitere, ungeahnte Leidenschaft: „Ich habe damals erkannt, wie viel Freude mir das Unterrichten bereitet.“ Heute achtet der Globetrotter u. a. in seinen VHS-Kursen darauf, neben handwerklichem Know-how auch spannende Fakten wie diese zu vermitteln:

„Der positive Einfluss von Holz auf unsere Gesundheit wird häufig unterschätzt. Einige Inhaltsstoffe (sog. Terpene), die im Wald von Bäumen und Pflanzen freigesetzt werden, stärken unser Immunsystem nachweislich. Häuser mit vielen Holzelementen empfinden wir um bis zu drei Grad wärmer als solche ohne“, erklärt Falk und lässt den Blick durch die Werkstatt des VHS-Zentrums Bergedorf schweifen. Aus den Lautsprechern seines Smartphones erklingt der Song „Holz“ des Essener Rap-Duos 257ers. „Ich und mein Holz, best friends forever. HDGDL, wir sind unzertrennlich“, singt Falk Brune mit und greift nach dem Akku-Schrauber. >

Autor: Nils Schulz



Abenteuer **DRAUSSEN**

Wie es sich für einen echten Naturburschen gehört, macht Falk Brune nicht nur am Werkisch, sondern auch in freier Wildbahn eine ausgezeichnete Figur. Als zertifizierter Survival-Coach bietet er Kurse dazu an, u. a. „Skills für Microabenteuer“, aber auch „Waldwissen kompakt“.



*Der richtige
Platz für
schöne Dinge*



DER EXPERTE

Falk Otto Brune, 44, ist gelernter Zimmerer und Holzingenieur. Nach erfolgreichen Studien in Rottenburg (B.A. Forstwirtschaft) und Salzburg (M.A. Holzwirtschaft & -technologie) bekleidete er verschiedene Positionen in der Holzindustrie. Seine berufliche Laufbahn führte ihn u. a. nach Kanada, Schottland und Tansania. Heute lebt der Familienvater in Hamburg, wo er als selbstständiger Tischler nachhaltige Möbel aus Vollholz herstellt. Seit 2021 vermittelt er sein Wissen an der Hamburger Volkshochschule.

   vollholz.de

Astreines Regal

Holz existiert in den unterschiedlichsten Formen und Farben. Kombiniert man sie miteinander, können wunderbare, harmonische Kontraste entstehen, beispielsweise bei Möbeln. Falk Brune erklärt, wie Sie ohne großen Aufwand ein Wandregal bauen können, das es so garantiert kein zweites Mal gibt.



Der direkte Weg
zu unseren Holz-
& Metallkursen



MATERIALIEN / WERKZEUGE

- Glattkantbretter Fichte (95 mm)
- Lärchenlatte (4x6 cm)
- Beliebige Äste in Rinde (Birke, Eiche, Weide usw.)
- Schrauben (4x50 mm & 4,5x70 mm)
- Holzstöpsel bzw. Querholzplättchen (15 mm)
- Leinöl
- Forstnerbohrer (Durchmesser 15 mm)
- Hand- oder Automatik-Säge
- Schleifmaschine bzw. Schmirgelpapier (160er Körnung)



UND JETZT, RAN ANS WERK!

1. Beginnen Sie wie folgt mit dem Zuschnitt der Glattkantbretter:

- 2 Stück auf 90 cm Länge (unteres Regalboard)
- 2 Stück auf 55 cm Länge (oberes Regalboard)
- 2 Stück auf 30 cm Länge (Verbindungsstück zwischen oberem & unterem Regalboard)

2. Bohren Sie die notwendigen Löcher. Vergleichen Sie davor unbedingt noch einmal die Aufsatzgröße des Forstnerbohrers mit den vorhandenen Querholzplättchen. Achten Sie beim Bohren immer darauf, die richtige Seite der Bretter zu bearbeiten.

3. Bauen Sie das Regal wie folgt zusammen:

- Verbinden Sie das untere Regalboard mit den beiden 4x6-Latten. Nutzen Sie hierfür die 4x50mm-Schrauben.
- Verbinden Sie das obere Regalboard mit der dritten 4x6-Latte. Nutzen Sie auch hierfür die 4x50 mm-Schrauben.
- Bauen Sie mithilfe der 4x50 mm-Schrauben die 30 cm langen Verbindungsbretter ein

4. Passen Sie die Äste in das Regal ein. Ggf. müssen diese geringfügig nachgeschnitten und in der Schräge angepasst werden. Bohren Sie anschließend leicht vor und fixieren Sie die Äste mithilfe der 4,5x70 mm-Schrauben.

5. Widmen Sie sich jetzt den Restarbeiten. Drücken Sie die Stöpsel wie abgebildet in die Löcher. Schleifen Sie das Regal dann noch einmal flächendeckend – inklusive der Stöpsel – ab.

6. Nehmen Sie notwendige Restkorrekturen vor. Zum krönenden Abschluss flächendeckend das Öl auftragen, et voilà!

Schneiden Sie danach die Lärchenlatte wie folgt zu:

- 3 Stück auf je 19 cm Länge
 - 2 Äste auf je 30 cm Länge
- Schleifen Sie die Bretter anschließend ein erstes Mal ab.





DIE NATUR- UND
LANDSCHAFTSFÜHRERIN

Angela Dreyer, 60, ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Die Liebe zur Umwelt verdankt sie ihrer Großmutter, in deren Garten sie nach Lust und Laune buddeln, säen, pflanzen und ernten durfte. Als Naturführerin leitet die gebürtige Hamburgerin regelmäßig Exkursionen durch das Naturschutzgebiet Wittmoor. Seit 2014 bietet sie an der VHS Hamburg u. a. naturkundliche Führungen durch den Stadtpark an.

Grüne Oase und Naturlandschaft

Auf Entdeckungstour im Hamburger Stadtpark

Die Geschichte des Hamburger Stadtparks ist eng mit dem Namen Adolph Sierich verbunden. Mitte des 19. Jahrhunderts erwarb der Hamburger Goldschmied und Großgrundbesitzer einige Ländereien am Rande von Winterhude, die er anschließend aufforsten ließ. „Das Sierichsche Gehölz war Sierichs Privatforst. Ganz Unternehmern gestattet er den Bürgerinnen und Bürgern Hamburgs, seinen persönlichen Wildpark gegen eine kleine Gebühr zu durchstreifen“, erklärt Angela Dreyer.

Als zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin klärt sie naturbegeisterte Menschen über die botanischen, aber auch kulturellen und historischen Besonderheiten der Grünanlage auf. „Um das Gleichgewicht der Pflanzen- und Tierwelt zu gewährleisten, engagierte Sierich einen Förster, für den er 1885 in der Otto-Wels-Straße ein Forsthaus errichten ließ. 1901 verkauften seine Erben das Gehölz schließlich an die Stadt, ein Jahr später wurde mit den Umbaumaßnahmen zum Stadtpark begonnen.“

Heute liegt das 35 Hektar große Gebiet im westlichen Teil von Hamburgs drittgrößter Grünfläche. Nicht wenige der einst gepflanzten Bäume haben über die Jahrhunderte eine stattliche Größe erreicht und spielen eine elementare Rolle für das ökologische Gleichgewicht vor Ort. „Alte Bäume sind ausgesprochen wichtig für unsere Umwelt. Zwischen ihren Ästen tummeln sich zahlreiche Insekten und Vögel“, verdeutlicht die Naturführerin.

Trompetenbäume & Taschentuchblätter

Doch nicht nur Käfer oder Schmetterlinge finden sich hier in beeindruckender Vielfalt. Neben einheimischen Baumarten wie Eiche, Buche und Ahorn beherbergt der Stadtpark einige wahre hölzerne Exoten. Beispielsweise den nordamerikanischen Trompetenbaum, der mit seinen glockenförmigen Blüten und bohnenförmigen Früchten zweifelsohne ins Auge sticht. Ein weiteres Highlight bilden die chinesischen Taschentuchbäume.

„Während der Blütezeit wirken ihre großen weißen Hochblätter wie in den Baum gehängte Papiertaschentücher. Fallen sie auf den Boden, hat man den Eindruck, dass im Schatten der Krone gebrauchte Taschentücher entsorgt wurden. Das kann auf den ersten Blick schon mal für Irritationen sorgen“, schmunzelt Angela.

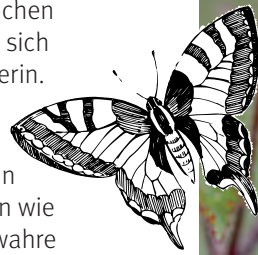
Unabhängig davon lohnt sich es immer, die Augen über den Boden von Hamburgs grüner Oase wandern zu lassen. Zwischen den Gräsern am Wegesrand verbergen sich diverse kulinarische Schätze. „Der Gundermann ist ein großartiger Aromaspender, der in keiner Küche fehlen darf“, freut sich Angela. „Ein Tee aus dem gefiederten Blatt der Schafgarbe, die auch ‚Augenbraue der Venus‘ genannt wird, wirkt wiederum gut gegen Bauchschmerzen.“

Mystische Laserstrahlen

Ihr erklärtes Lieblingswildkraut ist allerdings die Knoblauchsrauke. Warum? Das schmackhafte Kreuzblütengewächs verwöhnt nicht nur den menschlichen Gaumen, sondern zieht auch viele Schmetterlingsarten magisch an. So ist die Rauke u. a. für die Raupen des bildhübschen Aurorafalters eine lebenswichtige Futterpflanze. „Sein einzigartiges Ökosystem macht den Stadtpark zu einem Geschenk, das wir entsprechend achten, pflegen und schützen sollten“, mahnt die gebürtige Hamburgerin. „Leider ist mangelhafte Müllentsorgung nach wie vor ein großes Problem. Es ist dringend notwendig, dass wir uns verstärkt für unsere lokale Kulturlandschaft sensibilisieren!“

Zu welcher Tageszeit der Park seinen schönsten Charme entfaltet? Darauf weiß die Naturpädagogin eine eindeutige Antwort. „Für mich ist das bei Tagesanbruch, wenn die Sonne noch tief steht und ihre laserartigen Strahlen auf den Waldboden treffen. Dann wird das Sierichsche Gehölz zu einem sehr stimmungsvollen und mystischen Ort!“

Aufgezeichnet: Nils Schulz



Zwischen April und Juni häufig zu sehen: Aurorafalter

Mit dem Projekt „Ökologie im Stadtpark“ hat der Stadtpark Verein e. V. – unter Mitwirkung des NABUs, ehrenamtlicher Helfer und der zuständigen Behörde – 2013 mehrere Wildblumenwiesen, Übergangszonen sowie einen Amphibienteich angelegt. Die kleinen Rettungssinseln für Bienen, Schmetterlinge & Co. wurden 2018 im Rahmen der „UN-Dekade Biologische Vielfalt“ von den Vereinten Nationen ausgezeichnet.



Knoblauchsrauke



Chinesischer Taschentuchbaum

Während der Blüte ist der Taschentuchbaum einer der auffälligsten Bäume im Park.

Der direkte Weg zu unseren Naturkursen



Online-Buchen leichtgemacht

Die Hamburger Volkshochschule verbessert ständig ihren Service für die Teilnehmenden. Hier haben wir für Sie einige Tipps und Hinweise rund um eine schnelle Kurssuche, einfache Buchung und – wenn es sein muss – mühelose Stornierung zusammengestellt. Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die wir auf unserer Website für Sie bereitstellen!



Von neu **BUCHBAREN KURSANGEBOTEN** erfahren

Sie möchten ein Angebot buchen, das erfahrungsgemäß schnell ausgebucht ist? Wir veröffentlichen mehrmals im Jahr größere Mengen an neu geplanten Kursen. Wie Sie als Erste, als Erster davon erfahren? Abonnieren Sie einfach unseren Newsletter. Wir informieren Sie einmal im Monat über neue Kurse und besondere Angebote. Gelegentlich schicken wir allen Abonentinnen und Abonenten einen Vorteilscode, mit dem Sie Geld sparen können, und jedes Mal können Sie etwas gewinnen.



Der direkte Weg zum Newsletter-Abo oder [vhs-hamburg.de](https://www.vhs-hamburg.de)



Den **ÜBERBLICK** über **GEBUCHTE KURSE** behalten

Legen Sie sich ein Kundenkonto an. Das ist schnell gemacht und bietet viele Vorteile. So können Sie auf einen Blick Ihre Kursbuchungen sehen, aber auch Ihre stornierten Buchungen sowie die Buchungen, bei denen Sie auf der Warteliste stehen. Ebenso finden Sie hier Ihren Merkzettel. Und falls sich Ihre Pläne ändern sollen, können Sie die allermeisten Kurse bis 7 Tage vor Kursbeginn hier ganz unkompliziert mit nur zwei Klicks stornieren.

SCHNELL den richtigen **KURS FINDEN**



Wir haben ein neues Tool auf der Website – für alle, die sich schwer für einen unserer 2.300 Kurse entscheiden können, ist der Kursfinder genau das Richtige! Mit fünf gezielten Fragen können Sie die Kurse nach Ihren Wünschen filtern – das Ergebnis zeigt an, welche Kursmenge wirklich genau passt. Sie finden den Kursfinder auf der Startseite und immer dann, wenn Ihre Suche über das Suchfeld (oben neben unserem Logo) keine Treffer ergeben hat.



Die **GUTE SACHE** unterstützen



Bildung für alle? Trotz günstiger Preise und vielen Ermäßigungsmöglichkeiten gibt es Menschen, die sich auch ein reduziertes Kursentgelt nicht leisten können. Hier kann der Förderverein der Hamburger Volkshochschule **Bildung für alle! e.V.** helfen. Am Ende des Buchungsprozesses fragen wir Sie deshalb, ob Sie Ihr Kursentgelt zugunsten des Fördervereins ein wenig aufrunden möchten. Dieser nutzt die Summe aus vielen kleinen Beiträgen für individuelle Förderungen, aber zum Beispiel auch für die Anschaffung von Leih-Tablets für Deutschkurse oder für die Unterstützung von Kursangeboten wie „Ukrainisch für ehrenamtlich Tätige“.

UNSERE KURS-TIPPS

Lassen
Sie sich
inspirieren!



KURSTHEMEN

Hamburg
Kultur
Fotografie
Digital
Beruf
Bildungsurlaub
Persönlichkeit
Gesellschaft und Politik
Junge VHS
Grundbildung
Deutsch als Fremdsprache
Sprachen
Gesundheit
Kochen
Natur



UNSERE NEUEN KURS-TIPPS FÜR SIE

Sie möchten noch mehr interessante Kurse? Dann besuchen Sie doch einfach unsere Internetseite. Dort finden Sie unser komplettes Kursprogramm sowie alle Details zu unseren Tipps. Und das Beste ist: Wir erweitern laufend unser Kursprogramm. Schauen Sie doch mal rein, es lohnt sich! Alles Wissenswerte rund um unsere Kurse finden Sie ab Seite 44 in diesem Heft.

HAMBURG

Lokale Politik
Rundgänge
Stadtekursionen
Radtouren
Kulturrundgänge
Fauna und Flora in Hamburg
Outdoor Sport
Hamburger Küche
Zeichnen und Malen unterwegs
Fotografie – Stadtmotive
Ausstellungsbesuche
Musikveranstaltungen / Konzerte
Theater erleben
Multimedia unterwegs
Plattdeutsch

Der direkte Weg
zu unseren
Hamburg-Kursen



Hamburg facettenreich

In Kontorhäusern, Einkaufspassagen oder den Hauptkirchen: Überall in Hamburg begegnen uns wunderschöne, teils verborgene Kunstwerke aus Glas. Einige von ihnen erzählen interessante Geschichten, wieder andere begeistern durch ihre Farbkraft. Der Rundgang **Farben in Hamburgs City – Glaskunst** aus zwei

Jahrhunderten entführt die Teilnehmenden u. a. zu imposanten Bleiglas-Konstruktionen und Kaleidoskopen.
01.07.2022, Kurs-Nr. 3120MMZ01, Outdoor



SCHÖN & REICH (AN HIGHLIGHTS)

Noble Cafés, Boutiquen und Gründerzeithäuser prägen das Straßenbild von Blankenese. Auf dem Rundgang **Historischer Streifzug durch Blankenese: Hessepark und Blankeneser Treppenviertel** lernen Sie den Hamburger Elbvorort von seiner schönsten Seite kennen. Über Marktkirche und Hessepark geht es u. a. ins Treppenviertel, wo Sie in das malerische Flair des ehemaligen Fischerdorfes eintauchen.
31.08.2022, Kurs-Nr. 3120WWW15, Outdoor

Dunkle Kapitel beleuchten

Harburg kann auf eine bewegte Geschichte zurückblicken. Einst preußische Provinzstadt, wurde der südwestliche der sieben Hamburger Bezirke auch von der NS-Diktatur entscheidend geprägt. Auf dem Rundgang **Harburg im Dritten Reich** begeben Sie sich auf eine Zeitreise in die Jahre 1933 bis 1945. Stationen sind u. a. das Harburger Theater, die jüdische Synagoge und der jüdische Friedhof am Schwarzenberg.
21.08.2022, Kurs-Nr. 3120SHH15, Outdoor

Online in die Schanze

In kaum einem Teil Hamburgs sind die Veränderungen der letzten Jahrhunderte so deutlich sichtbar wie im Schanzenviertel. Der Online-Rundgang **Das Schanzenviertel – Menschen Tiere Sensationen** entführt Sie an die interessantesten Orte des heutigen Szene-Quartiers, vom Fleischgroßmarkt bis zur Roten Flora. Musik, Gedichte und Filme begleiten den abwechslungsreichen Streifzug, der vom Schanzepark über den S-Bahnhof bis hin zum Schulterblatt führt.
08.06.2022, Kurs-Nr. 3120ROF45, Online

Auf des Wandels Spuren wandeln

Der Container hat auch in Hamburg zu tiefgreifenden Strukturveränderungen geführt. Auf der **Hafenradtour Süd: Von alten Häfen zu neuen Stadtteilen** folgen die Teilnehmenden diesen Neuerungen – von der Innenstadt über die Veddel und Wilhelmsburg bis nach Harburg. Entlang der abwechslungsreichen Route warten ehemalige Arbeiterquartiere, moderne Neubauviertel, alte Industrieanlagen und neue Parks.
14.06.2022, Kurs-Nr. 3130MMM05, Outdoor



Ich glaub, ich pinne!

Die Segelboote auf der Alster gehören zu Hamburg wie der FC St. Pauli und die Landungsbrücken. Alle Abenteuerlustigen, die sich einmal im Jollensport probieren möchten, haben beim **Segeln auf der Alster zum Kennenlernen** die Möglichkeit dazu. Nach Einführung in die theoretischen Grundlagen können Sie jeweils zu zweit mit einer Segelbegleitung selbst die Pinne in die Hand nehmen.
27.08.2022, Kurs-Nr. 8394MMM06, Outdoor

Das soll mal einer quartieren ...



Drei große neue Wohnquartiere sollen auf der Elbinsel entstehen. Die Verlegung der Wilhelmsburger Reichsstraße macht's möglich. Und auch an anderen Ecken des weitläufigen Stadtteils soll gebaut werden. Doch wo liegen diese Gebiete eigentlich? Und wie sieht es in Sachen Naturschutz aus? Diesen und weiteren Fragen gehen Sie auf der **Radtour durch Wilhelmsburg – die neuen Elbinsel-Quartiere** nach.
27.07.2022, Kurs-Nr. 3130MMW18, Outdoor

Naturkundlich durch den Stadtpark

Die Baumvielfalt in Hamburgs grüner Oase ist beachtlich. Allee-, Nadel- oder Laubbäume aus zahlreichen Gegendern machen den besonderen Charme der Winterhuder Parkanlage aus. Bei der Führung **Wald- und Parkbäume im Hamburger Stadtpark** lernen Sie, die heimischen Bäume und Sträucher zu erkennen und zu bestimmen. Oben drauf gibt es interessante Baummythen und wertvolle Infos zum Ökosystem Wald.
03.06.2022, Kurs-Nr. 8801NNN13, Outdoor



© Foto: Adabe Stock, diewalther

WHAT'S SUP?!

Wer auf Hamburger Gewässern unterwegs ist, sollte grundsätzliche Vorfahrtsregeln und Sicherheitsmaßnahmen kennen. Im praktischen Teil von **Stand Up Paddling in Hamburg – Einstiegskurs mit dem eigenen SUP-Brett** lernen Sie die wichtigsten SUP-Paddeltechniken kennen: die richtige Länge und Haltung des Paddels, den sicheren Stand auf dem Board und – nicht zuletzt – das unfallfreie Auf- und Absteigen.
02.07.2022, Kurs-Nr. 8396ROW08, Outdoor



Unsere
**LIEBLINGS-
REIHE**
geht wieder
weiter!

KOMPLIZEN FÜR DIE ZUKUNFT – WAS BEWEGT DIE STADT?

Die VHS nimmt ab Juni 2022 die erfolgreiche Veranstaltungsreihe „Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?“ wieder auf. Wir öffnen den Bürgerinnen und Bürgern Hamburgs die Türen, wir bringen Sie mit Menschen und Institutionen zusammen, die sich mit wichtigen Zukunftsthemen beschäftigen. Und die wie wir Position beziehen für eine soziale, demokratische und vielfältige Welt.

vhs-hamburg.de/komplizen



KULTUR

Kultur- und Kunstgeschichte
Philosophie / Religion / Ethik
Bildhauerei
Drucktechniken
Kalligrafie / Papier / Buchbinden
Zeichnen
Malen
Zeichnen und Malen
Atelier- und Werkstattkurse
Handmade – bunt gemischt
Goldschmieden
Textil und Mode
Keramik / Töpfern
Holz / Metall
Für Kinder und Jugendliche
Literatur
Musik
Instrumente spielen
Tanz
Theater
Spiele

Der direkte Weg
zu unseren
Kulturkursen



Bella Italia

Im Online-Vortrag **Künstler der italienischen Renaissance** geht es um zwei Künstler aus Florenz, die in Padua bedeutende Werke schufen: Giotto und Donatello. Während ersterer mit seinen Kapellenfresken einen bis dato unbekannteren Realismus in der europäischen Kunst etablierte, fertigte Donatello rund 150 Jahre später das erste im Monumentalformat gegossene freistehende Reiterstandbild seit der Antike.
07.06.2022, Kurs-Nr. 0046SBE15, Online

Wiener Charme

Am 3. April 1897 gründet eine Gruppe von österreichischen Künstlern um Gustav Klimt die „Wiener Secession“. Ihr Ziel? Sich von der konservativen Kunstszene abgrenzen, um



modernes Design und neue Stilrichtungen voranzutreiben. Im Online-Kurs **Neue Impulse für die Kunst – 125 Jahre Wiener Secession** werden bedeutende Werke der Gruppe sowie ihr nachhaltiger Einfluss auf Kunst und Kunstgewerbe beleuchtet.
04.06.2022, Kurs-Nr. 0051MMM16, Online

Auf Spurensuche im Grindelviertel

Der Wiederaufbau der großen Synagoge am einstigen Bornplatz ist aktuell in aller Munde. Wie die ehemalige Hauptsynagoge der deutsch-israelitischen Gemeinde Hamburg aussah und welch vielfältiges Leben sich in ihrem Umkreis vor der Macht ergreifung durch die Nationalsozialisten entfaltet hat, soll auf dem virtuellen Rundgang **Jüdisches Leben in Hamburg: Das Grindelviertel** näher betrachtet werden. Die Veranstaltung findet im Bergedorfer Schloss statt.
08.06.2022, Kurs-Nr. 0055SBE06, Präsenz

PS, ich liebe dich!



Anfang des letzten Jahrhunderts eroberte das Automobil die Straßen. Für die einen war es das Zeichen einer neuen Zeit, für andere die rollende Büchse der Pandora. Der Vortrag **Maschinenkult – Das Auto und wir** schaut auf die rasanten Entwicklungen des Automobils im deutschen Kaiserreich, spürt den gesellschaftlichen Spannungen nach und wirft einen Blick auf Menschen, die für bzw. gegen das Auto kämpften. Mit Führung durch das Automuseum PROTOTYP in der HafenCity.
03.06 – 10.06.2022, Kurs-Nr. 0070MMM03, Präsenz

Happy Birthday!

Die Hamburger Kunsthalle verfügt über rund 150 Jahre Baugeschichte. 2022 feiert die „Galerie der Gegenwart“ ihr 25-jähriges Bestehen. Der Rundgang **Drei Häuser – ein Museum. Vom Gründungsbau zum Kubus** bildet den Auftakt einer Veranstaltungs-

reihe, die sich intensiv mit diesem Jubiläum beschäftigt und einen Blick auf die bewegte Historie der prestigeträchtigen Kulturstätte wirft. Die Reihe umfasst fünf einzeln buchbare Führungen zu verschiedenen Aspekten.

11.08.2022, Kurs-Nr. 0090MMM01, Präsenz

Von A bis Z



In Kooperation mit dem Museum für Kunst und Gewerbe entführt Sie der Online-Workshop **Die Welt der Schmuckbuchstaben – eigene Initialien gestalten** in die Welt der kunstvoll gestalteten Buchstaben. Hierzu werden zunächst in der Online-Sammlung des Museums einige Exponate gesichtet, ehe nach der Entwurfphase die Gestaltung individueller Schmuckbuchstaben mit Zeichen- und Kalligrafiefedern auf der Agenda steht.
07.07. – 10.07.2022, Kurs-Nr. 0193MMM01, Online



© Foto: Adobe Stock, Photoreo Bednarek

WASSER MARSCH!

Der Kurs **Lust auf Aquarell? Vögel, Fische und andere Tiere malerisch darstellen** ermöglicht einen spielerischen Einblick in die Welt der Wasserfarben. Aus vielfältigen Vorlagen – wie Tierportraits, außergewöhnlichen Fischen, Insekten oder Vögeln – suchen die Teilnehmenden Motive aus, die sie anschließend in verspielte, realistische oder auch fantastische Bilder verwandeln.
12.06.2022, Kurs-Nr. 0242WWW10, Präsenz

Grafit-Designer gesucht!

Kennen Sie das, das nicht versetzte und gepresste Material aus Bleistiftminen? Grafitpulver. Obwohl es gemeinsam mit dem Bleistift verwendet werden kann, sind die wesentlichen Zeichengeräte ein Knetradiergummi und ein Finger. Im Online-Workshop **Zeichnen mit Grafitpulver** werden diverse

Themen wie Porträt, Landschaft oder Pflanzen zu Papier gebracht. Jeder der abwechslungsreichen Aufgaben geht eine kurze Einführung voraus.
11.06.2022, Kurs-Nr. 0201MMM20, Online

Auf Tuschführung gehen

Die Essenz eines asiatischen Tuschgemäldes liegt im Kontrast zwischen dem tiefen Schwarz der Tusche und dem brillanten Weiß des Papiers. Im Fokus von **Asiatische Tuschmalerei – Weintrauben und Insekten** steht eben dieser Dualismus der mit dunkler Tusche gemalten Blättern und den zarten, aber auch plastischen Weintrauben. Der Kurs führt Schritt für Schritt durch die grundlegenden Maltechniken.
06.08. – 07.08.2022, Kurs-Nr. 0242MMM23, Präsenz

Von der Außenmühle ins Atelier

Der Intensivkurs **Sommerakademie: Landschaftsmalerei – von der Skizze zum Gemälde** widmet sich dem Visualisieren von Naturmotiven. Die Teilnehmenden sammeln unter freiem Himmel zeichnend und skizzierend Inspirationen, die sie anschließend malerisch umsetzen. Von der VHS Harburg aus geht es zunächst fußläufig zum schönen Außenmühlenteich, ehe im Atelierraum der VHS zu Pinsel und Farbe gegriffen wird. Diese Arbeitsweise eröffnet eine überraschende Freiheit für die eigene Ausdrucksweise!
01.07. – 05.07.2022, Kurs-Nr. 0234SHH10, Präsenz

Lust auf Acryl?

Die berühmten Skulpturen von Niki de Saint Phalle fallen vor allem durch ihre Gestaltung in reinen, knallig-bunten Farben ins Auge. Auch die weiblichen, weichen, runden Formen prägen ihr Erscheinungsbild. Anlässlich des 20. Todestages der Künstlerin widmet sich **Acrylmalerei – Das Frauenbild von Niki de Saint Phalle** ihrem

Schaffen. Die Objektsprache wird in eigene Bilder mit Acrylfarben umgesetzt.
22.05.2022, Kurs-Nr. 0245SBI22, Online

Paranormal Activity

Der Kurs **Zeichnen: Paranormale Geister, spiritistische Medien und unerklärliche Phänomene** beschäftigt sich mit Schattenwesen, Vampiren und übernatürlichen Phänomenen. Die Teilnehmenden begegnen den Sagengestalten zeichnend in vorgelesenen Geschichten, Radiosendungen und Filmen. Ziel ist es, der Fantasie freien Lauf zu lassen und durch die Kombination von Bildern und Wörtern neue Geschichten zu erfinden.
21.05.2022, Kurs-Nr. 0254WWW22, Online

Schnipp, schnapp!

Die Collage ist eine tolle Technik für Skizzen und zur Motivfindung. Im Outdoor-Kurs **Botanische Collagen schneiden – im Botanischen Garten** lernen Sie, mit der Schere Formen und Kompositionen zu entwerfen. Inspirationsquelle ist dabei die Natur. Die Collagen entstehen unter freiem Himmel, indem vor Ort eine Landschaft, eine Szenerie oder ein Motiv gesucht und abstrahiert wiedergegeben wird.
18.06.2022, Kurs-Nr. 0256WWW10, Outdoor

Im Rausch der Farben

Die sommerliche Blütenpracht des Arboretums vor den Toren Hamburgs ist unvergleichlich. Wilde Wiesen wechseln sich hier mit farbig komponierten Gartenanlagen ab. In der Mitte der Grünanlage lädt ein See zum Verweilen ein. Im Kurs **Raus ins Grüne! Ein Tag im Arboretum Ellerhoop** genießen die Teilnehmenden zeichnend und malend die wunderbare Farbenpracht dieses besonderen Ortes.
18.06.2022, Kurs-Nr. 0262ROF71, Outdoor

Heidewitzka, ist das schön!

Sie wollten schon immer die wunderschöne Landschaft der Fischbeker Heide einfangen. Dann legen wir Ihnen den Kurs **Urban Sketching: Skizzenspaziergang in der Heide** ans Herz. Während eines Spaziergangs mit ausgiebigen Zeichenpausen lernen Sie, Heidekraut und Bäume darzustellen oder auch komplexe Landschaftsmotive zu vereinfachen. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.
28.02.2022, Kurs-Nr. 0264MMM54, Outdoor



© Foto-Adobe Stock, XtravaganT

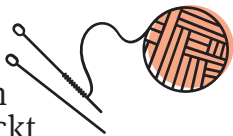
FROM PARIS WITH LOVE

Stillgelegte Métro-Stationen, Kuriositätenkabinette oder Restaurants mit Lokwaggons statt Tischen: Neben den beliebten Sehenswürdigkeiten wie Louvre oder Eiffelturm bietet die französische Hauptstadt eine Menge skurriler und spannender Motive. Eben diesen widmen sich die Teilnehmenden im Workshop **Paris, mon amour – Urban Sketching in Paris** mit der Wahlfranzösin und Illustratorin Anni von Bergen.
11.06.2022, Kurs-Nr. 0264MMM10, Online

Schmuck zum Dahinschmelzen

Im Kurs **Goldschmieden intensiv** werden Grundkenntnisse und weiterführendes Wissen des Goldschmiede- und Schmuckhandwerks vermittelt. Teilnehmende können in aller Ruhe an bereits Begonnenem arbeiten oder auch frische Projekte entwickeln. Neue Ideen für schöne Schmuckstücke werden gemeinsam besprochen und anschließend unter fachlicher Anleitung umgesetzt.
13.08. – 17.08.2022, Kurs-Nr. 0410MMM01, Präsenz

Kurs-Tipps



Sie sind da in etwas verstrickt

Der **Strick-Club im Grünen** ist für alle, die sich gemeinschaftlich dem kreativen Schaffen mit Maschen und Nadeln widmen möchten. In netter Runde können Sie bereits begonnene Strickprojekte weiterspinnen oder mit etwas komplett Neuem beginnen. Unter regem Austausch werden im Stadtpark einige gesellige Stunden verbracht. Auch Strickneulinge sind herzlich willkommen!
08.06.2022, Kurs-Nr. 0425NNN20, Outdoor

Fashion 2.0

Wie sieht die Mode der Zukunft aus? Und wie wird sie hergestellt? Diesen und weiteren spannenden Fragen geht der Online-Vortrag **Die Zukunft der Textilindustrie** nach. Von der vollautomatisierten Produktion über 3D-gedruckte Kleidung bis hin zu smarter oder sogar digitaler Mode – die Bandbreite an Themen ist groß. Natürlich stehen auch nachhaltige Materialien auf der Tagesordnung.
19.05.2022, Kurs-Nr. 0449SHH12, Online



© Foto: Adobe Stock, Ocular Images

SING A SONG

Sie wollten schon immer Popsongs mehrstimmig im Chor singen? Dann ist der **Workshop: Pop-Chor für Einsteiger/-innen** genau das Richtige für Sie. Ziel des Kurses ist es, zwei bis drei Lieder aus dem modernen Musikbereich bis zur „Aufführungsreife“ einzustudieren.

Dabei lernen die Teilnehmenden viel über **Atmung, Stimmführung, Stilistik, Haltung und Betonung**. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

27.08. – 28.08.2022, Kurs-Nr. 0671MMW21, Präsenz

Kurz & bündig

Sie wollen alles auf eine Karte setzen? Dann nichts wie reinspaziert in die **Schreibwerkstatt mit Regula Venske**. Gemeinsam erproben Sie, was sich nicht alles mit maximal 1.000 Zeichen inklusive Leerzeichen sagen lässt. Egal ob Kurzkrimi, Liebesgeschichte, Aphorismen oder Familienchronik: Auf einer Postkarte ist für wirklich alles Platz.

Überzeugen Sie sich selbst!
18.06. – 02.07.2022,
Kurs-Nr. 0550ROF03, Präsenz

Selbst ist die Frau

Der Kompaktkurs **Arbeiten mit Holz – Holzoberflächen und deren Vorbereitung** richtet sich an Frauen, die sich gern mit Tischlern und Möbelbau beschäftigen. Anhand von Probenflächen werden traditionelle und biologische Oberflächenbehandlungen vorgestellt und ausprobiert. Auch verschiedene Reparatur- und Restaurierungstipps werden vermittelt. Hierfür können eigene Möbelstücke zur Anschauung mitgebracht werden.

27.08. – 28.08.2022,
Kurs-Nr. 0480ROF01, Präsenz

Traditionell gut gelaunt

In Irland haben musikalische Sessions eine lange Tradition. Unter dem Begriff versteht man das gemeinsame Spielen von traditioneller irischer Musik in entspannter Atmosphäre: zumeist in klassischen irischen Kneipen – den Irish Pubs. Häufig stimmt dabei das ganze Publikum mit in den Gesang ein. Im Workshop **Irish Folk Chor – Song-Session für Sänger/-innen** steht eben diese Freude am Singen im Vordergrund.

01.06. – 29.06.2022,
Kurs-Nr. 0689MMM02, Präsenz

Eine Frage der Akustik

Am 27.08. und 28.08. steht das VHS-Zentrum Ost ganz im Zeichen der Kreativität. Schaffensfreudige können dann zwischen zwölf verschiedenen Workshops auswählen. Einer davon:

die VHS-Sommerwerkstatt in Farmen: Akustik-Rock für die Gitarre. Während des zweitägigen Kurses lernen Teilnehmende, die Melodien berühmter Radiohits zu spielen. Von den Beatles bis Pink ist hier für jeden Geschmack etwas dabei.

27.08. – 28.08.2022,
Kurs-Nr. 0706ROF08, Präsenz

Wenn Seiten auf Saiten treffen

Der Musiker Roland Prakken hat für sein neues Buch „Es war einmal in Hamburg“ Fakten und Döntjes zusammengetragen. Beim **Ukulele-Konzert und Buchvorstellung: Musikalische Stadtgeschichten für Veersaiter, Mehrsaiter und Liebhaber Hamburgs** liest er ausgewählte Passagen und gibt einige der vorgestellten Lieder in der Veranstaltung im Altonaer Museum zum Besten.
29.05.2022, Kurs-Nr. 0700WWW04, Präsenz



Hau in die Tasten!

Sie wollten schon immer Klavierspielen können? Beim **Klavierspielen lernen online – ist das etwas für mich?** haben Sie die Möglichkeit, erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Musikpädagogin Daria Hering führt Sie in die Grundlagen des Klavierspielens ein und zeigt, wie einfach und effektiv Online-Lektionen sein können. Die musikalische Ader bequem von zu Hause aus entdecken? Gar kein Problem!

20.08. – 27.08.2022,
Kurs-Nr. 0749ROF03, Online

Let's Dance

Von der synchronen Einheit bis zur Gleichzeitigkeit vieler Soli entfaltet der zeitgenössische Tanz eine enorme Bandbreite an Darstellungsformen. Doch welche Aspekte prägen eine individuelle Bewegung? Wie drücken sich Ähnlichkeit und Andersartigkeit aus? Diesen Fragen geht der Workshop **Die Vielfalt im zeitgenössischen Tanz** auf den Grund. Filmbeispiele aus verschiedenen

Choreografien ergänzen das eigene Erleben. In Kooperation mit K3 Tanzplan Hamburg.
31.05. – 05.07. 2022,
Kurs-Nr. 0898NNN05, Präsenz

Tanzen im Labor

Im Dance movement experience lab: Ein tänzerisch-künstlerisches Erfahrungslabor für Körper, Geist und Sinne begeben Sie sich auf eine kreativ-künstlerische Forschungsreise, um Körper, Geist und Sinne zu erleben. Hierzu kommen u. a. abwechslungsreiche Methoden aus dem freiem Tanz, Improvisation, Achtsamkeit und Shiatsu zum Einsatz. Der ideale Kurs für alle, die Lust auf Neues, Bewegung und Gemeinschaft haben.
21.05. – 22.05.2022,
Kurs-Nr. 0899ROF02, Präsenz

The Stage is Yours

Entdecken Sie den Zauber des Unsichtbaren Theaters. Als Kulissen dienen Ihnen die verdeckten Bühnen des Alltags, gespielt wird an öffentlichen Orten: mitten unter den Menschen, ohne sich anzukündigen. Im Workshop **Unsichtbares Theater – sichtbar machen!** folgen die Teilnehmenden allein ihrer Freude am Spiel. Gemeinsam werden verschiedene Szenen vorbereitet und anschließend reflektiert.
01.07. – 03.07.2022,
Kurs-Nr. 0920MMM06, Präsenz

Spaß am Spielen

Bei der **Offenen Theaterwerkstatt: Die Bühne gehört dir!** ist der Name Programm. An vier Terminen werden durch spielerische Übungen kleine Geschichten und Szenen entwickelt. Gern dürfen auch eigene Wünsche und Ideen eingebracht werden. Der Fantasie sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Hier steht der Spaß im Mittelpunkt, Vorerfahrung ist nicht nötig. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.
02.06. – 23.06.2022,
Kurs-Nr. 0911SHH15, Präsenz

FOTOGRAPHIE

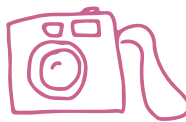
Einführung in die Fotografie
Stadtmotive
Portraitfotografie
Künstlerische Fotografie
Dunkelkammer / Labor
Specials für Fotografen
Bildbearbeitung
Lightroom
Fotobücher und Freeware
Photoshop Elements
Photoshop
Design / Grafik / Layout

Der direkte Weg
zu unseren
Fotografiekursen



Kameradschaftlich knipsen

Let's go West ist das Motto dieses Photowalks. In einer kleinen Gruppe geht es raus in die Natur, um die Augen am Objekt zu schulen und tolle Aufnahmen zu machen. Im Fokus stehen hierbei Landschaft, Bäume und kleinere Pflanzen der Naturschutzgebiete in der westlichen Metropolregion. Eine funktionstüchtige Kamera – bitte kein Handy – ist Voraussetzung
30.07.2022,
Kurs-Nr. 1212WWW13, Outdoor



Klingt einleuchtend

Fotografieren wird von ambitionierten Fotografen und Fotografinnen als **Malen mit Licht** beschrieben. Im gleichnamigen Online-Kurs setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit allen Aspekten von Licht in der Fotografie auseinander. Zum krönenden Abschluss gibt es noch wertvolle Tipps, wie Sie mithilfe digitaler Bildbearbeitung kritische Lichtsituationen meistern können.
24.07.2022,
Kurs-Nr. 1125SHH01, Online



Im Foto-Workshop **Der wilde Osten: Ein Fotoprojekt über eine sich wandelnde Stadtlandschaft** dokumentieren Sie mit Kamera oder Handy die bisher weitgehend unbeachteten Stadtteile entlang der Elbe und Bille. Nach einer theoretischen Einführung planen und unternehmen Sie in kleinen Gruppen individuelle Foto-Rundgänge. An den folgenden zwei Onlineterminen können Sie Ihre Fotoserien präsentieren, und Sie erhalten wertvolle Tipps zu Technik und Gestaltung.
20.08. – 13.09.2022, Kurs-Nr. 1126NNN04,
Outdoor & Online

Buchen Sie Studiozeit

Wie inszeniere ich Menschen, Stilleben oder Tiere im Studio? Der Online-Workshop **Studiofotografie** vermittelt Ihnen den richtigen Lichtaufbau für Porträt-, Mode- oder Produktfotografie. Anhand von praktischen Beispielen wird der korrekte Umgang mit den wichtigsten Kameraeinstellungen veranschaulicht. Oben drauf gibt es noch Tipps für das erste eigene Equipment und die digitale Nachbearbeitung.
03.06. – 05.06.2022, Kurs-Nr. 1129ROF01, Online

Das flowt

Im Fokus dieses Fotografiekurs steht die Elbe und ihr „Drumherum“. Die Teilnehmenden bewegen sich am und über das Wasser. Aus unterschiedlichen Blickwinkeln werden Natur, Technik und Architektur betrachtet, um mithilfe unkonventioneller Perspektiven besondere Bilder aufzunehmen. Im Laufe des Fotokurses **Alles im Fluss – auf- und abwärts an der Elbe** werden Motivserien entwickelt, digital bearbeitet und in der Gruppe besprochen.
10.08. – 17.08.2022,
Kurs-Nr. 1210MMZ14, Präsenz

DIGITAL

Multimedia unterwegs
Smartphones und Tablets
Film / Video / Schnitt

Audio
Fotografie

Bildbearbeitung
Lightroom

Fotobücher und Freeware
Photoshop Elements

Photoshop
Design / Grafik / Layout

Animationen
CAD

3D / Virtuelle Realitäten
Digitalisierung

Webauftritt
Online

Computer
Office

MS Project
Betriebssysteme und Netzwerke
Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke
Programmieren
Medien und Kommunikation

Der direkte Weg
zu unseren
Digitalkursen



Werden Sie zum Androiden

Im Workshop Android-Smartphone und Tablet in Ruhe kennen lernen können Sie die grundlegenden Funktionen Ihres mobilen Endgeräts ganz entspannt entdecken und ausprobieren: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu Apps. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS oder WLAN. Auch das Thema „Sicherheit“ hat seinen festen Platz in diesem Kurs.
28.06. – 14.07.2022,
Kurs-Nr. 1002ROF64, Präsenz

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln auf unserer Website.

Die Stadt der Klänge

Sie planen einen eigenen Podcast, möchten die Audiodateien für Ihren Filmschnitt veredeln oder Ihrem selbst komponierten Song den letzten Schliff verleihen? All das ist mit der kostenlosen Software Audacity kein Problem. Im **MediaTalk: Audacity zum Schneiden und Verbessern** nutzen lernen Sie, diverse Dateiformate zu importieren, zu schneiden und mit Effekten zu versehen.
25.06.2022, Kurs-Nr. 1070SHH82, Online

Jammen in der Garage

Mit GarageBand können Sie eigene Musik aufnehmen, arrangieren und abmischen. Die kostenlose Apple-Software beinhaltet ein vollständiges Aufnahmestudio, zahlreiche Instrumente, Effekte und eine große Anzahl aufgezeichneter Klänge, die Sie für Ihr Projekt nutzen können. Der **Einstieg in GarageBand** vermittelt den Teilnehmenden, wie schnell und einfach eigene Songs oder auch Podcasts entstehen.
13.06. – 20.06.2022,
Kurs-Nr. 1081WWW12, Online



DIGITALER BILDZAUBER

Gezielt Stimmungen erzeugen, einen Zuckerwürfel explodieren lassen oder auch Nashörner mit Leopardenpulis einkleiden: Während des Online-Kurses **Adobe Photoshop Spezial: Spezialeffekte und Looks** greifen Sie in die Zauberkiste der Bildbearbeitung. Sowohl Apple- als auch Microsoft-Nutzer werden hier spannende Techniken vermittelt, die gleich ausprobiert werden können.
02.07.2022, Kurs-Nr. 1540ROF18, Online



Say Cheese!

Wie inszeniere und fotografiere ich meine Handarbeiten, Kochrezepte oder Flohmarktschätze attraktiv fürs Netz? Der Online-Workshop **Fotografieren und Texten für Social Media und Web Shop** veranschaulicht anhand von Praxisbeispielen, wie gelungenes Marketing für Websites, Onlineshops und die sozialen Netzwerke aussieht. Thematisiert werden u. a. Begriffe wie Wording, Lines, Tags und Links.
16.07. – 17.07.2022,
Kurs-Nr. 1150NNN16, Online

Nett wirken beim Netzwerken

Im Workshop **Social Media Grundlagen – Ein Überblick** werden Sie in die bunte Welt der sozialen Netzwerke eingeführt. Neben Basisinformationen zur Nutzung von Facebook, Instagram, Twitter & Co. wird auch die Kultur hinter dem Phänomen „Social Media“ beleuchtet. Abgerundet wird der Tag durch die wichtigsten Dos und Don'ts, nützliche Tipps und Tricks sowie aktuelle Trends.
25.05.2022, Kurs-Nr. 2010SHH10, Online

Das inklusive Insta-Einmaleins



TikTok und Instagram gehören zu den beliebtesten Smartphone-Apps. Im Kurs **Wie geht das mit TikTok und Instagram?** lernen Sie den richtigen und sicheren Umgang mit den mobilen Applikationen. Unter fachlicher Anleitung erstellen Sie eigene Seiten, knüpfen neue Kontakte oder finden alte Bekannte wieder. Der kostenlose Workshop richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung. In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg.
20.05.2022, Kurs-Nr. 2035WWW50, Präsenz

	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@vhs-hamburg.de



© Foto: Adobe Stock, Figo

AUS DEM OFFICE IN DIE SUMMERSCHOOL

Sie möchten sich Ihre alltägliche Büroarbeit erleichtern? Dann nichts wie rein in die Computer-Sommerschule! Hier lernen Sie die Grundfunktionen und das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Anwendungen anhand praktischer Übungen kennen: Mit Word optimieren Sie Ihren Schriftverkehr, in Excel erstellen Sie Diagramme, während Präsentationen in PowerPoint entworfen werden. Jetzt einschreiben!

25.07. – 28.07.2022, 2115ROF03, Präsenz

Der Schlüssel zum Erfolg

Die Online-Bewerbung ist zum Normalfall geworden: mit Vorteilen sowohl für die Unternehmern als auch die Bewerberseite. Doch wie bewirbt man sich eigentlich online richtig? Was sollten Sie bei Ihre digitalen Bewerbungsunterlagen beachten? Ziel des Workshops **Die Online Bewerbung – der Türöffner zum neuen Job** ist es, Ihre persönlichen Stärken zu erkennen und gezielt ins rechte Licht zu setzen.

11.06.2022, Kurs-Nr. 2050NNN05, Präsenz

Die Krake bändigen

Google, Facebook, Amazon und Co. ähneln einer Datenkrake, die alles greift, was sie bekommen kann. Nicht umsonst ist die Vorratsdatenspeicherung ein wichtiges Thema in den Medien. Doch

bei all unserer Angst um die Privatsphäre wollen wir digitale Medien weiter nutzen. Können wir den nimmersatten Oktopus bändigen, ja sogar mit ihm spielen? Das und mehr erfahren Sie im Kurs **Die Datenkrake kommt**. Ein Kursangebot im Rahmen des Digitaltages 2022.
23.06.2022, Kurs-Nr. 2097MMZ39, Online

Nice to Meet You!

Digitale Treffen laufen klassischen Meetings langsam aber sicher den Rang ab. Im Workshop **10 Tipps für aktive Online-Meetings mit PowerPoint** entdecken Sie spielerisch die vielfältigen Interaktionsmöglichkeiten von Microsofts bekannter Präsentationssoftware. Neben kreativem Input gibt es einen kleinen Ausflug in die spannende Welt der Wahrnehmungspsychologie.
09.07.2022, Kurs-Nr. 2152MMM90, Online

Bitte keine Werbung!

Sie haben auch im Netz keine Lust auf Reklame?! Dann legen wir Ihnen unseren Online-Kurs **Raspberry Pi als Werbeblocker nutzen** ans Herz. Anhand der kostenlose Adblock-Software „Pi-hole“ lernen Sie hier, sich werbefrei auf dem Datenhighway zu bewegen. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein Raspberry-Pi-Computer sowie ein wenig Zeit für die Einrichtung.

26.07.2022, Kurs-Nr. 2208ROF92, Online



Die **VHS**
bildet auch
ONLINE
weiter!

BERUF

Sicher auftreten / Rhetorik
Kommunizieren / Verhandeln
Business-Kultur
Lern- & Arbeitstechniken
Existenzgründung & Berufswege
Leiten / Führen
Office- & Zeitmanagement
Marketing / Netzwerken
Buchführung / Controlling
Xpert Business (XB) Abschlüsse
Zertifikate
Computer
Office
MS Project
Online
Webauftritt
CAD
Digitalisierung
Betriebssysteme und Netzwerke
Deutsch Rechtschreibung/Grammatik
Mathematik
Technik

Der direkte Weg
zu unseren
Berufskursen



Zeit, sich grade zu machen

Ob im Büro, im Homeoffice oder privat: Unsere Kommunikation findet zunehmend digital statt und stellt uns vor neue Herausforderungen. Im Online-Kurs **Erfolgreich sprechen in Meetings, Videokonferenzen und Calls** lernen Sie, am Bildschirm sicher aufzutreten, Ihre Beiträge zielgerichtet zu präsentieren und echte Verbindungen zu Ihren Gesprächspartnerinnen und -partnern aufzubauen.

17.06. – 18.06.2022,
Kurs-Nr. 2402SBE01, Online



Eine Einheit aus Körper & Geist

Erfolgreiche und wirkungsvolle Kommunikation ist entscheidend für unsere private und berufliche Anerkennung. Der Kurs **Verbale und nonverbale Verständigung in Gespräch und Vortrag** zeigt mit gezielten Übungen, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit durch eine authentische Einheit aus Körper, Stimme und Wort verbessern können. Im Fokus stehen u. a. Gestik, Mimik und Körperhaltung.

27.05. – 29.05.2022,
Kurs-Nr. 2402NNN02, Präsenz

Seien Sie wertvoll

Unsere Wortwahl bestimmt unser Handeln und Denken. An jeder Buchstabenfolge hängt auch ein Gefühl, denn Sprache und Emotionen sind eng miteinander verbunden. Das konfrontiert uns zwangsläufig mit der Frage, wie auch in Zeiten von Fake News und Hass-Kommentaren eine wertschätzende Kommunikation gelingen kann? Der Workshop **Wertschätzende Kommunikation** bemüht sich um Antworten.

12.06.2022, Kurs-Nr. 2402MMM09,
Präsenz

Wie bitte?

Viele Fragen sind zu direkt formuliert, das kann Blockierungen und Widerstände provozieren. Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt, wodurch kein echter Kontakt entsteht. In **Die Kunst des Fragens** lernen Sie in kompakter Form die wichtigsten Frageformen kennen. Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendige Rüstzeug zu vermitteln, um sich verständnisvoller ausdrücken zu können.

22.05.2022, Kurs-Nr. 2410SHH01,
Präsenz



© Foto: Adobe Stock, Sima Ehmer

ZAHLEN, DIE STIMMEN

Der Kurs **Buchführung – Grundlagen** vermittelt Ihnen elementare Buchhaltungskennnisse. Inhalte sind u. a. Aufgaben der Buchführung, gesetzliche Regelungen, Belegorganisation, praxisrelevante Geschäftsfälle oder auch Abschlussbuchungen, Gewinn- und Verlust-Rechnung (GuV) sowie Bilanz.

24.08.2022,

Kurs-Nr. 2531NNN05, Online

Ich mach das jetzt selbst!

Sie sind eine Koryphäe in Ihrem Fach? Sie überlegen, Ihre Expertise zu nutzen, um sich selbstständig zu machen? Heute gibt es viele Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen. Das Seminar **Ich mache mich selbständig – Existenzgründung gut geplant** behandelt die wesentlichen betriebswirtschaftlichen und persönlichen Voraussetzungen. Inhalte sind u. a. Finanzierung, Preiskalkulation und Marketing.

20.05.2022, Kurs-Nr. 2434WWW01, Online

Das führt zu was

Der Workshop **Personalführung Modul 1** weicht Sie in die Basics des Mitarbeitermanagements ein. Behandelt werden u. a. unterschiedliche Führungsrollen, -stile und -verhalten. Auch die Reflexion des eigenen Verhaltens, äußere Erwartungen, innere Rollenkonflikte und authentisches Auftreten stehen auf der Tagesordnung. Hier lernen Sie, sich als Führungskraft wohl zu fühlen und Herausforderungen anzunehmen.

20.05. – 21.05.2022, Kurs-Nr. 2440MMZ03,
Präsenz



PERSÖNLICHKEIT

Psychologie / Lebensgestaltung
Stressmanagement
Alltagskompetenzen
Sicher auftreten / Rhetorik
Kommunizieren / Verhandeln
Leiten / Führen

Der direkte Weg
zu unseren
Persönlichkeitskursen



Wie alles zusammenhängt

Der Kurs **Basiswissen Psychologie: Menschen besser verstehen** behandelt die wichtigsten psychologischen Theorien zur Erklärung menschlichen Verhaltens: Welche Faktoren beeinflussen unser Auftreten? In welchem Verhältnis stehen kognitive und unbewusste Prozesse? Wie kann ich andere und mich selbst besser verstehen? Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für psychologisches Denken zu gewinnen.

25.06.2022, Kurs-Nr. 2800NNN16,
Präsenz

Respekt!

Zwischenmenschliche Kommunikation ist häufig ein Balanceakt. Im Workshop **Gewaltfreie Kommunikation – Einführung und Training** erfahren Sie, wie Sie Gespräche durch Ehrlichkeit, Empathie und Respekt konstruktiv gestalten können. So können nicht nur Konflikte, Störungen und Verletzungen vermieden, sondern auch die Potenziale eines gesunden Miteinanders ausgeschöpft werden.

11.06. – 12.06.2022,
Kurs-Nr. 2827MMM13, Präsenz

Mind Games gewinnen

Unablässig versuchen andere Menschen, uns zu beeinflussen. Ebenso beeinflussen wir – bewusst oder unbewusst – unsere Gesprächspartner. Wenn wir diese Vorgänge durchschauen, können wir sie gezielt nutzen oder aber ihnen entgegenwirken. Im Kurs **Manipulation erkennen und gezielt entkräften** geht es darum, sich aus Abhängigkeiten zu lösen und selbstsicher eigene Maßstäbe zu setzen. 16.06.2022, Kurs-Nr. 2835SBE22, Online

Zu viel von allem?

15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Charakteristisch sind u. a. ein hohes Maß an Empathie, leichte Reizbarkeit und besondere Sensitivität. Im Workshop **Bin ich hochsensibel? – Gut mit Hochsensibilität leben** lernen Sie, die Spuren von Hochsensibilität zu erkennen und anzunehmen. Hier werden Sie sich Ihrer eigenen Stärken bewusst und finden wertvolle Ansätze für die Kommunikation mit anderen. 27.08.2022, Kurs-Nr. 2835ROA62, Online



© Foto: Adobe Stock, Visual Generation

GESUND IN DIE ZUKUNFT BLICKEN

Mit einer Patientenverfügung legen Sie in "gesunden" Tagen für die Zukunft fest, welche Behandlungswünsche Sie im Falle von Krankheit haben und welche medizinischen und / oder pflegerischen Maßnahmen Sie ablehnen. Im kostenlosen Kurs **Patientenverfügung und Co. – Was ist zu beachten?** erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps zur Fertigstellung solcher Dokumente. In Kooperation mit dem Fachamt für Hilfen nach dem Betreuungsgesetz. 31.05.2022, Kurs-Nr. 2970MMM01, Präsenz

BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben



Das Image aufpolieren

Im Zeitalter des Internets gewinnt die digitale Fotografie zunehmend an Bedeutung. Kenntnisse in digitaler Bildbearbeitung werden für viele Berufstätige immer wichtiger. Der Workshop **Digitalfotografie im Beruf: Fotos für Imagebroschüren, soziale Netzwerke, Presse und Dokumentation** vermittelt u. a. alle nötigen Fähigkeiten für gelungenes Marketing und authentische Selbstdarstellung in den sozialen Netzwerken. 14.11. – 18.11.2022, Kurs-Nr. 1160WWW02, Präsenz

Das A(dobe) & O des Grafikdesigns

Sie sind mit den Grundfunktionen von Photoshop, InDesign und Illustrator vertraut? Sie haben Spaß an kreativer Praxis und suchen einen Erfahrungsaustausch? Dann nichts wie rein in den Workshop **Praktisches Arbeiten mit Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC**. Am Beispiel einer fiktiven Firma erstellen Sie hier eine komplette Geschäftsausstattung bis zur Print- und Webvorlage. 05.09. – 09.09.2022, Kurs-Nr. 1600WWW13, Präsenz

Erstmal hochfahren

Wenn Sie einen kompakten Überblick der praktischen Bedienung und Möglichkeiten Ihres PCs erlangen wollen, ist der Kurs **Arbeiten am PC für Einsteiger/innen** wie gemacht für Sie. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmenden den Umgang mit

Windows und erhalten einen Einblick in die wichtigsten Office-Programme. Themen sind u. a. Dateiverwaltung, sicheres Surfen im Internet und den Umgang mit E-Mails. Keine Vorkenntnisse erforderlich. 24.10. – 26.10.2022, Kurs-Nr. 2111MMZ06, Präsenz

TEILEN MACHT GLÜCKLICH

In **SharePoint für Anwender** lernen Sie anhand vieler Praxisbeispiele, welche Möglichkeiten das Microsoft-Programm bietet und wie Sie es für konkrete Lösungen nutzen können. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Sinn und Zweck des SharePoints und beschäftigen sich u. a. mit den Komponenten Website, Bibliothek, Webparts und Benachrichtigungen. 03.11. – 04.11.2022, Kurs-Nr. 2186MMZ03, Online

Beeindruckend, dieses Programmieren

Python hat sich in den letzten Jahren immer weiter verbreitet. Die Programmiersprache ist leicht zu erlernen, weshalb sie sich insbesondere für Programmieranfängerinnen und -anfänger eignet. Nach dem Bildungsurlaub **Python Programmierung** sind Sie in der Lage, erste eigene Programme zu erstellen und sich weiteres Wissen selbstständig zu erarbeiten. 05.09. – 09.09.2022, Kurs-Nr. 2221MMZ90, Online

The Voice



Sie wünschen sich einen starken Auftritt beim Präsentieren, Vortragen oder auf Meetings? Sie müssen über einen längeren Zeitraum kraftvoll sprechen, die Zuhörer überzeugen und für sich gewinnen können?

Kurs-Tipps

Im Workshop **Stimme im Beruf** üben Sie mit gezielten Übungen, beruflichen Anforderungen stimmlich standzuhalten und Ihr stimmliches Potenzial zu steigern. **13.07. – 15.07.2022,** Kurs-Nr. 2404MMZ13, Präsenz

Sprechen Sie für sich

Ein gelungener Small Talk ist ein Türöffner bei vielen beruflichen und geschäftlichen Vorhaben. Durch ihn hinterlassen Sie einen guten ersten Eindruck, knüpfen wertvolle Kontakte und treiben so Ihre Karriere voran. Der Kurs **Small Talk – Türöffner und Karrierefaktor im Beruf** sorgt dafür, dass Ihre Gesprächspartnerinnen und -partner gern an Sie zurückdenken und wieder auf Sie zukommen. **16.11.2022,** Kurs-Nr. 2418SHH02, Präsenz

Work Hard, Train Smart

Coaching bietet vielfältige Methoden zur Problembewältigung. Es zielt auf effiziente Lösungen, unterstützt Potenziale, Ressourcen und Stärken. In **Coaching: Ihre beruflichen Potenziale erkennen und ausbauen** lernen die Teilnehmenden Methoden für eine umfassende Kompetenz- und Potenzialanalyse kennen. Praktische Übungen helfen, das eigene Potenzial zu erkennen, weiter auszubauen und gewinnbringend zu nutzen. **22.08. – 26.08.2022,** Kurs-Nr. 2430ROF21, Präsenz

Das Spiel bestimmen

In der Teamarbeit geht es oft auch um Konflikte oder Koalitionen. Sie erscheint als schwer durchschaubares Geflecht, bei dem Gefühle wie Zuneigung oder Abwehr und eine inoffizielle "Hackordnung" existieren. Wer solche Prozesse durchschauen oder beeinflussen möchte, braucht ein Verständnis von Gruppendynamik und Verhaltensmustern. Eben das vermittelt der Kurs **Teamprozesse verstehen und steuern**. **27.10. – 28.10.2022,** Kurs-Nr. 2440SBE01, Präsenz



ES WAR EINMAL AN DER ELBE ...

Lernen Sie die Entwicklung Hamburgs von der kleinen Siedlung bis zur Metropole kennen. In **Stadtentwicklung in Hamburg von den Anfängen bis zur Gegenwart** beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der vielfältigen Architektur und der Veränderung des Stadtbilds im Laufe der Jahrhunderte. Im Rahmen abwechslungsreicher Rundgänge wird ein Blick auf die verschiedenen Gesichter der Elbmetropole sowie ihrer gesellschaftlichen Veränderungen geworfen. **13.06. – 17.06.2022,** Kurs-Nr. 3196NNN21, Präsenz

Mobil machen

Von A nach B in Hamburg mit eigener Muskelkraft, im öffentlichem Nahverkehr oder mit elektrisch angetriebenen Leihfahrzeugen? Ist das die klimafreundliche Alternative zum motorisierten Individualverkehr mit eigenem Verbrennerfahrzeug? Wenn ja, für welche Personengruppen und für welche Strecken? **Mobil in Hamburg – mit und ohne Handicap?** begibt sich auf eine Spurensuche zur Verkehrswende. **27.06. – 01.07.2022,** Kurs-Nr. 3196NNN44, Präsenz

Ein Blick in die Zukunft

Viele Menschen machen sich Gedanken darüber, wie sie ihr Alter erleben wollen. Der Wohnsituation kommt dabei eine Schlüsselrolle zu: Wie viel Alleinsein und wie viel Gemeinsamkeit brauche ich? Wie bleibe ich selbstständig, wenn Abhängigkeiten zunehmen? Die Teilnehmenden des Kurses **Wohnen und Leben mit 60, 70, 80 plus** be-

schäftigen sich mit diesen und vielen weiteren relevanten Fragen. **10.10. – 14.10.2022,** Kurs-Nr. 3196MMM14, Präsenz

Vier(zu)lande lebt man so

In **Bergedorf und die Vierlande** beschäftigen Sie sich ebenso mit der Geschichte und Zukunft von Bergedorfs Altstadt wie mit dem Hafen, der Sternwarte oder dem Alltag in Altermöhe. Auch die Produktions- und Lebensbedingungen der Vierländer werden erforscht. Eine der Erkundungstouren führt zum Ausstellungsgelände des ehemaligen Konzentrationslagers in Neuengamme. **26.09. – 30.09.2022,** Kurs-Nr. 3196SBE44, Präsenz

Vorurteile bekämpfen

Lernen Sie Roma und Sinti und ihre Vertretungsstrukturen in Hamburg kennen. Der Kurs **Roma und Sinti kennenlernen, verstehen und Antiziganismus begegnen** beschäftigt sich mit geschichtlich relevanten Orten, an denen Vorurteile gegen das Volk der Roma benannt und erklärt werden. Auch die spezielle Form des Rassismus, der Antiziganismus, und die Ausgrenzungsmechanismen gegen diese Bevölkerungsgruppen werden thematisiert. **17.10. – 19.10.2022,** Kurs-Nr. 3496MMM03, Präsenz

Damit es ein Morgen gibt

Der Bildungsurlaub **Demokratie, Mobilität und Arbeit der Zukunft - Gemeinsam in eine klimagerechte Welt von morgen** richtet sich an Menschen, denen die Brisanz des Klimawandels bewusst ist und die auch schon erste Schritte in Richtung Nachhaltigkeit unternommen haben. An fünf Tagen erhalten Sie einen konkreten Plan für Ihren persönlichen Weg in eine klimagerechte Zukunft. **26.09. – 30.09.2022,** Kurs-Nr. 3596SBE01, Präsenz



Danke fürs Helfen!

Durch den Krieg in der Ukraine kommen immer mehr geflüchtete Menschen zu uns. Der Kurs **Ukrainisch Anfänger – A1 Stufe 1** richtet sich in an alle, die jetzt systematisch und von Anfang an Ukrainisch lernen möchten. Ob Sie hauptamtlich oder ehrenamtlich mit Schutzsuchungen zu tun haben oder aus anderen Gründen die Sprache lernen möchten: Hier lernen Sie u. a. erste kurze Unterhaltungen zu führen.

05.09. – 09.09.2022,
Kurs-Nr. 5241SHH51, Online

Und zwar pronto!

Bella Italia in der Hansestadt: Teilnehmende des Intensivkurses **Italienisch Anfänger – A1 Stufe 1** haben die Möglichkeit, sich den Stoff eines Standardkurses in weniger als einer Woche anzueignen. Eine willkommene Gelegenheit, um sich in Rekordzeit das notwendige Vokabular für den nächsten Last-Minute-Urlaub im Süden Europas anzueignen. Ecco qua!

04.07. – 08.07.2022,
Kurs-Nr. 5611ROF56, Präsenz

Trip ins Reich der Mitte



Sie benötigen Chinesisch für Ihre berufliche Tätigkeit? Hier können Sie die chinesische Standardsprache erlernen. Maßgebend ist die Beijinger Aussprache, sie hat den nördlichen Dialekt (Mandarin) zur Grundlage. Im Intensivkurs **Chinesisch Anfänger – A1 Stufe 1** können Sie sich in fünf Tagen den Lernstoff eines Standardkurses aneignen. Auch der geschichtliche, kulturelle und gesellschaftliche Hintergrund der Sprache findet Beachtung.

24.10. – 28.10.2022,
Kurs-Nr. 5911MMZ55, Online

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln auf unserer Website.

GESELLSCHAFT & POLITIK

Hamburg unsere Stadt
Politik
Interkulturelles
Nachhaltigkeit leben
Medien und Kommunikation
Gedenkstätte Israelitische
Töcherschule
Geschichte
Philosophie / Religion / Ethik

Der direkte Weg
zu unseren
Politikkursen



Alte Gleise neu genutzt

Zwischen Klinker- und Glaspalästen, Aufwertung und Vertreibung, Kunst und Kulissenbau: Auf dem **Rundgang Alter Güterbahnhof – Oberhafenquartier** geht's durch den Lohsepark vorbei am Gedenkort denk.mal Hannoverischer Bahnhof zum ehemaligen Hauptgüterbahnhof. Ein Areal, das seit der Einstellung des Gleisverkehrs zu einem gefragten Ort für Künstler und Kreative herangereift ist. Und wie sieht die Zukunft aus?
22.06.2022, Kurs-Nr. 3120MMM55, Outdoor

Schatten der Vergangenheit

Antisemitismus wird heute eher als gesellschaftliches Randphänomen gesehen. Dabei sind antisemitische Einstellungen weit verbreitet: Studien zufolge stimmen über 20 % der Bevölkerung antisemitischen Thesen zu. Was also ist Antisemitismus, wie äußert er sich und was

sind seine Ursachen? Diesen Fragen widmet sich der Kurs **Antisemitismus – Geschichte, gesellschaftliche Ursachen und aktuelle Erscheinungsformen**.
31.05. – 30.08.2022, Kurs-Nr. 3200MMM02, Präsenz

Rassismus und Critical Whiteness

In diesem Kurs **Rassismus und Critical Whiteness** geht es vor allem um die Verdeutlichung der sozialen Konstruktion von „Weißsein“ und „weißer“ Privilegien im Gegensatz zu der Deprivilegierung von Menschen mit Rassismuserfahrung. Ebenso soll veranschaulicht werden, wie „weiß positionierte“ Menschen ihre Denkmuster mit sich selber oder in der Gruppe hinterfragen können.
19.06.2022, Kurs-Nr. 3200SHH13, Online



© Foto: Adobe Stock, Marko

VON CHANGEN & RISIKEN

Vertriebene und Flüchtlinge nach 1945, „Gastarbeiter“, Menschen aus der DDR, Spätaussiedelnde, die „Flüchtlingswelle“ von 2015 und jetzt die Ukraine-Flüchtlinge: Wir sehen uns einmal mehr mit der Frage konfrontiert, wie die Aufnahme von geflüchteten Menschen in die bundesdeutsche Gesellschaft gelingen kann. Im Kurs **Einwanderungsland Deutschland** werden die Möglichkeiten zur Integration beleuchtet und unter verschiedenen Aspekten diskutiert.

30.05. – 04.07.2022,
Kurs-Nr. 3200NNN44, Präsenz

Bewusster leben

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Doch was bedeutet es, nachhaltig zu handeln und bewusster zu leben? Welche globalen Trends existieren? Wie können wir alle aktiv dazu beitragen, die von den Vereinten Nationen gesetzten Ziele nachhaltiger Entwicklung bis zum Jahr 2030 zu erreichen? Der Kurs **Nachhaltigkeit und bewusstes Leben!** setzt sich mit eben diesen Fragen und möglichen Antworten auseinander. 10.07.2022, Kurs-Nr. 3218WWW02, Online



Hilfe!

Bestimmt haben wir alle schon Situationen erlebt, in denen wir gern geholfen hätten. Dieser Impuls ist ehrenwert, aber ohne die notwendigen Fähigkeiten nutzlos: Hilfe muss gelernt sein. In **Aktive Zivilcourage und Nothilfe – Menschen in Not helfen** üben Sie ziviles Engagement mit einer praktischen Perspektive. Wie kann mit Worten oder Taten interveniert werden? Und wann sollten wir uns aus Eigenschutz zurückhalten? 13.08.2022, Kurs-Nr. 3230NNN07, Präsenz

Licht ins Dunkel bringen

Anlässlich des 80. Jahrestages der Deportation am 19. Juli 1942 beleuchtet der kostenlose Rundgang: **Die Deportationen aus dem Schanzenviertel nach Theresienstadt im Juli 1942** dieses dunkle Kapitel der Hamburger Geschichte. Die Teilnehmenden beschäftigen sich speziell mit jenen Deportationen, in deren Rahmen etwa 1.700 jüdische Menschen nach Theresienstadt verschleppt wurden und dort größtenteils ums Leben kamen. Sammelpunkt war damals in einer Schule mitten im Schanzenviertel. Es finden weitere Führungen, u.a. in russischer und ukrainischer Sprache statt. 12.07.2022, Kurs-Nr. 3710MMK58, Outdoor

© Foto: Adobe-Stock, popcorn8



JUNGE VHS

Unter der Überschrift „Junge VHS“ bietet die Hamburger Volkshochschule auch Kurse für Kinder und Jugendliche an – zumeist in den Ferien oder an Wochenenden.



Der direkte Weg zu unseren JVHS Kursen

Ein besonderes Angebot stellen die Kurse im Rahmen des „talent-CAMPus“ dar. Die Kurse finden in den Hamburger Ferien (Frühjahr, Sommer und Herbst) statt. Die Kurse dauern meistens eine Woche und wenden sich schwerpunktmäßig an bildungsbenachteiligte Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren.

Da das Programm über das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziell gefördert wird, ist die Teilnahme kostenfrei! Ausführliche Informationen mit Bildern und Filmen aus den letzten Jahren: talentcampushamburg.de Dort wird auch ca. 4 Wochen vor Ferienbeginn das Programm veröffentlicht.



Spannung garantiert!

Du möchtest erste Schritte in der Welt der Elektronik unternehmen und weißt noch nicht genau, wie? Dann bist Du im **ARDUINO Einsteiger-Kurs** goldrichtig! Hier lernst du, wie ein ARDUINO zu bedienen ist und wie Du möglichst ohne Frust an Experimenten wachsen kannst. Der Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Alle Teilnehmenden erhalten ein ARDUINO Nano Starter Kit, das sie mit nach Hause nehmen dürfen. 12.06.2022, Kurs-Nr. 2210MMM52, Präsenz



Time 2 Play

Erschafft als Familie euer ganz persönliches Brettspiel! Im Workshop **Mit 3D Drucker und Lasercutter ein Brettspiel fertigen** lernt Ihr in kreativer Atmosphäre, am Computer eigene einfache Designs zu entwerfen. Mit dem Laser graviert Ihr Euer Spielbrett, mit dem 3D-Drucker erstellt Ihr Eure Spielfiguren. Das fertige Spiel dürft Ihr selbstverständlich mit nach Hause nehmen. 02.07. – 03.07.2022, Kurs-Nr. 2265MMM13, Präsenz

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Bei der Hamburger Volkshochschule können Sie **Deutsch auf allen Niveaustufen (A1–C2) lernen. Egal ob Sie gerade anfangen oder fortgeschritten sind oder Ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten: Wir bieten Intensivkurse für die Stufen A1–C1 an oder weniger intensive Kurse am Vormittag und Abend für alle, die etwas weniger Zeit haben.**

Ausgewählte Angebote sind auch als Online-Kurs buchbar. Außerdem können Sie bei uns Prüfungen (telc oder Goethe) für die Stufen A1–C2 sowie den Einbürgerungstest ablegen. Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch und finden gemeinsam das passende Angebot.

Die Anmeldung für unsere Deutschkurse (Deutschkurse für alle, Integrationskurse und Berufssprachkurse) sowie für Prüfungen ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie hier einen Termin für die Anmeldung: www.terminland.de/vhs-hamburg



Der direkte Weg zur Anmeldung für einen Termin

Zu unseren Berufssprachkursen beraten wir Sie auch gerne per E-Mail: daf@vhs-hamburg.de Telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Zeiten: **Di 14–17, Do 10–13 Uhr, Tel. 040/42841 3238**

GRUNDBILDUNG

Bei der Hamburger Volkshochschule können alle, denen das Lesen, Schreiben oder Rechnen oder der Umgang mit dem Computer schwerfällt, in kleinen Gruppen zusammen lernen.

In unseren Kursen unterrichten erfahrene Kursleitende, die auf das persönliche Lerntempo Rücksicht nehmen und allen Teilnehmenden eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten.

Unsere Kurse sind auch für Legastheniker geeignet.

Alle Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos für die Teilnehmenden.

Rufen Sie uns einfach unter
Tel.: 040 427312086 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail
grundbildung@vhs-hamburg.de
und vereinbaren ein persönliches Beratungsgespräch.

Kennen Sie jemanden, die/der Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hat? Dann erzählen Sie ihm oder ihr bitte von unserem Angebot.

Kommen Sie zu uns – wir helfen Ihnen!

LernCafé für Erwachsene

Hier können Sie lesen, schreiben, rechnen lernen. Und den Umgang am Computer. Sie lernen in einem Lernportal (www.vhs-lernportal.de) in ihrem eigenen Tempo. Sie können auch Grundlagen für den Hauptschulabschluss wiederholen. Bei Fragen hilft Ihnen die fachkundige Kursleitung. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

St. Pauli

VHS-Haus Dr. Alberto-Jonas
Karolinenstr. 35
Do. 16:15 – 18:15 Uhr

Wilhelmsburg

Bildungszentrum Tor zur Welt
Krieterstr. 2 D
Fr. 11:30 – 13:00 Uhr

Billstedt

VHS-Haus Billstedt
Billstedter Hauptstr. 69a
Fr. 13.15 – 14.45 Uhr

SPRACHEN

Gebärdensprache

Plattdeutsch

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Arabisch

Türkisch

Chinesisch

Dänisch

Faröisch

Finnisch

Gälisch

Georgisch

Griechisch

Hebräisch

Hindi

Isländisch

Japanisch

Jiddisch

Kroatisch

Latein

Niederländisch

Norwegisch

Persisch

Polnisch

Portugiesisch (Brasilianisch)

Portugiesisch

Rumänisch

Russisch

Schwedisch

Swahili

Thailändisch

Tschechisch

Ungarisch

Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen



Unfallfrei in die Oberstufe

Bevor es in die Oberstufe geht, kannst du im Englisch-Crashkurs für Schüler/innen – Fit für die Oberstufe noch einmal die Grammatik der Sekundarstufe I wiederholen. Mithilfe verschiedener Gruppenarbeiten frischst du deinen Wortschatz auf, verbesserst deine Schreibfertigkeit

und schließt Lernlücken. So ist der gelungene Start ins nächste Schuljahr gesichert!

07.07. – 13.07.2022,

Kurs-Nr. 5300SHH15, Präsenz

Das überleben Sie schon

Sie besitzen schon Englischkenntnisse auf A2-Niveau, aber fühlen sich beim freien Sprechen noch unsicher? Im Kurs Survival English – Englischgespräche auf der Stufe A2 meistern üben Sie, sich in alltäglichen Situationen angemessen auszudrücken, und erweitern Ihren Wortschatz. Oben drauf gibt es Kommunikationsstrategien, mit denen Gespräche auch dann souverän gemeistert werden, wenn mal eine Vokabel fehlt.

02.06. – 07.07.2022,

Kurs-Nr. 5321ROF67, Online



LERNEN BEI SONNENAUFGANG

Der frühe Vogel fängt den Wurm. Wenn Sie auf der Suche nach Englisch-Lektionen während der Morgenstunden

sind, ist der Online-Kurs English for Early Birds – Conversation at Level B1

wie gemacht für Sie. In geselliger, entspannter Atmosphäre wird eine Vielzahl interessanter Themen behandelt, und Sie kommen garantiert ganz locker ins Gespräch.

31.05. – 05.07.2022,

Kurs-Nr. 5332SHH82, Online

Ich (im)probier das jetzt einfach!

Im **Impro-Theatre Workshop & Impro-Show-Night** steht der Spaß im Vordergrund – aber auf Englisch, bitte! Zunächst werden gemeinsam die Grundlagen des Improvisationstheaters beleuchtet. Anschließend bereiten die Teilnehmenden ein Stück vor, das sie abschließend aufführen. Der Kurs legt besonderen Wert auf kreativ-konstruktiven Austausch, dank dem die fruchtbaren Ideen schließlich ganz von allein kommen.
11.06.2022, Kurs-Nr. 0912MMM05, Präsenz

Pausengespräche

Warum nicht die Mittagspause zum Englischlernen nutzen? Unter Berücksichtigung Ihres vollen Terminkalenders hilft der Kurs **Lunchtime Talk – English Business Line B1** dabei, Ihre Fähigkeiten im Dialog am Arbeitsplatz zu verbessern. Hierfür werden eine Vielzahl geschäftlicher Themen behandelt.
10.06.2022, Kurs-Nr. 5431MMM25, Online

Zeigen Sie sich

Der Workshop **English Presentation Training – English Business Line B1** erstreckt sich über zwei Wochenenden. Auf diese Weise können Sie die Impulse der ersten Lektion in Ruhe verarbeiten, um sie während des zweiten Termins gewinnbringend einzusetzen. Ziel des Kurses ist es, Ihre Präsentationsfähigkeiten derart zu verbessern, dass sie zukünftig verstärkt positive Resonanz vom Publikum ernten.
18.06. – 26.06.2022, Kurs-Nr. 5433MMZ43, Online

Parlez-vous français?

Im Intensivkurs **Französisch Anfänger – A1 Stufe 1** können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen. Bei regelmäßiger und aktiver Teilnahme sind die Teilnehmenden mit Ende der Lektionen u. a. in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen. Auch simple Unter-

haltungen – z. B. über Herkunft oder Familie –, und einfache Wegbeschreibungen werden erlernt.
30.05. – 09.06.2022, Kurs-Nr. 5511MMM45, Online

Ein intellektueller Gaumenschmaus

Liebe geht bekanntlich durch den Magen – besonders in Italien. Der Kurs **Un dolce viaggio attraverso l'Italia** nimmt Sie mit auf eine süße Reise in die Welt der italienischen Desserts. Neben den Klassikern Tiramisu, Panna Cotta und Zabaione werden viele weitere Leckereien „aufgetischt“, die Sie bei Ihrer nächsten Reise nach Bella Italia auf keinen Fall verpassen dürfen. Ab Niveau A2.
02.07.2022, Kurs-Nr. 5600MMM03, Präsenz



ADIÓS, AMIGOS!

Sie möchten nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen? Oder auch mal auf dem Markt einkaufen gehen? An der Supermarktkasse fehlen Ihnen häufig die nötigen Vokabeln? Der Online-Kurs **Spanisch für die Reise** bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Land und Leute.
19.07. – 28.07.2022, Kurs-Nr. 5711WWW61, Online

Sprache anschaulich illustriert

Comics haben in Italien eine große Tradition. Der Kurs **Italian Comics: il fumetto italiano** vermittelt einen umfassenden Überblick klassischer und zeitgenössischer italienischer Comics. Hierzu

lesen die Teilnehmenden gemeinsam Werke verschiedener Autoren. Dank authentischer Sprache, bewegenden Geschichten und einzigartigen Illustrationen eignen sich diese besonders gut, um die Alltagssprache mal ganz anders zu lernen.
23.05.2022, Kurs-Nr. 5621ROF22, Online



Die Kunst des Sprachenlernens

Sie sind interessiert an Kunst und zugleich bestrebt, Ihre Spanischkenntnisse zu erweitern? Dann ist der Kurs **Por amor al arte** wie gemalt für Sie. Unter fachlicher Anleitung erobern Sie sprachliches Neuland und setzen sich mit klassischer wie moderner Kunst auseinander. Hierzu entführt Sie die Kunsthistorikerin Carmen Valiente Barra in Museen oder auf Straßen und Plätze Hamburgs.
21.06. – 23.08.2022, Kurs-Nr. 5700WWW01, Outdoor

Spanisch in der Speicherstadt

Weltkulturerbe Kontorhausviertel: Die Architektur in Hamburgs Zentrum ist geprägt durch diese einzigartigen Bürohäuser. Entstanden sind sie in der Zeit zwischen dem Bau der Speicherstadt und dem Zweiten Weltkrieg. Der Rundgang **Kontorhäuser: Fachadas, patios y escaleras** folgt der architektonischen Entwicklung vom Johannis-Kontor bis zum Meißberghof. Kommen Sie mit auf eine spanischsprachige Spurensuche! Ab Niveau A2.
17.06.2022, Kurs-Nr. 5700WWW02, Outdoor

Haben Sie genug Zeit(en)?

Sie haben Spanisch-Grundkenntnisse des A1-Niveaus erworben, fühlen sich aber noch unsicher? Vor allem in der **Anwendung** der verschiedenen Zeiten? Dann sind Sie im Online-Kurs **¡A consolidar y mejorar!** goldrichtig! In abwechslungsreichen Lektionen wiederholen Sie Präsens, Gerundium und Perfekt. Außerdem festigen Sie Ihr



Vokabular und werden im Sprechen sicherer. ¡Anímense!
02.08. – 23.08.2022,
Kurs-Nr. 5714MMM76, Online

Europas grüne Lunge atmen

Sie interessieren sich für Irland, aber allein der Name des Landes Éire scheint unaussprechlich? Der Workshop Gälisch – Fáilte go hÉirinn – Willkommen in Irland! weht Sie in erste Grundlagen der irisch-gälischen Sprache ein. Hier lernen Sie, Ihre Freunde auf Irisch begrüßen können, und erfahren, warum es im Irischen keine einfachen Wörter für „Ja“ und „Nein“, „Bitte“ und „Danke“ gibt.
04.06.2022,

Kurs-Nr. 6211MMM23, Online

Kommunizieren ohne Stimme

Der Kurs Deutsche Gebärdensprache – Fingeralphabet ist für alle, die das Fingeralphabet der Deutschen Gebärdensprache noch nicht kennen und sich einen gezielten und kompakten Einstieg wünschen. Sie lernen die Handformen und Ausführungen der einzelnen Buchstaben/Gebärden und verbinden diese zu ersten Worten. Gut auch als ergänzende Übung zu unseren Kursen Deutsche Gebärdensprache DGS A1 Stufe 1.

30.05. – 13.06.2022,

Kurs-Nr. 6150MMM22, Online

Reise nach Fernost

Im Kurs Chinesisch Anfänger – A1 Stufe 1 erlernen Sie die chinesische Standardsprache. Diese wird sowohl in der offiziellen lateinischen Umschrift (Pinyin) als auch mit den vereinfachten, modernen chinesischen Schriftzeichen vermittelt. Und damit Sie mit der nicht so leicht zu lernenden Sprache und Schrift gut vorankommen, findet dieser Kurs zweimal pro Woche statt.

05.07. – 18.06.2022,

Kurs-Nr. 5911MMM16, Online



IN DEN WORTEN ZARATHUSTRAS

Persisch ist die Sprache alter Könige und Sagen. Heute wird es hauptsächlich im Iran sowie in Afghanistan, Usbekistan und Tadschikistan gesprochen. Die Sprache ist blumig – mit weichem, poetischem Klang. Im Kurs Reise in den Orient – erste Annäherung an die persische Sprache und Kultur nähern Sie sich der Sprache ganz entspannt und tauchen zudem in die reiche Kulturgeschichte des asiatischen Landes ein.

14.05. – 15.05.2022, Kurs-Nr. 7100SHH14,
Online

Hoe staan de zaken?

Im Kurs Niederländisch Anfänger – A1 Stufe 1 lernen Sie die Grundlagen, um sich in unserem westeuropäischen Nachbarland verständigen zu können. Behandelt werden die wesentlichen Themen, die Sie benötigen, um Alltagssituationen zu meistern. Beispielsweise einfache Unterhaltungen zu führen, simple Wegbeschreibungen zu geben oder im Restaurant zu bestellen.

30.08. – 15.11.2022, Kurs-Nr. 6911WWW02, Präsenz

Polnisch pauken

Nutzen Sie den Sommer! Im Intensiv-Kurs Polnisch Anfänger – A1 Stufe 1 eignen Sie sich die sprachlichen Fähigkeiten für Ihre nächste Reise nach Warschau oder Krakau an. In kreativ-spielerischer Atmosphäre üben Sie nicht nur, alltägliche Dialoge und simple Unterhaltungen zu meistern, sondern verinnerlichen auch das notwendige Vokabular für Supermarkt- und Restaurantbesuche.

08.07. – 30.07.2022, Kurs-Nr. 7211NNN45, Online

Damit kommen Sie klar Wappnen Sie sich für Ihren nächsten Trip auf die iberische Halbinsel. Im Online-Kurs Portugiesisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1 lernen die Teilnehmenden die Basics des Portugiesischen kennen. Auf der Agenda stehen u. a. Begrüßungen, Dialoge am Flughafen, und Bahnhof oder auch das Vermitteln einfacher Auskünfte wie Uhrzeit, Datum und Wegbeschreibungen.

05.07. – 04.08.2022 ,

Kurs-Nr. 7311SHH14, Online

Stay for Ukraine

Durch den Krieg in der Ukraine kommen immer mehr geflüchtete Menschen zu uns. Um die Kommunikation mit ihnen zu erleichtern, empfiehlt sich der Kurs Ukrainisch Anfänger – A1 Stufe 1. Hier erhalten die Teilnehmenden das notwendige Handwerkszeug, um kurze Unterhaltungen zu führen, einfache Informationen zu vermitteln und selbst Fragen zu stellen. Auch die richtige Aussprache wird geübt.

17.05. – 05.07.2022,

Kurs-Nr. 5241SHH15, Online

KULTUR & SPRACHE

Im Outdoor-Kurs Passeios culturais por Hamburgo

erkunden Sie Hamburg mit einem besonderem Augenmerk auf Geschichte, Architektur und Kultur. Die kulturellen Stadtführungen werden in portugiesischer Sprache durchgeführt und geben Ihnen so die Möglichkeit, den Charme der Stadt in entspannter Atmosphäre mit Ihren Sprachkenntnissen zu entdecken. Ein Mindestniveau B1 wird empfohlen.

20.05. – 03.06.2022,

Kurs-Nr. 0023MMM01, Outdoor

GESUNDHEIT

Stressbewältigung
Entspannung / Körpererfahrung
Massagetechnik
Qi Gong / Tai Chi
Yoga
Pilates
Fitness / Beweglichkeit
Fit & Dance
Fit im Wasser
Outdoor
Selbstverteidigung
Rücken / Wirbelsäule
Leben mit Krankheit
Heilpraktische Verfahren
Körper und Stil
Krankenkassen geförderte Kurse

Der direkte Weg
zu unseren
Gesundheitskursen



Achten Sie auf sich

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, um das innere Gleichgewicht zu stärken. Sitzmeditationen, Achtsamkeitsübungen und Bodyscan bilden den Kern des Programms von **Einführung in MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction**. Jede Sitzung behandelt stressrelevante Fragen zu den eigenen Mustern und nennt Lösungsmöglichkeiten.

27.08.2022, Kurs-Nr. 8052WWW02, Präsenz

(Ent)spannendes Nerventraining

Autogenes Training ist eine Form der autosuggestiven Selbstentspannung. Mithilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie im Kurs **Autogenes Training** gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. So wird der Kreislauf gestärkt, die Mus-

kulatur gelockert und die mentale Entspannung gefördert. Neben praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle theoretische Impulse.

15.08.2022, Kurs-Nr. 8080SHH12, Online

Loslassen lernen

Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren. Durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien kann neben der Lockerung des Körpers auch ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden. Im Kurs **Progressive Muskelentspannung** lernen Sie, dieses Verfahren gezielt in stressigen und angsteinflößenden Situationen anzuwenden und damit Folgebelastungen vorzubeugen.

30.08.2022, Kurs-Nr. 8082NNN06, Online



KRAFT FÜR DEN ALLTAG

Atem ist Leben. Einfache Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen erleichtern den Zugang zum Atem und wecken die Empfindung für den eigenen Körper. Im Workshop Atem, Bewegung und Entspannung nach Prof. Middendorf geht es mehr um das Zu- und Loslassen als um das Tun. Seelische und körperliche Verspannungen können sich lösen, wodurch neue Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag entsteht.

27.08.2022, Kurs-Nr. 8112NNN05, Präsenz

Tief durchatmen!

Sie machen Pause, aber der Stress geht weiter? Dann nichts wie rein in den Kurs **Atempausen für den Alltag**. Hier lernen Sie, durch unbeschweretes Durchatmen – ob zu Hause, im Büro oder einfach zwischendurch – frische Energie für Körper und Geist zu tanken. Mithilfe bewusster Bewegungen unterstützen Sie Atemrhythmus, Herz-Kreislaufsystem und wichtige Körperfunktionen.

24.06.2022, Kurs-Nr. 8113WWW47, Online

Gemeinsam entspannen

Eine Massage wirkt wohltuend und löst Verspannungen. Mit der richtigen Technik und ein wenig Übung ist es leicht möglich, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder auch einem Freund oder einer Freundin etwas Gutes zu tun. Im Kurs **Entspannungsmassagen für Paare und Freunde** lernen Sie Grundgriffe aus der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können.

18.06.2022, Kurs-Nr. 8151ROF24, Präsenz

Alles eine Frage der Reflexe

Jedes Organ im Körper hat eine ihm zugeordnete Reflexzone am Fuß. Eine gezielte Massage dieser Zonen kann die Funktionen der entsprechenden Organe anregen und das gesamte Wohlbefinden positiv beeinflussen. Ziel des Kurses **Fußreflexzonenmassage** ist es, durch praktische Arbeit an den Füßen die Technik der Druckpunktmassage zu vermitteln und die Reflexzonen aufzuzeigen.

02.07.2022, Kurs-Nr. 8152NNN14, Präsenz

Relaxen auf Indonesisch

Die Bali-Massage ist eine intensive und gleichzeitig sehr sinnliche Massagetechnik. Dynamische Passagen wechseln sich mit sehr sanften Berührungen ab, hinzu kommen u. a. Dehn- und Streckbewegungen. Im Workshop **Bali-Massage – zu zweit**




erlernen sollen Energielinien und Druckpunkte stimuliert werden, was zur Lockerung der Muskulatur, Vitalisierung und gleichzeitig einer tiefen Entspannung führen kann.
21.08.2022, Kurs-Nr. 8156SBE12, Präsenz

Flows Like Water

Gönnen Sie sich eine Auszeit in Hamburg. Während der **Qi Gong Intensivwoche** begeben Sie sich in den Fluss des „Qi“. Stilles und Bewegtes Qi Gong, die acht Brokate, Dan Tien Qi Gong und die 18 Bewegungen werden in vielen Wiederholungen geübt und durch passende Dehnübungen ergänzt. Mit einem kleinen Bewegungsset können Sie anschließend selbstständig weiter üben.
11.07.2022, Kurs-Nr. 8170WWW01, Präsenz

GESUND, BEWEGLICH, SCHMERZFREI

Ihre Hüfte, Ihr Becken oder der untere Rücken sind wenig beweglich? Qi Gong kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper im Alltag zu entspannen. In **Qi Gong für Hüfte, Becken und unteren Rücken** erhalten Sie Informationen über die Anatomie des Körpers, seine Strukturen und Verbindungen. Hier lernen Sie, wie unser Bewegungsapparat funktioniert und wie Sie ihn kräftigen, dehnen und mobilisieren können.
18.06.2022, Kurs-Nr. 8175NNN05, Präsenz

	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@vhs-hamburg.de

Spielen unter freiem Himmel



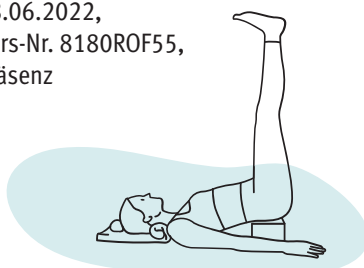
Dieses Wochenende entführt Sie in das Naturschutzgebiet Boberger Dünen. Umgeben von Wald und Heide, Sanddünen und Seen absolvieren Sie im Outdoor-Kurs **Qi Gong und Tai Chi – ein Wochenende in der Natur** abwechslungsreiche Übungseinheiten. Gleich einem Parcours bewegen Sie sich spielerisch und achtsam durch das Gelände, um innerlich wie äußerlich in Kontakt mit den fünf Elementen zu treten.
26.06. – 26.06.2022, Kurs-Nr. 8176SBE02, Outdoor

Das Yoga 1x1

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Raum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Der **Einstieg ins Hatha-Yoga: Workshop für Yoga-Neulinge** startet mit leichtem Asana-Training und kleinen yogischen Abfolgen. Durch einfache Atemübungen verbessern Sie Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit.
21.05.2022, Kurs-Nr. 8180ROF50, Präsenz

Ein Richtfest für die Sinne

Im Zentrum des Asana-Trainings stehen die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Verbesserung der Mobilität. Der **Hatha-Yoga-Workshop: Atemtechniken, Aufrichtung des Rückens und Tiefenentspannung** vermittelt Ihnen den gezielten Einsatz bewusster Atmung sowie von Finger- und Handstellungen (Mudras). Mithilfe des Kurses erarbeiten Sie konkrete Yoga-Übungen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.
18.06.2022, Kurs-Nr. 8180ROF55, Präsenz



STRESS SANFT BEKÄMPFEN

Taijiquan (kurz: Tai Chi) ist eine chinesische Kampfkunst, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit sowie die Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Beim **Tai Chi im Stadtpark** lernen Sie auch, Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern.
05.07.2022, Kurs-Nr. 8176NNN02, Outdoor

Early Birds



Mit dem Zwitschern der Vögel – noch bevor der Alltag beginnt – fällt der Startschuss für die Intensivwoche **Yoga und Meditation am frühen Morgen**. Das Programm beginnt mit sanften Yogaübungen, ehe gemeinsam zwanzig Minuten in harmonischer Stille genossen werden. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein Bewegungsteil, der Sie bewusst und gestärkt in den Tag starten lässt.
27.06.2022, Kurs-Nr. 8181ROA08, Online

Ausgeglichen ins Wochenende

Beim **Hatha-Yoga am Freitagnachmittag** stärken Sie durch körperbezogene Übungen sowohl Körper als auch Geist und Seele. Mithilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert der Kurs die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.
19.08.2022, Kurs-Nr. 8181MMM21, Präsenz

Kurs-Tipps

Sanfter Start!

Wir präsentieren **Softe Fitness für alle**, die beispielsweise nach einem anstrengenden Arbeitstag noch ein wenig Bewegung und Ausgleich benötigen. Im Zentrum des Workshops steht die Verbesserung von Ausdauer, Kräftigung und Dehnung. Musik und Übungen an Kleingeräten sind fester Bestandteil des abwechslungsreichen Trainingsprogramms, mit dem Sie Ihren ganzen Körper aktivieren.

13.06. – 11.07.2022,
Kurs-Nr. 8221ROF20, Präsenz

Flächendeckend fit


Mit dynamischen Übungen stärken Sie im Kurs **Time for Workout – Fitness für den ganzen Körper** Ihre Leistungsfähigkeit, beugen gezielt Verschleißerscheinungen vor und vermindern Fehlbelastungen der gesamten Skelettmuskulatur. Es erwartet Sie ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper, das Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern kann.

09.06. – 14.07.2022,
Kurs-Nr. 8232ROF07, Präsenz

Vermeiden Sie Stress!

Wenn aus einer unangenehmen Situation plötzlich eine echte Bedrohung wird, sind wir unter Umständen auf uns allein gestellt. Ziel des Workshops **Grundlagen der Selbstverteidigung – Krav Maga Basics** ist es, den Teilnehmenden zu vermitteln, wie sie unbeschadet aus solchen Situationen herauskommen. Es geht darum, zu verstehen, wie Gewalt entsteht, um sie im Vorfeld zu vermeiden.

02.07.2022, Kurs-Nr. 8272ROF01,
Präsenz

	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@vhs-hamburg.de



VOLL BASIC, DEIN HOBBY

Der Kurs **Lauf-Basics: im Stadtpark** ist für alle geeignet, die in das Laufen einsteigen wollen, bereits ein wenig Erfahrung haben oder sich einer Gruppe anschließen möchten. Sie erfahren viel über Laufstil und Trainingsmethoden für Einsteiger und Einsteigerinnen sowie sportmedizinische Hintergründe. So können Sie typische Fehler zu Beginn des Lauftrainings vermeiden und sich über Erfolgserlebnisse freuen.

18.08.2022, Kurs-Nr. 8346NNN22, Outdoor

Den Urlaub mit Planen planen

Ob als zusätzlicher Platz am Bulli, Wetterschutz oder flexibler Schlafplatz im Garten: Tarps sind äußerst vielseitige Outdoor-Begleiter. Die großen Planen sind unkompliziert aufzubauen und dabei flexibler und deutlich leichter als ein Zelt. Im Kurs **Einfach draußen schlafen: im Tarp statt Zelt!** werden verschiedene Aufbautechniken erklärt und direkt vor Ort selbst ausprobiert.

18.06.2022, Kurs-Nr. 8310WWW01,
Outdoor

These Boots Are Made for Walking

Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport für Menschen aller Altersgruppen. Es trainiert Herz-Kreislauf-System und Koordination und stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur – besonders beim Walken mit Stöcken. Beide Methoden werden in **Walking und Nordic Walking – zum Kennenlernen** fachkundig vorgestellt, so dass Sie für sich selbst herausfinden können, womit Sie sich wohler fühlen.

28.08.2022, Kurs-Nr. 8342NNN05,
Outdoor

Schiff Ahoi!

Der Sportküstenschifferschein ist ein Führerschein für das Führen von Segel- bzw. Motorjachten im Bereich des Küstenmeeres. Im Kurs **Unter Segeln oder mit der Motoryacht auf Ostsee und Mittelmeer – Sportküstenschifferschein SKS** werden die Themenbereiche vertieft und mehr als das reine Prüfungswissen vermittelt – für mehr Sicherheit auf dem Wasser.

01.07 – 24.07.2022,
Kurs-Nr. 8392SBE46, Online

Ohrenrauschen? Darauf pfeif ich!

Die vergangenen zwei Jahre unter Pandemiebedingungen waren sehr herausfordernd - privat wie beruflich. Insbesondere Personen, die mit einer Hörminderung im Homeoffice arbeiten, müssen sich bei Telefonaten und Video-Konferenzen sehr fokussieren. Im Kurs **Aktiv gegen Tinnitus** erhalten Sie neben einer fundierten Einführung zu Ursachen der Ohrgeräusche viele Alltagstipps, wie diese überlagert werden können.

12.06.2022, Kurs-Nr. 8435MMM01,
Präsenz



Nicht sauer werden ...

Die Übungen der Intensivwoche: **Basenfasten, Walken und Yoga** lassen sich wunderbar in Ihren Alltag integrieren. Grundlage ist das Basenfasten. Eine Methode, die den Säure-Basen-Balance unterstützen soll. Als Nebeneffekt können auch überflüssige Pfunde purzeln. Dabei verzichten Sie nicht ganz auf das Essen, sondern streichen Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper "sauer" machen.

19.08. – 26.08.2022,
Kurs-Nr. 8612SHH10,
Präsenz & Outdoor



ZURÜCK INS LEBEN

In Körperreisen und Visualisieren – Intensivkurs finden Sie unter psychonkologischer Leitung individuelle Unterstützung und Orientierung auf Ihrem Genesungsweg. Ziel ist die Aktivierung Ihrer eigenen Kraft und Lebensfreude. Das, was Sie stärkt und Ihnen gut tut, fördert auch Ihre Immunabwehr und hilft bei der Bewältigung einer chronischen Erkrankung oder auch anstrengenden Therapien.

25.06. – 03.07.2022,
Kurs-Nr. 8471ROF10, Präsenz

Mit der **VHS**
die **GESUND-
HEIT** fördern!

KRANKENKASSEN- FÖRDERUNG

Etwas für die eigene Gesundheit tun und dabei noch Geld sparen: Bei uns finden Sie zertifizierte Präventionskurse aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung, die von Ihrer Krankenkasse gefördert werden können.

Bitte beachten Sie:

Die Anerkennung erfolgt individuell – letztendlich entscheidet immer Ihre Krankenkasse, ob sie den von Ihnen ausgewählten Kurs bezuschusst. Fragen Sie also bitte vor Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Der direkte Weg
zu den förder-
fähigen Kursen



Bitte beachten Sie die aktuellen
Corona-Regeln auf unserer Website.



KOCHEN

Themenküche
Länderküche
Backen
Süße Verführungen
Trinken
Sprachen lernen und kochen
Mehrgängige Menüs
Ernährungsfragen
Treffpunkt Küche / Kochclubs

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



SÜSS & LECKER, EINFACH VEGAN!



Desserts und Kuchen sind auch ohne Eier, Butter und Sahne immer eine Sünde wert. Vegane Süßigkeiten können wunderschön aussehen und köstlich schmecken. Beerentraum, Apfelstrudel, Mandelpanacotta oder auch Käsetorte und Schokoladenkuchen: Die Liste der Gaumenschmäuse ist lang! Im Kurs Sweet vegan – etwas Süßes geht immer lernen Sie sie kennen.

06.07.2022, Kurs-Nr. 8507MMM28,
Präsenz



© Foto: Adobe Stock

MAL KOCHEN, WAS PASSIERT

Sie sind unerfahren in der Küche und möchten einen ersten Einstieg wagen? Dann ist Der Kochclub für unerfahrene Kochwillige genau das Richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre lernen Sie grundlegende Kochtechniken, Rezepte und den richtigen Umgang mit Lebensmitteln kennen. Es wird erklärt, geschnippelt, ausprobiert, gekocht und natürlich auch gekostet.
26.07. – 20.09.2022,
Kurs-Nr. 8520MMM62, Präsenz

Würzlich empfehlenswert

Der Sommer steht ganz im Zeichen der Kräuter – aber wie setzt man sie gekonnt ein? Der Kurs Mit Kräutern würzen – frisches Grün für die Küche ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Gourmet-Küche. Hier erlernen Sie den liebevollen und raffinierten Umgang mit Kräutern – vielleicht für Pasta in Salbei-Orangensauce oder Lamm in Rosmarin-Kirschsaucen. Lassen Sie sich überraschen!
20.07.2022, Kurs-Nr. 8536MMM04,
Präsenz

Köstliches aus aller Welt

Ob arabischer Pfannkuchen (Kataif), indische Crêpes (Dosa), mexikanische Tortilla, russische Blini, österreich-ungarischer Palatschinken und nicht zuletzt bretonische Galettes: Es gibt wohl kaum einen Ort auf der Welt, wo keine feinen Fladen verspeist werden. Im Kochkurs Crêpe, Galette, Pfannkuchen & Co. fertigen und kosten Sie u. a. Varianten aus Dinkel-, Esskastanien-, Kichererbsen- oder Reismehl.
17.07.2022, Kurs-Nr. 8530MMM12,
Präsenz

Non porca, Madonna



Die vegetarische italienische Küche lebt von guten Zutaten wie feinem Olivenöl, Rosmarin und Basilikum. Auch andere aromatische Kräuter, vielfältige Gemüsesorten und Knoblauch haben ihren festen Platz in der „Cucina Italiana“. Im Kurs Bella Italia – vegetarisch bereiten Sie Gerichte wie Antipasti, Salat à la Caprese oder Gnocchi mit Salbei zu und genießen die Vielfalt aus dem Land, wo die Zitronen blühen.
13.07.2022, Kurs-Nr. 8553MMM51,
Präsenz

One Night in Bangkok

Traditionell auch durch den Buddhismus geprägt, gibt es in der thailändischen Küche eine riesige Auswahl an veganen Gerichten. Unterschiedliche Gemüsesorten, landestypische Gewürze und natürlich Reis: Im Kurs Thailand Vegan lernen Sie Thailand von seiner veganen Seite kennen. Sie probieren klassische Zubereitungsarten und kochen gemeinsam schmackhafte Rezepte, die Ihren Speiseplan sicherlich bereichern.
09.06.2022, Kurs-Nr. 8566ROF30,
Präsenz

Lust auf Bowling?

Die koreanische Küche liegt im Trend. Das zeigen nicht zuletzt die zahlreichen neuen koreanischen Restaurants in Hamburg. Der absolute Klassiker auf jeder Speisekarte ist Bibimbab – eine koreanische Bowl mit Gemüse, Reis und wahlweise Rindfleisch oder Tofu. Im Kurs Bibimbab – die klassische Bowl der koreanischen Küche lernen Sie die traditionelle Zubereitung und die kulturellen Hintergründe kennen.
15.06.2022, Kurs-Nr. 8569MMM02, Präsenz



HANSEATISCHE LECKERLI

Nicht nur die Nähe zur Nordsee, das Alte Land und der Handel mit Gewürzen und exotischen Genussmitteln im Hafen prägen die Hamburger Küche. Neben Labskaus, Pannfisch oder Franzbrötchen gibt es noch viel mehr zu entdecken. Im Workshop Hamburger Küchenklassiker können Sie sich auf eine bunte Auswahl traditioneller, regionaler Gerichte freuen, die gemeinsam gekocht und verkostet werden.
23.08.2022, Kurs-Nr. 8551WWW01, Präsenz

Luxusbuletten satt

Burgerläden sprießen förmlich aus dem Boden. Mit knackfrischen Zutaten und fantasievollen Dressings sind Hamburger längst mehr als Ketten-Fast-Food. Im Kurs **Beste Burger** ist der Name Programm. Hier werden die edlen Buletten und Burgerbrötchen selbst gemacht. Dazu gibt es massig Ideen für schmackhafte Mahlzeiten. Selbstverständlich inklusive Burgerdessert.

24.06.2022, Kurs-Nr. 8536NNN10, Präsenz

Das ist doch Quark!

Tofu ist ein Teilprodukt geronnener Sojamilch und wird bereits seit vielen Jahren in asiatischen Ländern zum Kochen genutzt. Konsistenz, Form und Geschmack können dabei stark variieren. Ob frittiert, gekocht oder gebraten: Der Kurs **The taste of Tofu – tausend Arten der Zubereitung** vermittelt Ihnen eine vielfältige Auswahl an bekannten, neuen und ausgefallenen asiatischen Speisen rund um den weißen Sojaquark.




16.06.2022, Kurs-Nr. 8536ROF50, Präsenz

Ayy, Macarona!

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Backen von Macarons und würden diese gerne noch kreativer und vielfältiger dekorieren? Dann ist **Macarons avancés – kleine Kunstwerke fantasievoller gestalten** der richtige Kurs für Sie. Unter professioneller Anleitung üben Sie hier das freie Formen der zarten Baisergebäcke, stellen abwechslungsreiche Füllungen her und dekorieren mit diversen Techniken.

19.07.2022, Kurs-Nr. 8582MMM20, Präsenz



	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@vhs-hamburg.de



KOHLE SACHE

Als „Banchan“ bezeichnet man in Korea Beilagen, die zu gekochtem Reis serviert werden. Kimchi – fermentierter Chinakohl – ist dabei die beliebteste Variante.

Seine Zubereitung ist zeitaufwendig und erfordert etwas Geduld. Im

Kurs Kimchi & Co. – die beliebtesten vegetarischen Beilagen der koreanischen

Küche lernen Sie die Basics für die Zubereitung Ihres eigenen Kimchis.

12.07.2022, Kurs-Nr. 8569MMM04, Präsenz

Ins Lot kommen

Stress belastet Psyche und Körper. Gehen Sie dorthin, wo der Körper seine Energie erzeugt und lernen Sie im Kurs **Stress? Gute Ernährung hilft!** die Tiefen des Zellstoffwechsels kennen. So entsteht eine Brücke zwischen Psyche und Körperfunktionen sowie deren Störfaktoren wie zum Beispiel Entzündungen, Verdauungsstörungen oder Schlafmangel. Neben theoretischem Wissen wird auch gemeinsam gekocht.

01.07. - 03.07.2022, Kurs-Nr. 8501MMM60, Präsenz

NATUR

Outdoor Kurse
Fauna und Flora in Hamburg
Garten und Balkon
Nachhaltigkeit leben
Naturwissenschaften

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



Und tschüss!

Eine große Outdoor-Tour will gut vorbereitet sein. Welches Equipment ist unverzichtbar, welches nicht? Wie plane ich Route und Übernachtungen? Und nicht zuletzt: Gehe ich das Abenteuer alleine oder in der Gruppe an? Im Kurs **Ich bin dann mal weg – eine mehrtägige Wanderung planen** blicken Sie mit einer erfahrenen Pilgerbegleiterin auf Ihre persönlichen Pläne und Ihre individuelle Ausrüstung.

11.06.2022, Kurs-Nr. 8314MMM05, Präsenz



Survival of the Fittest

Sie sind viel in der Natur unterwegs, würden sich aber gern noch mehr abseits der ausgetretenen Pfade bewegen? Dann ist **Skills für Mikroabenteuer – in der Boberger Niederung** genau der richtige Kurs für Sie. An einem abwechslungsreichen Tag im eiszeitlichen Naturschutzgebiet lernen Sie grundlegende Survival-Techniken kennen, verbessern Ihren Orientierungssinn und erweitern Ihr Waldwissen.

16.07.2022, Kurs-Nr. 8801SBE05, Outdoor

In Rotherbaum verwurzelt

Im Grindelviertel und Umgebung gibt es viele faszinierende Bäume zu entdecken. Gemeinsam mit dem

Kurs-Tipps

Buchautor und Baumexperten Harald Vieth besuchen Sie während des Rundgangs **Bäume im Grindelviertel** lokale Schönheiten wie den Trompeten-, Götter- und Tulpenbaum oder auch eine hundertjährige Ahornblättrige Platane. Die Tour bildet den Auftakt der fünfteiligen Kursreihe: Stadtrundgänge zu Hamburger Bäumen.

24.05.2022,
Kurs-Nr. 8810MMM02,
Outdoor

Jetzt gibt's Aue

In Wilhelmsburg findet sich ein ganz besonderes Süßwasser-Tidegewässer: das Heuckenlock an der Unterelbe. Geprägt vom Rhythmus der Gezeiten hat hier die auentypische Pflanzen- und Tierwelt ein Zuhause gefunden – u.a. ein Seeadlerpaar oder auch der Sumpfrohsänger. Den Abschluss von **Das Heuckenlock: Wanderung durch Wasserwildnis und Auenwälder** bildet ein Abstecher zum Leuchtturm an der Bunthäuser Spitze.

02.07.2022, Kurs-Nr. 8815MMW01,
Outdoor

Wildes Kraut

Wildkräuter aus Wilhelmsburg? Na klar, auch auf der Elbinsel duftet es nach frischem Grün. Auf dem Streifzug **Den Inselepark entdecken – Kräuter und Wildgemüse sammeln** bekommen Sie Tipps zum sicheren Sammeln und Bestimmen. Die gesammelten Wildpflanzen lassen sich zu vitalstoffreichen, schmackhaften Gerichten verarbeiten und bringen Farbe auf Ihren Teller.

30.06.2022, Kurs-Nr. 8815MMW13,
Outdoor

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln auf unserer Website.



SPAZIEREN IN OHLSDORF? EINE GRABWANDERUNG!

Mit einer Fläche von 389 Hektar ist der Friedhof Ohlsdorf der größte Parkfriedhof der Welt. Auf der Naturkundlichen Führung über den Ohlsdorfer Friedhof pilgern die Teilnehmenden über stimmungsvolle Straßenalleen zu ökologisch wertvollen Blumenwiesen und einem zauberhaften Rosengarten. Außerdem wird der Frage nachgegangen, ob der Fortbestand der Parkanlage langfristig gesichert werden kann.

25.06.2022, Kurs-Nr. 8801NNN01,
Outdoor

Da blüht uns was

Im Kurs **Rosen in meinem Sommergarten** geht es um Unterschiede zwischen historischen und modernen Rosensorten und ihre Pflege. Auf welche Sorten fliegen Bienen und Hummeln besonders gern? Und wie kombiniere ich Rosen mit Stauden und anderen Sommerblumen? Freuen Sie sich auf zauberhaften Blütenreichtum.

19.05.2022, Kurs-Nr. 8850ROF32, Online

**WIR BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

ENGAGIERTE
**KURS-
LEITENDE**
gesucht!

Wir suchen Kursleitende für unsere Kurse in nahezu allen Bereichen.

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen, motivieren, begeistern und eröffnen anderen Perspektiven?

Sie sind voller Energie und suchen nach spannenden Herausforderungen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf Sie!

E-Mail:
**kursleiterbewerbung@
vhs-hamburg.de**

Der direkte Weg zu unseren Jobs für Freiberufler



	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@vhs-hamburg.de

UND WAS

MACHST

DU SO?

Bei uns gibt es viel zu entdecken: Unser neues **SOMMERPROGRAMM** hat rund **2300** tolle Präsenz- und Onlinekurse für Sie im Angebot.

vhs-hamburg.de



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

UNSER MOTTO: BILDUNG FÜR ALLE!

Bildung muss nicht teuer sein

Die Hamburger Volkshochschule ist ein Landesbetrieb der Freien und Hansestadt Hamburg. Sie hat von der Stadt einen anspruchsvollen Bildungsauftrag erhalten: allen einen ungehinderten Zugang zu Bildung zu ermöglichen – ganz gleich, wie es um den privaten Geldbeutel bestellt sein mag.

Um das zu ermöglichen, bieten wir vielen Personengruppen die Möglichkeit, zu ermäßigten Preisen an VHS-Kursen teilzunehmen. Dazu gehören u.a.:



Sozialhilfe sowie bei Menschen möglich, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten oder Menschen mit einem geringen Einkommen auf Antrag möglich.

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (50%)
- Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad (25%)
- Rentner/-innen, Pensionäre/-innen oder Personen über 65 Jahre (10%)
- Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I und Wohngeld, Eltern mit dem niedrigsten Kita-Gebührensatz oder für die ganztägige Betreuung in Schulen, Empfänger/-innen von Existenzgründerzuschuss und Au-Pair (25%)
- Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld II, von Sozialhilfe, von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und deren Ehepartner ohne eigenes Einkommen erhalten zwei Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt. Ab dem dritten Kurs erhalten sie eine Ermäßigung von 25%.
- Menschen mit einem niedrigen Einkommen erhalten auf Antrag zwei Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt, ab dem dritten Kurs eine Ermäßigung von 25%.
- Kurse im Bereich der Grundbildung sind kostenlos.
- Veranstaltungen der Jungen VHS werden bereits zu einem ermäßigten Preis angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist nur bei Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld II und

Es kann nur ein Ermäßigungsgrund pro Anmeldung in Anspruch genommen werden. Möchten Sie eine Ermäßigung nutzen, senden Sie uns bitte die entsprechenden Belege mit der Anmeldung zu oder legen Sie diese bei der Anmeldung im VHS-Zentrum vor.

Weitere Details erfahren Sie auf unserer Website www.vhs-hamburg.de/infocenter/ermaessigungen-439 oder bei unserer Hotline 040/428414284.



Der direkte Weg zu unseren Ermäßigungen



Sollten Sie sich dennoch keinen VHS-Kurs leisten können, hilft Ihnen der Förderverein Bildung für alle! e.V. Weitere Informationen finden Sie unter www.bildung-fuer-alle.eu

Ihr gutes **RECHT:** § Bildungs- urlaub

Arbeitnehmer/-innen und Auszubildende haben in Hamburg das Recht auf bis zu zehn bezahlte Arbeitstage innerhalb von zwei Jahren für die Teilnahme an Bildungsurlauben. Eine Übersicht unserer Bildungsurlaube finden Sie online hier: www.vhs-hamburg.de/bildungsurlaub-398



Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben



Weiterbildungskurse und Bildungsurlaube sind unter Umständen steuerlich absetzbar. Fragen Sie ggf. auch Ihre/n Steuerberater/-in!

	vhs-hamburg.de
	040 4284 14284
	service@vhs-hamburg.de

KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG

Aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung können zahlreiche Präventionskurse von den Krankenkassen gefördert werden. Eine tagesaktuelle Übersicht und weitere Hinweise finden Sie auf unserer Website unter:

www.vhs-hamburg.de/Krankenkasse

Ihre Krankenkasse entscheidet über die tatsächliche Förderung. Bitte fragen Sie dort vor Kursbuchung nach.



Der direkte Weg zur Krankenkassenförderung



VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

Teilnehmende unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Arbeitswelt sowie Sprachen können Sonderpreise erwerben.

Nähere Informationen zu Preisen und Bedingungen erhalten Sie unter:
www.cobra-shop.de/vhs

Information & BUCHUNG

Der einfachste Weg zu Ihrem Kurs, rund um die Uhr erreichbar:
www.vhs-hamburg.de

Sie können sich auch per Mail anmelden: service@vhs-hamburg.de. Oder per Telefon: 040/42841 4284, montags bis freitags, 8:30 – 19 Uhr. Für eine persönliche Anmeldung kommen Sie in einem unserer VHS-Häuser vorbei, wir beraten Sie gerne!

Alle Öffnungszeiten der Häuser stehen auf unserer Webseite.

Ihre Anmeldung können Sie bis 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder online stornieren, bei Bildungsurlauben gilt eine Frist von 14 Tagen.

Die weiteren Storno- und Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen:
www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-396



Der direkte Weg zu unseren Teilnahmebedingungen

SCHENKEN SIE WEITERBILDUNG!

Kurs-Gutscheine als besonderes Geschenk bieten wir Ihnen in unseren Geschäftsstellen in beliebiger Höhe. Und wenn es mal schnell gehen soll, bestellen Sie einfach bequem über unsere Hotline, dann kommt der Gutschein per Post zu Ihnen nach Hause.



FALLS MAL ETWAS SCHIEF LAUFEN SOLLTE

Auch bei allem Bemühen um unsere Kundinnen und Kunden und dem Streben nach Qualität läuft leider nicht immer alles glatt. Natürlich klären Sie Ihr Anliegen am besten immer direkt, mit der betreffenden Kursleitung oder der VHS-Region, in der Sie Ihren Kurs besuchen. Alle Mitarbeitenden dort werden ein offenes Ohr für Sie haben.

Sie können sich mit Ihren Fragen, Wünschen und Vorschlägen aber auch an das zentrale Beschwerdemanagement wenden. Haben Sie Fragen oder Anregungen für uns? Schreiben Sie an Susanne Franke & Romy Steinmeier, kontakt@vhs-hamburg.de



IHRE SICHERHEIT LIEGT UNS AM HERZEN



Daher achten wir auch weiterhin auf Ihre Sicherheit.

Unsere Corona-Regeln finden Sie unter:
vhs-hamburg.de

BUDNI

du möchtest neues lernen?

sicher dir 20 % rabatt*
auf einen vhs-kurs
mit der **budni-karte**.



So funktioniert's:

- **Web-Anmeldung:** Kopie der **budni-karte** als Anhang beifügen oder nachträglich per Post zusenden.
- **Persönliche Anmeldung:** **budni-karte** vorlegen.
- **Anmeldung per Post:** Kopie der **budni-karte** beifügen.

Noch keine **budni-karte**?
Jetzt kontaktlos in der **budni-app**, auf **budni.de** oder
in Deinem **budni** registrieren.

*Gilt für alle Neukund:innen bei Anmeldung zu einem Volkshochschulkurs.
Auf das ermäßigungsfähige Entgelt (nicht auf Kurs-Zusatzkosten).
Details unter: vhs-hamburg.de/infocenter

10.000 bonuspunkte auf einen einkauf ab 15 €

Einlösbar bis 30.07.2022 in allen budnis, die die budni-karte akzeptieren, und nicht in Verbindung mit anderen Bonuspunkte-Coupons und -Aktionen. Zeitschriften, Bücher, Gutschein- und Telefonkarten, Tchibo-Produkte, Pre- und Anfangsmilchmahlung sowie Pfand sind ausgenommen.



FOLGEN

Sie uns auf Social Media

Blieben Sie stets auf dem Laufenden – und reden Sie mit uns. Wir freuen uns über Ihre Beiträge. Wir wünschen uns hier einen fairen, sachbezogenen und konstruktiven Dialog.



ABONNIEREN SIE DEN NEWSLETTER

Einmal im Monat schicken wir Ihnen per E-Mail frische Infos zu unseren Kursen, zu besonderen und überraschenden Angeboten. Mehrmals im Jahr haben wir für unsere Abonnentinnen und Abonnenten auch tolle Rabatte...

Der direkte Weg
zu unserem
Newsletter



BESUCHEN SIE UNS AUF INSTAGRAM

Die Hamburger VHS in allen Facetten lernen Sie auf unserer Instagram-Seite kennen. Machen Sie sich ein Bild mit Fotos oder Videos und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Besuchen
Sie uns auf
Instagram



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK

Auf Facebook informieren wir Sie regelmäßig über spannende neue Kurse.

Besuchen
Sie uns auf
Facebook



BESUCHEN SIE UNS AUF TWITTER

Bildung und Weiterbildung – und was die Hamburger Volkshochschule dazu beiträgt, das sind unsere Themen auf Twitter.

Besuchen
Sie uns auf
Twitter



Ein Ticket für fünf verschiedene Museen:

GEWINNEN SIE EINEN KUNSTMEILENPASS!

Kunstgenuss satt:

Der Kunstmeilenpass ermöglicht Ihnen innerhalb eines Jahres den einmaligen Eintritt in fünf renommierte Kunsthäuser. Die Hamburger Kunsthalle, das Bucerius Kunst Forum, die Deichtorhallen Hamburg mit der Ausstellungshalle „Aktuelle Kunst“ und dem „Haus der Photographie“, der Kunstverein in Hamburg und das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg laden zum Flanieren und Entdecken auf der Kunstmeile ein.

Wir verlosen 5 Kunstmeilenpässe.

Schauen Sie sich unser VHS-Magazin genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite mit unserem Bildausschnitt!



Und SO **EINFACH** SIND Sie DABEI:

Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail unter Nennung Ihrer Anschrift an: b.hamann@vhs-hamburg.de oder eine Postkarte an: **Hamburger Volkshochschule, Marketing, B. Hamann, Schanzenstr. 75 – 77, 20357 Hamburg** Bitte geben Sie im Betreff „Kunstmeile“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an. Einsendeschluss: 31. Juli 2022. Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele

Kunstmeilenpass: kunstmeile-hamburg.de

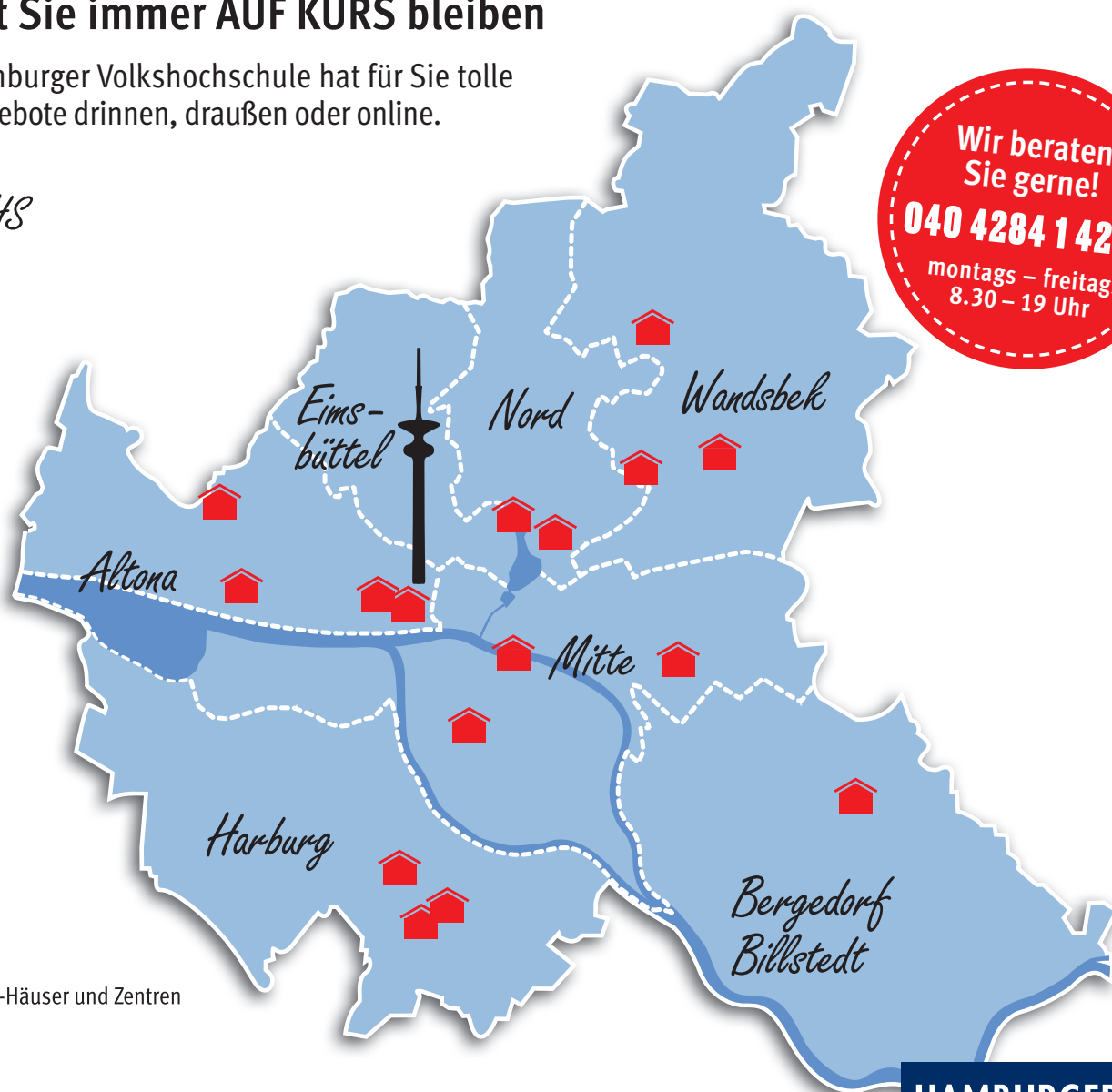
ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote drinnen, draußen oder online.

Bis bald

Ihre VHS



Wir beraten
Sie gerne!
040 4284 14284
montags – freitags
8.30 – 19 Uhr

 VHS-Häuser und Zentren



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE