

AUF KURS

Das VHS-Magazin

GEDICHTE SCHREIBEN

Lyrik selbst gemacht

KRÄUTER SAMMELN

Köstliches vor der Haustür

BROT BACKEN

Leckeres aus dem eigenen Ofen

Mit
BESONDEREN
**KURS-
TIPPS**



HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE



Hamburg



EINFACH SPENDEN.

Anonym Bonuspunkte spenden für Kinder und Jugendliche in Deiner Nachbarschaft.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

was tut Ihnen gerade so richtig gut? Wir haben uns diese Frage auch gestellt. Heraus kam: der Duft von frischem Brot, das zarte Grün in Wald und Wiese, gute Gedanken und dazu die einfache Erkenntnis: Es braucht gar nicht so viel für die nötige Wohlfühl-Portion, die uns durch den Alltag trägt.

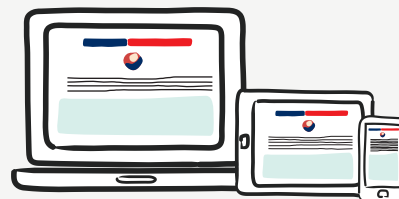
Für die neueste Ausgabe von AUF KURS haben wir Profis für Wohltuendes getroffen: Bäcker Markus Rapior verrät die besten Tipps für ein frisches, leckeres Sauerteigbrot. Wie Sie gute Gedanken festhalten, zeigt Ihnen Marie-Christin Fuchs. Die Autorin liebt Haiku – die japanischen Dreizeiler. Frisches Grün sprießt nun an allen Ecken. Mit Maria Poggendorf-Göttsche entdecken wir Köstliches vor der Haustür.

Was uns gut tut, tut vielleicht auch Ihnen gut? Lassen Sie sich überraschen, staunen und genießen Sie. Wie immer finden Sie bei uns viele DIY-Tipps, Kursinspirationen und jede Menge Wissenswertes.

Es grüßt Sie herzlich
Ihre

AUF KURS Redaktion

BLEIBEN Sie stets
auf dem **Laufenden**



Unter vhs.hamburg.de oder auf Facebook, Instagram und Twitter finden Sie aktuelle Informationen rund um Ihre Hamburger Volkshochschule.



INHALT

Auszeit	
Schreiben mit Marie-Christin Fuchs	4
In der Kürze liegt die Würze	6
Das schreibt nach mehr!	8
Mein Quartier	
Hart, herzlich, Harburg!	10
Im Fokus	
Auf Tour im urbanen Kräutergarten	12
5 Fragen an den Imker Jan Schade	14
Kurse zum Thema Nachhaltigkeit	15
Bildungsurlaub	
Immer her mit der Bildung	16
Politische Bildung	
1.700 Jahre jüdisches Leben	18
Ausgewählte Kurse zum Thema Judentum	19
Auszeit	
Backen mit Markus Rapior	20
Die Empfehlung des Tages	22
Tolles entdeckt	
Mit Liebe gebacken	24
Auszeit	
Ein Gruß aus der Online-Küche	26
Unterwegs	
Japan in Hamburg mit Katsuya Murano	28
Gewinnspiel	
Kursgutscheine zu gewinnen	30

Der Zauber des Kleinen

Kreatives Schreiben mit Marie-Christin Fuchs

„Es müssen nicht immer die großen Fragen des Lebens sein, mit denen sich die Lyrik beschäftigt“, sagt Marie-Christin Fuchs. „Es lohnt sich, vor allem die kleinen Dinge zu beobachten. Man sollte viel öfter spontan zum Stift greifen.“

Leider erstickt die Angst vor negativem Feedback viele fruchtbare Geistesblitze im Keim: „In Deutschland neigen wir dazu, die Poesie zu idealisieren. Aus lauter Ehrfurcht gebrauchen wir sie heute kaum noch im Alltag. Das finde ich sehr schade.“

Wie es richtig funktioniert, zeigen einmal mehr die ungekrönten Meister der Fantasie. „Ich habe auch schon mit Schulklassen an Gedichten gearbeitet. Kinder fassen Lyrik noch nicht als etwas Elitäres auf. Sie sind unbekümmert, experimentieren. Genau darauf kommt es an“, erklärt die 42-Jährige.

Eben dieses gesunde Maß an Laisser-faire möchte Marie-Christin in ihren VHS-Kursen vermitteln. Ein literarisches Genre, das sie hierfür gern einsetzt, ist das Haiku. Die japanische Gedichtform gilt als die kürzeste der Welt und besteht traditionell aus drei Zeilen mit dem Silbenschema 5-7-5. Klingt relativ unkompliziert, und ist es auch.

„Das Schöne an Haiku ist, dass man sie immer und überall schreiben kann: auf dem Handrücken oder einer Serviette. Packt einen die Inspiration, wird direkt zum Stift gegriffen. Ich selbst habe so eine dreimonatige Radreise mit meinem Ehemann dokumentiert. Auch für Kalender und Geburtstagskarten eignen sich Haiku perfekt.“

Der Kreativität sind beim Verfassen der fernöstlichen Verse prinzipiell keine Grenzen gesetzt. „Mir wurden schon Haiku auf Plattdeutsch vorgelesen. Davon war ich extrem begeistert“, freut sich Marie-Christin. „Wichtig ist es, simpel zu schreiben. Denn die Kunst guter Literatur besteht auch darin, sie nicht nach Kunst aussehen zu lassen.“ ▶

Foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

In der Kürze liegt die Würze

Vor Ihrem Fenster wartet die Inspiration. Mit dieser kleinen Übung erklärt Marie-Christin, wie Haiku Ihren Alltag bereichern können. Alles, was Sie brauchen: Stift, Papier und ein waches Auge.

Marie-Christin Fuchs, 42, schreibt unter verschiedenen Pseudonymen erfolgreich Kriminalromane. Im Berliner „Aufbau-Verlag“ sind bis heute sechs Bände ihrer „Cosy Crime“-Buchreihen erschienen. Als aktives Mitglied des „Mörderische Schwestern e.V.“ fördert sie von Frauen verfasste, deutschsprachige Kriminalliteratur. An der VHS bietet sie Kurse zum kreativen Schreiben und Lyrikspaziergänge an. Das Konzept entwickelte sie inspiriert vom Lockdown – als Alternative zum Präsenzunterricht: „Digitale Seminare können natürlich sinnvoll sein. Aber mir ist es sehr wichtig, persönlich mit den Teilnehmenden zu interagieren.“



© foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

Schritt 1

Setzen Sie sich an ein Fenster Ihrer Wahl und beobachten Sie, was draußen passiert. Gibt es etwas, was Ihnen direkt ins Auge fällt? Etwas, das sie festhalten wollen? Dann legen Sie los!

Schritt 2

Orientieren Sie sich zu Beginn des Schreibens an den Grundregeln. Ein Haiku besteht traditionell aus drei Zeilen. Die erste Zeile hat fünf Silben, die zweite Zeile sieben und die dritte Zeile wiederum fünf Silben. Das Silbenschema lautet 5-7-5.

Schritt 3

Was wollen Sie in der ersten Zeile beschreiben? Fassen Sie es in fünf Silben zusammen.

Vor-mei-nem-Fens-ter...

Schritt 4

Die folgende, zweite Zeile hat nun sieben Silben. Sie liegt in der Mitte des Haiku und bildet sein Zentrum.

Die-Strä-ßen-kehr-ma-schi-ne...

Schritt 5

Die letzte Zeile des Haiku hat nun wieder fünf Silben. Sie bildet den Abschluss und kann wie jedes Ende auch im echten Leben geschlossen oder offen, traurig oder beschwingt, humorvoll oder bitterernst sein.

Bringt-lau-tes-Lach-en!

Schritt 6

Klopfen Sie sich auf die Schulter! Verwenden Sie Ihr Haiku: als persönliche Erinnerung, gerne aber auch als Geburtstagsgruß oder Kalenderspruch.

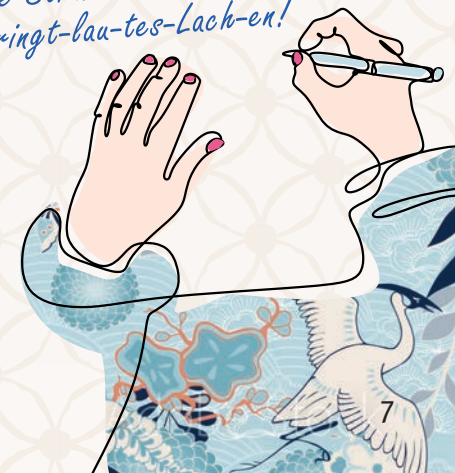
Das Kigo als Basis

Traditionelle Haiku binden sich oft mit Hilfe des sogenannten Kigo an den Lauf der Natur. Dieses Jahreszeitenwort kann klassisch etwas wie Herbstmond oder Sommerwind sein. Die Kirschblüte steht für das Frühjahr, die Spuren einer Katze im Schnee lassen uns den Winter spüren.

In Marie-Christins Beispiel ist die Straßenkehrmaschine das Kigo: Sie musste dabei an Frühjahrsputz denken. Ihr Haiku ist im März entstanden, als draußen der Frühling einsetzte und sie mit ihrem kleinen Sohn in der Wohnung aus dem Fenster sah.

Welche Wörter und Farben, welche Gerüche oder Geräusche verbinden Sie mit den verschiedenen Jahreszeiten?

*Vor-mei-nem-Fens-ter...
Die-Strä-ßen-kehr-ma-schi-ne...
Bringt-lau-tes-Lach-en!*



Aufgezeichnet: Nils Schulz

Das schreibt nach mehr!

Schon Albert Einstein erkannte: „Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ Die Hamburger Volkshochschule verschreibt sich diesem Credo mit vielen interessanten Kursangeboten rund um das Thema Kreativität. Unter fachkundiger Anleitung können Sie hier Ihre Ideen zum Leben erwecken.



FEINSCHLIFF FÜR FEINGEISTER

Die „Songtext-Schmiede“ ist ein Format für alle, die Lust haben, unter Gleichgesinnten eigene Liedtexte zu besprechen. In kleiner Runde sollen fruchtbare Impulse zur künstlerischen Weiterentwicklung gewonnen werden. Das Online-Treffen beginnt mit einer kreativen Übung, die im Anschluss gemeinsam ausgewertet wird. Im Fokus stehen unter anderem Textflow und Schreibwerkzeuge.

04.06.2021,
Kurs-Nr. 0775MMW02

© stock.adobe.com: NaDo_Krasivo

BILDER VON Löwen

Schöne Geschichten regen zum Zeichnen an: beispielsweise „Die Brüder Löwenherz“ von Astrid Lindgren. Im „Zeichenkurs mit Lesung“ trägt Schauspieler Bruno Bachem Schlüsselszenen aus dem Roman vor. Animiert von der bildhaften Sprache können Sie Ihrem Einfallsreichtum dann freien Lauf lassen. Bitte ausreichend Papier, Stifte, Tusche oder Farben inkl. Pinsel bereithalten.

05.06.2021, Kurs-Nr. 0215SHH51

KIRSCHBLÜTEN AUF BETON

Schon einmal von Haiku gehört? Die japanischen Dreizeiler gelten als kürzeste Gedichte der Welt. Einst eng mit der Natur verknüpft, haben sie heute auch die Großstadt als Thema erschlossen. Beim „Haiku-Spaziergang rund ums Schanzenviertel“ werden Beton und Graffiti als Inspiration genutzt. Nach einem kurzen historischen Exkurs wird es auch direkt kreativ. Bitte eigenen Stift und Block mitbringen.

Bitte Termin erfragen,
Kurs-Nr. 0565MMM01

GESCHICHTEN, DIE DAS Leben SCHREIBT

„Das müsste man aufschreiben!“ Haben Sie das auch schon mal gedacht? Wer über Erlebtes schreiben will, steht zu Beginn vor einer schier unüberwindbaren Menge an Ereignissen. Der Online-Workshop „Mein Leben – meine Geschichte“ vermittelt Ihnen viele interessante Möglichkeiten, mit denen Sie ihren Werdegang, ihre Familiengeschichte oder auch eine Chronik zu Papier bringen können.

05.08.2021 – 26.08.2021, Kurs-Nr. 0570WWW15

Sich GEHÖR VERSCHAFEN

Eine wirkungsvolle Stimme entsteht durch das harmonische Zusammenspiel von Atmung, Stimmeinsatz, Haltung und nicht zuletzt Präsenz. Im Online-Workshop „Stimmbildung und Sprechtraining“ lernen Sie, Sprache lebendig und ansprechend einzusetzen. Ziel ist es, die Möglichkeiten der eigenen Stimme zu erkennen und sie für die persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen.

03.07.2021 – 04.07.2021, Kurs-Nr. 0931SBE02

Der direkte Weg zu unseren Literaturkursen





DER TOURGUIDE

Ilker Ipek ist bereits seit 2007 für die Hamburger VHS tätig. Der 36-jährige Fleestedter arbeitete zunächst im Marketing, ehe er 2019 die Leitung der Region Harburg/Finkenwerder übernahm.

HART, HERZLICH, Harburg!

In Harburg tut sich was! Der aufstrebende Bezirk überzeugt durch seine Gegensätze: Ländliche Idylle trifft hier auf rauen Industrieflair und urbanen Architekturchic.

Einst war Harburg eine eigenständige Stadt. Im Zuge des Groß-Hamburg-Gesetzes wurde sie 1937 in das heutige Stadtgebiet eingegliedert. Das VHS-Zentrum Harburg liegt mitten im Phoenix-Viertel nahe des Harburger Bahnhofs.

Am **WASSER** gebaut



Im Harburger Binnenhafen verschmelzen Vergangenheit und Zukunft zu einem Ganzen. Einst boomender Industriestandort, wurden seine historischen Speicherbauten schrittweise mit modernen Wohn- und Gewerbeimmobilien ergänzt. Das Projekt „Schlossinsel-Marina“ gilt als Musterbeispiel innovativer urbaner Architektur. In Kooperation mit dem Bildungszentrum „Jugend in Arbeit“ gestaltet die VHS hier regelmäßig Kursangebote rund ums Handwerk. hamburg.de/harburg/binnenhafen

© BA Harburg, Kanal Harburger Binnenhafen



© stock.adobe.com: Sven Fuchs

Blühende LANDWIRTSCHAFT

Vor den Toren Harburgs erstreckt sich das größte Obstanbaugebiet Nordeuropas - das Alte Land. Während der Blütezeit im Frühjahr erstrahlt die historische Kulturlandschaft in einer atemberaubenden Farbenvielfalt. Cafés laden zur Rast ein, in den Hofläden warten lokale Spezialitäten direkt vom Erzeuger. Zu erfahren z.B. in geführten Radtouren mit der VHS. hamburg.de/highlights-der-metropolregion-hamburg/3242/altes-land

GRÜNE LUNGE

Mit rund 90 Hektar ist der Harburger Stadtpark zwar rund ein Drittel kleiner als sein Pendant in Winterhude, vielen Hamburger/-innen gilt er dennoch als der schönere von beiden. Das Herzstück des 1926 eröffneten Areals bildet der 25 Hektar große Außenmühlenteich, dessen Ufer von Wiesen und Waldabschnitten flankiert wird. Die überdachte Freilichtbühne im Westbereich nutzen Gesangskurse der VHS Harburg/Finkenwerder gern als improvisierten Proberaum. hamburg.de/parkanlagen/3229448/harburger-stadtpark

© 2021 Deichtorhallen Hamburg, Sammlung Falckenberg

Im Sog DER ZEIT

Die Lämmertwiete ist ein echtes Stück Hamburger Geschichte. Entlang ihres Kopfsteinpflasters thronen die letzten, nahezu komplett erhaltenen Fachwerkhäuser der Harburger Altstadt. 1650 erbaut, hat sich die Gasse über die Jahre zu einem beliebten Szenetreffpunkt entwickelt. Zahlreiche Lokale und Bars laden dazu ein, den VHS-Kursbesuch entspannt ausklingen zu lassen. hamburg-tourism.de/sehen-erleben/historisches-hamburg/laemmerswiete

INDUSTRIELLE HOCHKULTUR



Früher Geheimitipp, heute weltbekannt: Die Sammlung Falckenberg der Deichtorhallen Hamburg, in einer ehemaligen Fabrikhalle der Phoenix-Werke gelegen, umfasst mehr als 2000 hochkarätige Arbeiten der zeitgenössischen Kunst. sammlung-falckenberg.de

Aufgezeichnet: Nils Schulz

Köstliches vor der Haustür: Auf Tour im urbanen Kräutergarten

Die Vögel singen, die Bienen summen: Betört von den wärmenden Sonnenstrahlen hat sich Mutter Natur in ihr Sommerkleid gehüllt. Doch nicht nur Flieder und Pfingstrosen entfalten jetzt ihre Schönheit. Auch die Lebensgeister vieler essbarer Wildpflanzen werden geweckt. Für Feinschmecker das Signal, im satten Grün nach kulinarischen Schätzen zu suchen. Was viele Menschen nicht wissen: Man muss nicht aufs Land fahren, um fündig zu werden!

„Überall in Hamburg und Umgebung gibt es Flächen, an denen Wildfrüchte, -kräuter und -gemüse gesammelt werden können. Auch vor der Haustür oder im eigenen Garten“, weiß Maria Poggendorf-Götttsche. „Hier wachsen praktisch alle essbaren Wildpflanzen, die man aus Norddeutschland kennt. Beispielsweise Löwenzahn, Vogelmiere oder Gundermann.“

Die gebürtige Schleswig-Holsteinerin war bereits als Kind auf Kräuterwanderungen unterwegs. Seit vier Jahren gibt sie ihr Wissen an VHS-Kursteilnehmende weiter – u. a. im Niendorfer Gehege und dem Inselepark Wilhelmsburg. Grundsätzlich lädt aber jede Grünanlage, jedes kleine Waldstück, jedes Naherholungsgebiet zum Sammeln ein: und das 365 Tage im Jahr.

Denn essbare Wildgemüse und -kräuter wachsen nicht nur im Frühling und Sommer. Bestimmte Arten sind das ganze Jahr über anzutreffen. „Die klassische Kräuterzeit beginnt Anfang März und dauert je nach Witterung bis etwa Ende Mai. Während der Sommermonate steht dann die Ernte von Samen und Blütenblättern an. Im Herbst werden Beeren gepflückt, winterharte Pflanzen wie das Gänseblümchen trotzen sogar Minusgraden“, erklärt die 57-Jährige.

Einmal im Körbchen verstaubt, sind die Bio-Lebensmittel kulinarische Allzweckwaffen. „Man kann mit einfachen Mitteln wunderbare Delikatessen zaubern. Aus Brennesseln wird nicht nur Tee, sondern beispielsweise auch köstliches Pesto zubereitet. Gänseblümchen eignen sich perfekt für Sirup oder Butter. Waldbeeren können zu Marmelade verarbeitet werden“, verrät Maria-Poggenburg Götttsche.

Auch für die Hausapotheke sind Wildpflanzen eine wertvolle Ergänzung: „Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Blätter, Beeren und Blüten des Weißdorn regulierend auf den Blutdruck wirken. Giersch wiederum ist ein Heilkraut, das gegen Gicht und Rheuma hilft. Beide Arten wachsen in Hamburg und Umgebung.“

Bevor es auf Kräutersafari geht, müssen aber einige Regeln verinnerlicht werden. Zum Wohl von Mensch und Natur: „Ein fundiertes Wissen über die regionale Pflanzenwelt ist absolute Grundvoraussetzung, um essbare von giftigen Gewächsen unterscheiden zu können. Man sollte nur das sammeln, was man wirklich kennt. Und: Wie die eigene Gesundheit darf auch die des Ökosystems auf keinen Fall gefährdet werden.“

Autor: Nils Schulz

„Hier wachsen praktisch alle essbaren Wildpflanzen, die man aus Norddeutschland kennt.“



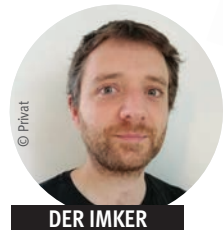
Maria Poggendorf-Götttsche, 57, ist geprüfte Umweltberaterin. Seit 2017 entführt sie VHS-Kursteilnehmende in die Welt der essbaren Wildpflanzen. Ihr Bildungsprojekt „Die giftigen Dreizehn“ klärt Kinder und Erwachsene über regionale Giftpflanzen auf.

5 Grundregeln für Kräutersammelnde

1. Niemals in Naturschutzgebieten sammeln
2. Geschützte Arten (Rote Liste) sind tabu
3. Nur für den Eigengebrauch ernten
4. Blätter & Blüten mit Messer/Schere abschneiden
5. Pflanzen nicht mit der Wurzel herausreißen



© stock.adobe.com: cat_arch_angel



© Privat
DER IMKER
Jan Schade, 35,
Imker und Kursleiter



Summ, summ, summ

Bienchen summ herum

5 Fragen an den Imker Jan Schade

HEUTE
schon an
MORGEN
denken!

KURSE ZUM THEMA Nachhaltigkeit!

Welche Bedeutung haben Insekten für unser Ökosystem?

„Eine herausragende! Sowohl für die Nahrungskette als auch für die Biodiversität. Hierzu nur zwei Beispiele: 60% der Wildvögel nutzen Insekten als Ernährungsgrundlage. Rund 80% aller Pflanzen werden durch Tiere – vor allem Insekten – fremdbestäubt.“

Wie stark ist der Bestand in den letzten Jahren zurückgegangen?

„1992 verpflichtete sich Deutschland auf der UNO-Konferenz in Rio zum Artenschutz. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts wird dennoch ein starker Rückgang der biologischen Vielfalt beobachtet. Verschiedenste nationale und internationale Studien belegen das. Aktuell stehen circa 25% aller in Deutschland lebenden Insektenarten auf der Roten Liste.“

Was verursacht das Insektensterben?

„Vor allem der Mensch und sein rücksichtsloses Verhalten gegenüber der Natur. Wir vernichten den Lebensraum für Insekten auf verschiedenen Ebenen: beispielsweise durch die rigorose Ausweitung unserer Städte und Infrastrukturen. Auch die Zerstörung des Nahrungsangebots durch Monokulturen in Gärten, Parks und der Landwirtschaft spielt eine Rolle.“

Was können wir alle gegen das Insektensterben tun?

„Politischen Druck aufbauen. Den Fleischverzehr minimieren oder stoppen. Vornehmlich regional und Bio konsumieren.“

Die Fragen stellte: Nils Schulz



Das Insektenhotel, ein kleiner Beitrag mit großer Wirkung

Wie viele Insektenarten gibt es?

„In Deutschland sind 30.000, weltweit 800.000 Arten bekannt. Zudem werden regelmäßig neue Gattungen entdeckt.“

Schützen, was uns erhält

Weniger Mücken! Klingt erstmal gut, oder? Für den Erhalt der biologischen Vielfalt sind Insekten jedoch unersetzlich. Trotzdem sind viele Bienenarten vom Aussterben bedroht. Auch die Zahl der Schmetterlinge geht massiv zurück. Im Kurs „**Insektensterben? Biodiversität erhalten!**“ erfahren Sie, welche Konsequenzen dieser unheilvolle Trend hat und was wir alle zum Wohl der Natur tun können – auch ganz praktisch.

Bitte Termin erfragen, Kurs-Nr. 8820MMM01

Von glücklichen Hühnern empfohlen

Eigene Eier, Dünger für den Garten, weniger Essensabfälle: Die Gründe für private Hühnerhaltung sind vielfältig. Aber: Welches Huhn passt zu mir? Im kurzen Onlinekurs „**Ich wollt' ich hätt' ein Huhn**“ lernen Sie die Grundlagen verantwortungsvoller Hühnerhaltung kennen. Kurze Videos, spannende Quizzes und abwechslungsreiche Präsentationen zeigen, ob und wie der Traum von Hahn, Henne & Co. wahr werden kann.

06.06.2021, Kurs-Nr. 3500SHH05

Das Leben ist schön

In den letzten Jahrzehnten sind deutschlandweit dramatisch viele Insekten und Singvögel verschwunden. Diesem besorgniserregenden Trend wollen wir gemeinsam entgegenwirken. Im **Bildungsurlaub „Die unersetzliche Vielfalt des Lebens“** werden mit Vorträgen und Exkursionen verschiedene Facetten der Biodiversität beleuchtet. Es werden Museen und wissenschaftliche Sammlungen besucht und Hamburger Naturräume erkundet.

**25.10.2021 – 29.10.2021,
Kurs-Nr. 3596MMM24**

Regionales für Feinschmecker

Im Frühsommer duftet es auch in der Stadt vielerorts nach frischem Grün. Der Freiluftkurs „**Gundelrebe, Wegerich und Löwenzahn: Wildgemüse für die Küche**“ zeigt Ihnen, wie Sie regionale Wildpflanzen finden und zu gesunden Köstlichkeiten verarbeiten können. Während der kulinarischen Streifzüge durch Hamburgs Grünflächen werden neben wertvollem Kräuterkwissen auch viele leckere Rezeptideen gesammelt.

Bitte Termin erfragen, Kurs-Nr. 8815MMM01

Der direkte Weg
zu unseren
Nachhaltigkeitskursen



IMMER **HER** MIT DER Bildung

Bilden Sie sich weiter – denn es ist Ihr gutes Recht!

Wer in Hamburg länger als ein halbes Jahr beim selben Unternehmen beschäftigt ist, kann innerhalb von zwei Kalenderjahren 10 Tage Bildungsurlaub nehmen. So will es das „Hamburgische Bildungsurlaubsgesetz“. Die Hamburger Volkshochschule bietet viele spannende Anreize, von diesem Anspruch Gebrauch zu machen.

Bildungsurlaube
von Juli bis
Dezember 2021
jetzt buchbar!

Zu Hause auf dem Datenhighway

Der Weg zur persönlichen Website beinhaltet weniger Schritte als man denken mag. Benötigt werden keine Programmierkenntnisse – nur Texte und digitales Bildmaterial. Der Kurs **„Die eigene Webseite mit WordPress“** erklärt Ihnen, wie Sie mit der wohl beliebtesten kostenlosen CMS-Software der Welt eine attraktive Webpräsenz erstellen: von der Registrierung über die Planung bis hin zur Gestaltung.

22.09.2021 – 24.09.2021,
Kurs-Nr. 1711SBE04

Machen Sie sich frei

Um den Arbeitsalltag sinnvoll zu planen, ist eine gute Organisation von Abläufen, Materialien und Aufgaben notwendig. Der Workshop **„Selbst- und Zeitmanagement“** zeigt, wie Sie bewusst Prioritäten setzen und sich neben Ihren Routinen wieder Freiraum für neue Ideen schaffen. Durch das Training rationaler, freundlicher Kommunikation gelingt es, künftig auch in Stresssituationen gelassen zu bleiben.

22.09.2021 – 24.09.2021,
Kurs-Nr. 2455MMZ55

Im Schatten der Elphi

Die HafenCity gilt als eines der aufregendsten Stadtentwicklungsprojekte weltweit. Die öffentliche Wahrnehmung von Hamburgs jüngstem Stadtteil reicht dabei von großartig bis grässlich. In **„HafenCity – ein Blick hinter die Kulissen“** lernen Sie bestehende und entstehende Projekte kennen, tauchen in den Alltag der Bewohner/-innen und dort Tätigen ein und befragen Akteure vor Ort.

20.09.2021 – 24.09.2021,
Kurs-Nr. 3196MMZ34

Let's Talk Business

Egal ob Small Talk, Meeting oder Präsentation: Wir schärfen Ihre Fähigkeiten im Wirtschaftsenglisch. Der Intensivkurs **„English Business Line B1 Stufe 2“** richtet sich an Lernbegeisterte, die bereits über gute Grundkenntnisse der englischen Sprache auf dem Niveau B1 verfügen. Je nach Wunsch können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern oder wieder auffrischen. Vor Anmeldung ist eine Einstufungsberatung notwendig.

11.10.2021 – 15.10.2021,
Kurs-Nr. 5432SHH56

Jetzt wird's hyggelig

Taler du dansk? Unser Basiskurs **„Dänisch Anfänger-A1 Stufe 1“** vermittelt das notwendige Rüstzeug für Ihren nächsten Trip in den hohen Norden. Hier lernen Sie, sich zu begrüßen, vorzustellen und zu verabschieden. Auch grundlegende Unterhaltungen über Herkunft, Familie und Beruf werden geübt – kurzum: Sie eignen sich den Stoff eines Standardkurses in fünf intensiven Lerntagen an.

04.10.2021 – 08.10.2021,
Kurs-Nr. 6011ROF51

Der direkte Weg
zu unseren
Bildungsurlauben



L'Chaim -

Wir feiern 1.700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland



DIE HISTORIKERIN

Anna von Villiez, 46,
Leiterin der Gedenk-
und Bildungsstätte
Israelitische Töchter-
schule

Am 11. Dezember 321 erließ der römische Kaiser Konstantin ein Gesetz, das es Jüdinnen und Juden erlaubte, öffentliche Ämter der Stadt Köln zu bekleiden. Diese Schrift gilt als der älteste Beweis für die Existenz jüdischen Lebens auf dem Gebiet der heutigen Bundesrepublik. In Hamburg leben Jüdinnen und Juden seit Ende des 16. Jahrhunderts.

1.700 Jahre später wird mit einem bundesweiten Festjahr an die bewegte deutsch-jüdische Geschichte erinnert. Im Vordergrund des Jubiläumsjahres steht die spannende jüdische Geschichte in all ihrer Vielfalt sowie der prägende Einfluss auf Kultur und Gesellschaft in Deutschland.

„Jüdische Geschichte ist ja nicht nur Verfolgungsgeschichte. [...] Es gibt eine reiche Historie, auch in Hamburg“, erklärt Anna von Villiez, Leiterin der Gedenk- und Bildungsstätte Israelitische Töchter- und Bildungsinstitut der Hamburger Volkshochschule.

Auch die Hamburger VHS zelebriert das Jubiläumsjahr mit Bildungs- und Kulturangeboten. Zwei Highlights legen wir Ihnen hier ans Herz.

© stock.adobe.com: Ljmolida Studio, mingrov



„Jüdisch in Hamburg – Inspirationen und Insights“

Jüdische Hamburgerinnen und Hamburger verraten uns, wie jüdische Rituale und Kultur ihr Leben bereichern. Zu hören auf der VHS-Website und den gängigen Streaming-Plattformen wie Spotify und Apple Podcasts.

[vhs-hamburg.de/vhs-standorte/
gedenk-und-bildungsstaette-
israelitische-toechterschule-1013](https://vhs-hamburg.de/vhs-standorte/gedenk-und-bildungsstaette-israelitische-toechterschule-1013)

twitter.com/toechterschule

TIPP
Unser neuer Podcast
gewährt Einblicke in die
jüdische Kultur der
Hansestadt.



„Frauenleben. Wirken und Wahrnehmung jüdischer Frauen in Hamburg“

Die verbreitete klischeehafte Wahrnehmung von Juden als ausschließlich orthodox und männlich widerspricht nicht nur der gesellschaftlichen Realität, sie verkennt auch die wichtige Rolle von Frauen in Politik, Gesellschaft und Wirtschaft, Kultur und Familie. In den fünf Kapiteln Familiäres und Privates, Lernen, Lehren und Forschen, Politik und Gesellschaft, Kunst und Kultur sowie Arbeitswelten werden 35 Akteurinnen vorgestellt.

[juedische-geschichte-online.net/
ausstellung/frauenleben](https://juedische-geschichte-online.net/ausstellung/frauenleben)

**ONLINE-
Ausstellung**

AUSGEWÄHLTE **KURSE** ZUM THEMA Judentum

Weiblich. Jüdisch. Stark.

Anhand packender Biografien reflektiert „Die Rolle der Frauen- und Mädchenbildung im Hamburger Judentum“ die bewegte Geschichte der jüdischen Frauenbewegung in Hamburg. Was bewirkte die Mädchen- und Frauenbildung für ihre Emanzipation? Und welche Rolle spielte dabei die Schule an der Karolinenstraße? Nur zwei von vielen spannenden Fragen, die im Rahmen dieses politischen Bildungsurlaubs beantwortet werden. Behandelte Zeitraum ist die Frühe Neuzeit bis 1933.

Bitte Termin erfragen, Kurs-Nr. 3790MMK02

Deutscher, als man denkt

„Bammel“, „Schmusen“ oder „Techtelmechtel“: Allesamt jiddische Begriffe, die vor etwa 1.000 Jahren aus dem Mittelhochdeutschen hervorgegangen sind. Der Online-Workshop „Jiddisch zum Kennenlernen - eine kurze Einführung“ macht Sie mit einer faszinierenden Sprache bekannt, die an Reichtum, Farbigkeit, Ausdrucksstärke und Wandlungsfähigkeit ihresgleichen sucht. Dabei sind Sie von Anfang an aktiv am Kursgeschehen beteiligt.

06.06.2021, Kurs-Nr. 6611MMK16

Der direkte Weg zu den
Kursen der Gedenk- und
Bildungsstätte



Mhhh, Brotzeit!

Backen mit Markus Rapior

Für Markus Rapior ist Backen mehr als nur Broterwerb. „Ich liebe mein Handwerk. Beim Backen kann man die verwendeten Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen: den Teig fühlen und zuschauen, wie er sich verändert. Kaum etwas duftet so köstlich wie ein ofenfrisches Brot.“

Ein weiterer Pluspunkt: Leckere Backwaren lassen sich bereits mit geringem Aufwand zubereiten. „Man benötigt grundsätzlich nicht mehr als Mehl, Salz und Hefe. Es ist immer wieder schön zu beobachten, wie aus ein paar einfachen Zutaten in relativ kurzer Zeit ein leckeres Brot wird“, erklärt der 52-Jährige.

Seit mittlerweile neun Jahren gibt der Bäckermeister sein Fachwissen an VHS-Kursteilnehmende weiter: „Es ist sehr wichtig, die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Deshalb rate ich immer, den Teig mit der Hand zuzubereiten. Nur so entwickelt man ein gutes Gefühl für die Konsistenz. Auch das Gespür für die richtigen Zutaten muss geschult werden.“

Markus Rapior weiß, ein köstliches Brot braucht hochwertige Inhaltsstoffe: „Ich empfehle Bio-Produkte. Diese werden z. B. nach Fruchtfolge und mit organischen Düngemitteln angebaut. Außerdem kann man sie häufig günstiger als konventionelle Markenmehle erwerben, und das bei gleicher Qualität.“

Ist der Einkauf abgeschlossen, gilt es, auszuprobieren und sich nicht von anfänglichen Misserfolgen entmutigen zu lassen: „Fehler gehören dazu! Sie sind notwendig, um Fortschritte zu machen“, beruhigt der Experte. Vor allem, da man letztendlich reich für sie belohnt wird: „Der Geschmack des ersten gelungenen selbst gebackenen Brotes prägt sich ein. Wer dieses Erfolgserlebnis einmal auskosten hat, macht automatisch einen großen Bogen um Industrieprodukte.“ ▶



© Foto: Hamburg / Volkshochschule Lesche Jäger



DER BÄCKERMEISTER

Markus Rapior, 52, vermittelt seit 2013 sein Know-how an der VHS. Die Kurse des Buxtehuders sind bei Anfängern und Fortgeschrittenen sehr beliebt. Neben Basisseminaren bietet er Workshops zum Thema „Französische Backspezialitäten“ und „Sauerteig“ an.

Die Empfehlung des Tages

Mehrkorn à la maison

Locker, leicht, lecker: Dieses Brotrezept ist nicht nur unkompliziert, sondern auch gesund. Gebacken mit Haferflocken, Dinkel sowie Roggen besitzt es eine große Getreidevielfalt. Kürbis- und Sonnenblumenkerne verleihen dem Brot ein besonderes Aroma. Die eingebackenen Haferflocken sorgen zudem für einen schönen Biss.

Zutaten für zwei Brote, je 750 g

Der Brotteig

520 g Dinkelmehl Type 1050
400 g Roggenmehl Type 1150
80 g Haferflocken
320 g Sauerteig
20 g Salz
25 g Hefe
520 ml Wasser

Das Quellstück

25 g Kürbiskerne
40 g Sonnenblumenkerne
45 ml Wasser

Das Topping

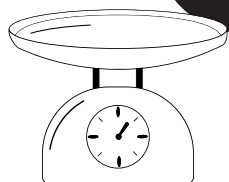
80 g Saatmischung



3

PROFI-TIPPS

für Hobbybäcker



1. Den Teig immer genau nach Rezept zubereiten. Keinen Löffel zum Wiegen verwenden oder Pi mal Daumen schätzen. Versalzt man eine Suppe, ist sie noch zu retten. Ein Brot ist in diesem Fall hinüber.
2. Beim Ausformen nicht zu viel Mehl verwenden. Roggen klebt z.B. von Natur aus. Da hilft mehr Mehl nicht weiter. Gibt man zu viel bei, geht dem Teig irgendwann seine Elastizität verloren.
3. Am besten den Teig in einer Schüssel aufgehen lassen. Diese mit einem Teller luftdicht abdecken. So kann der Teig nicht austrocknen. Kein Küchentuch verwenden, da dieses die Feuchtigkeit aus dem Teig zieht.

© stock.adobe.com: September girl

Los geht's

Sauerteig vorbereiten

Wer einen Sauerteigstarter besitzt, setzt diesen 16 Stunden vor dem Backen zu einem Sauerteig an. Alternativ können fertige Sauerteige in den meisten Handwerksbäckereien gekauft werden.

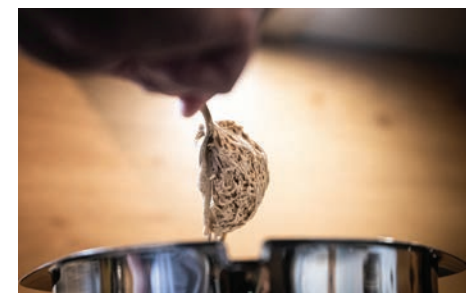


Quellstück vorbereiten

Hierzu die Saaten in kaltes Wasser (20 °C) einlegen und für maximal 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Teig zubereiten

Am nächsten Tag die übrigen Zutaten mit einer Küchenwaage grammgenau abwiegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und daraus einen Teig kneten. Den Teig abdecken und für eine halbe Stunde ruhen lassen.



Teig formen

Den Teig zu zwei runden Ballen kneten. Anschließend den Brotlaib ausformen, benässen und in der Saatmischung wälzen. Wenn möglich bei 38 °C, ansonsten bei Zimmertemperatur für 45 Minuten ruhen lassen.



Brot anfeuchten

Den Laib mit einer Sprühflasche gleichmäßig anfeuchten, um die Elastizität der Kruste zu erhöhen. So werden unschöne Risse verhindert.

Brot backen

Das Brot bei 230 °C und Ober- und Unterhitze anbacken. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 200 °C reduzieren und 35 Minuten weiterbacken.



Brot abkühlen

Auf den Boden des Brotes klopfen. Hört es sich hohl an, ist es fertig. Schallt es dumpf, muss es noch einige Minuten in den Ofen. Anschließend eine halbe Stunde auskühlen lassen.

Schneiden & genießen

Das Brot anschneiden und zu Tisch bitten.

Guten Appetit!

Aufgezeichnet: Nils Schulz



Mit Liebe gebacken

Der Geruch von frischgebackenem Brot und Brötchen lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mit Liebe und echtem Handwerk wird noch vielerorts in Hamburg gebacken. Wir stellen unsere 5 Lieblingsbäckereien vor – natürlich ist die Auswahl noch viel größer.

© stock.adobe.com: Petra Fischer

Zeit für Brot

Am Wochenende steht hier regelmäßig eine lange Schlange wartender Menschen vor der Tür. Denn die köstlichen Brote, Brötchen und Kuchen in Bioland-Qualität sind über das Viertel hinaus begehrt. Und dass hier viel gearbeitet wird, zeigt der Blick durch die Glasscheiben in das Herz der Bäckerei. Besonders zu empfehlen: Schokowecken, Vollkorn-Saftkorn-Brot und die diversen süßen Hefeschnecken.

Ottenser Hauptstraße 41,
22765 Hamburg
Eppendorfer Baum 23,
20249 Hamburg



Rettungsbrot

Von der Bio-Bäckerei in Borgfelde muss man schon gehört haben, denn zufällig passieren wohl nur wenige Menschen den kleinen Laden. Zu schade! Rettungsbrot-Inhaber Martin Kastner backt ausschließlich mit kontrolliert biologischen Zutaten, bei deren Produktion auf künstliche Hilfsstoffe wie z.B. Mineralsalze und Biozide verzichtet wurde. Heraus kommen Brote, Brötchen und Kuchen, die im Geschmack und Aussehen individuell sind – und immer sehr köstlich!

Klaus-Groth-Straße 40, 20535 Hamburg

Konditorei Rönnefeldt

In dieser Kultbäckerei auf St. Pauli hat auch schon Jan Fedder süße Teilchen gekauft. Seit 1958 werden hier Brote, Brötchen und insbesondere auch feinste Konditoreiwaren hergestellt. Fünfstöckige Torten? Doppelherzige Hochzeitskuchen? Barbusige Seejungfrauen aus Marzipan? Hier ist das alles kein Problem! Bei Chefin Birgit Aue und ihrem Team ist alles handgemacht und in bester Qualität – das schmecken wir.

Hein-Hoyer-Straße 52, 20359 Hamburg



Bread

Dieser Bäcker verkauft auf 4 Quadratmetern nur eine Sorte Brot – dafür ist diese ausgezeichnet. 2019 kürte das Fallstaff Magazin das Brot von Christian Aeby zum besten ganz Hamburgs. Die Sehnsucht nach dem Brot seiner Schweizer Kindheit brachte den Filmregisseur dazu, sein Brot selber zu backen in seiner ursprünglichsten Form: ein Sauerteigbrot aus dem Holzofen. Und das in drei Formen: als „Bürli“, „Flüte“ und „Hammer“.

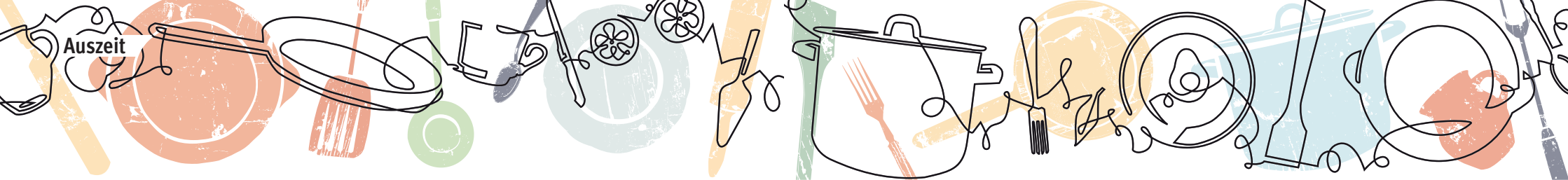
Was sich genau dahinter versteckt? Schauen Sie doch mal vorbei.
Eppendorfer Weg 189, 20253 Hamburg

Der echte Gaues

Jochen Gaues ist für seine Leistungen in der Backstube vielfach prämiert. Auf seine Brote schwören Sterneköche und Puristen. Gebacken wird auf traditionelle Art und mit viel Zeit. Besonders beliebt ist sein Kohl-Speck-Brot, Früchtebrot oder das Dinkelsylter. Mittlerweile hat der echte Jochen Gaues nur noch einen Laden in Hamburg, die anderen Filialen heißen Backgeschwister mit ähnlichem Logo und Sortiment.

Lehmweg 53, 20251 Hamburg

© stock.adobe.com: Quallt Design, Imaginando



EIN GRUSS AUS DER Online-Küche

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Eine Erkenntnis ganz nach unserem Gusto. Die Hamburger Volkshochschule bietet allen Freundinnen und Freunden des gepflegten Gaumenschmauses zahlreiche Leckerbissen in Kursform an. Von kulinarischen Streifzügen durch das ferne Japan bis hin zu Ausflügen in die Welt der Cocktails: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

So schmeckt Japan

Kräftig im Geschmack, sehr vielseitig und absolut wärmend – Ramen ist in aller Munde. Ursprünglich im 19. Jahrhundert von chinesischen Einwanderern in Japan eingeführt, ist die Nudelsuppe heute weit über die Landesgrenzen von Nippon hinaus bekannt. In „**Einblicke in die japanische Küche – Ramen**“ erhalten Sie theoretisches Wissen und praktische Tipps zu Zubereitung und geschmacklichen Kombinationen.

07.06.2021, Kurs-Nr. 8568ROF62

Ein guter Grund, sauer zu werden

Der ultimative Workshop für erfahrene Hobbybäcker: Im Theoriekurs „**Faszination Sauerteig**“ lernen Sie die Grundlagen der anspruchsvollen Teigsäuerung. Wie pflegt man das wohl älteste biologische Triebmittel? Welche unterschiedlichen Aromen können kreiert werden? Damit die Sensorik in diesem Online-Kurs nicht zu kurz kommt, wird auch Roggenvollkornbrot verkostet.

02.06.2021, Kurs-Nr. 8582MMW10

Geschüttelt oder gerührt?

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Cocktails. Am ersten Abend geht es in „**Gin, Martini und Cocktails - kennenlernen und mixen**“ zunächst um die vielfältigen Sorten des beliebten Wacholderschnapses. Der zweite Abend ist dann dem Mixen vorbehalten. Mit einer White Lady, einem klassischen Martini und einer Überraschung direkt aus Hamburg ist für geschmackliche Abwechslung gesorgt.

26.05.2021 – 02.06.2021,
Kurs-Nr. 8592MMM34

Das gewisse Etwas

Würzen ist eine Kunst - aber keine, die schwer zu lernen ist. Es braucht ein bisschen Gefühl, viel Neugier und eine Menge Experimentierfreudigkeit. Aber auch den Mut, aromatisch neue Wege zu beschreiten. Der Workshop „**Gewürze - eine Einführung in die Basics**“ erklärt den unbeschwerten Umgang mit Pfeffer, Muskat & Co. Damit Ihr Essen in Zukunft zu einem abwechslungsreichen Geschmackserlebnis wird.

25.05.2021, Kurs-Nr. 8535MMW10

Länger leckere Lebensmittel

Frisches Obst, knackiges Gemüse und köstlicher Fisch: Der Kurs „**Konservieren, Fermentieren, Haltbarmachen**“ zeigt, wie Sie die Haltbarkeit von Lebensmitteln erhöhen können. Kandieren und Räuchern sind dabei nur einige von vielen effektiven Methoden. Neben einem theoretischen Überblick gibt es wertvolle Anregungen und Rezeptideen für zu Hause: zum Beispiel für Kimchi oder Rote-Bete-Pulver.

01.06.2021, Kurs-Nr. 8531MMW26

„Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen.“
Sprichwort





DER JAPAN-EXPERTE

Katsuya Murano wurde 1982 in Mexiko-Stadt geboren. Aufgewachsen ist der promovierte Kunstphilosoph in der Nähe von Tokio. Seit 2010 arbeitet er als Fremdsprachenzent für Japanisch – unter anderem an der VHS Hamburg und der Helmut-Schmidt-Universität.

Japan in Hamburg: Aus Tradition verbunden

Die Anfänge der freundschaftlichen Beziehungen zwischen Japan und Hamburg reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück. Heute ist das Gesicht der Hansestadt von einer Vielzahl japanischer Kulturschätze geprägt – nicht zuletzt dank der Partnerschaften mit den Hafenmetropolen Osaka und Yokohama. Unser Kursleiter Katsuya Murano entführt uns auf eine Entdeckungsreise, die das authentische Fernost zum Ziel hat.



Saroshi Design

Ein Stück Nippon im Herzen von Winterhude: Seit 1985 werden in der Gertigstraße hochwertige Designartikel „Made in Japan“ angeboten. Das Sortiment reicht von traditioneller Kleidung bis hin zu edlen Delikatessen und Möbelstücken. Auf Wunsch verarbeitet die hauseigene Werkstatt handverlesene Materialien zu maßgefertigten Schränken oder auch zu einem kompletten Teehaus. saroshi.de



RESTAURANT AKARI

Modern Sushi? Fusion Cuisine? Fehlanzeige! In familiärer Atmosphäre wird hier japanische Alltags-Küche ohne viel Schnickschnack serviert. Wer's traditionell mag, kann die Gerichte im Tatami-Raum auf dem Boden sitzend genießen. Die unmittelbare Nähe zur Außenalster lädt anschließend zum ausgiebigen Spaziergang ein. restaurant-akari.de

Japan-FILMFEST

Über das Medium Film einen Ort für interkulturelle Begegnungen schaffen: Diesem Ziel hat sich das Japan-Filmfest Hamburg verschrieben. Seit 1999 bringen die ehrenamtlichen Macher alljährlich Meisterwerke des japanischen Kinos in die Lichtspielhäuser der Elbmetropole. Das liebevoll kuratierte Programm setzt sich zu gleichen Teilen aus zeitgenössischen und klassischen Highlights zusammen. jffh.de

© stock.adobe.com: katyau, fuzziylogicate

© stock.adobe.com: stephinfo, Artinzu

JAPANISCHES KIRSCHBLÜTENFEST

Jeden Frühling erblühen in Hamburg rund 5.000 Zierkirschenbäume. Die Pflanzen sind ein symbolträchtiges Geschenk der japanischen Gemeinde, um sich für die Gastfreundschaft der Hansestadt zu bedanken. Steht die Kirschblüte (Sakura) doch sinnbildlich für Aufbruch, Schönheit und Vergänglichkeit. Mit dem traditionellen Hanami-Fest wird seit 1968 auch in Hamburg die Ankunft des rosa-farbenen Blütenmeers gefeiert. Den Höhepunkt bildet ein spektakuläres Feuerwerk an der Außenalster.

WISSENSWERT: Hamburg ist eine von drei nicht-japanischen Städten weltweit, die das offizielle Recht besitzen, eine Kirschblütenprinzessin zu wählen. hamburg.de/kirschbluetenfest-hamburg

Japanischer Garten IN PFLANZEN UN BLOMEN

Wer die Hektik des Alltags hinter sich lassen möchte, ist hier goldrichtig. Die idyllische Parkanlage entstand nach einem Entwurf des Architekten Yoshikuni Araki und ist die größte ihrer Art in Europa. Im Zentrum thront das Teehaus, dessen Holzterrasse in einen Teich mündet. Während der Sommermonate finden hier viele kostenlose Kulturveranstaltungen wie z.B. Teezeremonien statt. Das harmonische Zusammenspiel von Baukunst und Natur macht den Ort zu einem Paradebeispiel ostasiatischer Ästhetik. plantenunblomen.hamburg.de/japanischer-garten-teehaus

OSTASIEN-SAMMLUNG IM MKG

Unweit vom Hauptbahnhof taucht man in das Japan des 15. bis 19. Jahrhunderts ein. Die denkmalgeschützten Hallen am Steintorplatz beherbergen eine der bedeutendsten Sammlungen für japanische Kunst in Europa. Zarte Keramikgefäße, spektakuläre Schwertschmucke und moderne Kalligraphie liefern einen faszinierenden Einblick in die Werke fernöstlicher Großmeister. Für den krönenden Abschluss empfiehlt sich eine traditionelle Zeremonie im Teehaus Shōseian – zu Deutsch „Hütte der reinen Kiefer“. mkg-hamburg.de

Autor: Nils Schulz

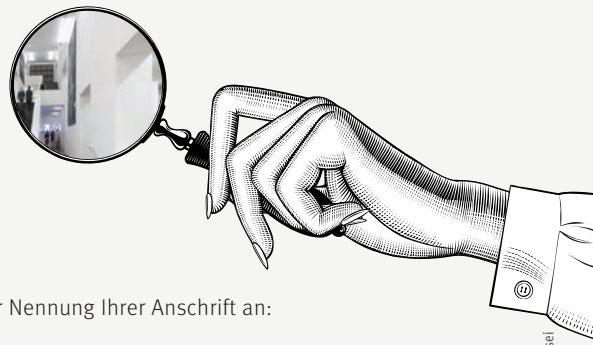
Gewinnspiel

GEWINNEN SIE 3 KURS- GUTSCHEINE IM WERT VON JE 100 EURO



Mit einem Kursgutschein haben Sie die freie Auswahl: Kurse jetzt oder später, online oder vor Ort, drinnen oder draußen, etwas für die eigene Gesundheit oder die beruflichen Potenziale tun, mit jemandem gemeinsam in den Kurs gehen, neue Leute kennenlernen, auf neue Ideen kommen...

Schauen Sie sich unser Heft genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite, wo sich unser Bildausschnitt befindet. Und das kann 100 Euro wert sein!



So machen Sie mit:

Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail unter Nennung Ihrer Anschrift an:

b.hamann@vhs-hamburg.de

Bitte geben Sie im Betreff „Kursgutschein“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an.

Einsendeschluss ist der 31. Juni 2021.

Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier:

www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele

Der direkte Weg
zu unserem
Kursgutschein



© stock.adobe.com: Raman Maizeel

Impressum

Herausgeber
Hamburger Volkshochschule
Direktor Uwe Grieger
Schanzenstraße 75–77
20357 Hamburg

Konzept, Redaktion und Grafik
VHS Marketing:
Jörg Gensel (Ltg.), Nina Klein,
Dorothea Olbertz, Marina Ravens,
Britta Bendix (Grafik)

Autor: Nils Schulz
Titelbild: Gesche Jäger
Druck: Parzeller, Fulda



Bei uns können Sie Sprachen lernen, Bücher, Zeitungen und Online-Medien ausleihen, außerdem Musik und Filme streamen. Kommen Sie in eine unserer 33 Bücherhallen.

MEHR INFOS UNTER
<https://www.buecherhallen.de>



Bücherhallen Hamburg

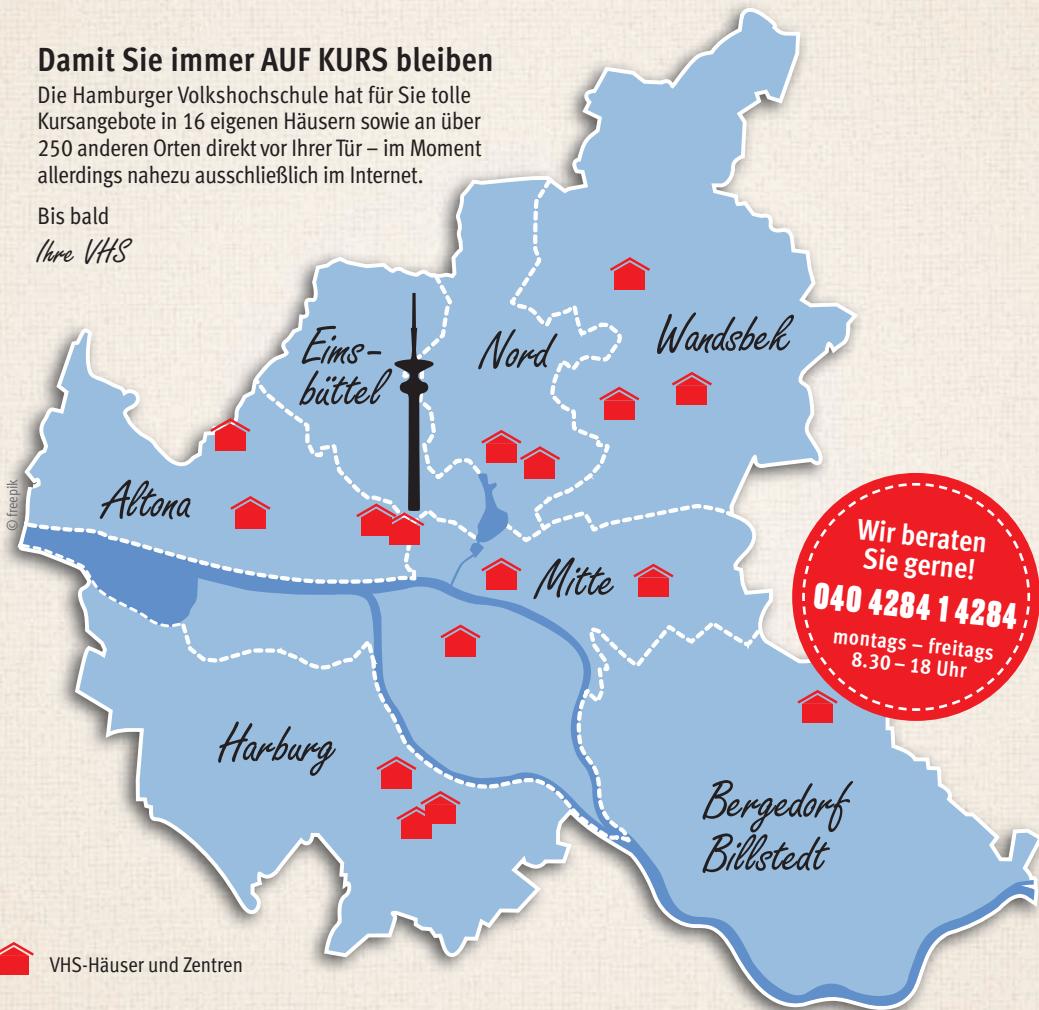
ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote in 16 eigenen Häusern sowie an über 250 anderen Orten direkt vor Ihrer Tür – im Moment allerdings nahezu ausschließlich im Internet.

Bis bald

Herz VHS



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE