

AUF KURS

Das VHS-Magazin

BEINE BAUMELN LASSEN
Tipps für akute Stressmomente

ANKOMMEN UND DEUTSCH LERNEN
Hamburg-Highlights per U3

KUNST UND KULTUR ERLEBEN
Niederlande & Flandern in Hamburg

MIT
RUND **170**
KURS-
TIPPS



Inhalt



Deutsch als Fremdsprache

Kursleiterin Constanze Schell sagt: „Ich bin immer wieder beeindruckt von der Energie meiner Kursteilnehmenden. Sie lernen eine neue Sprache, während sie sich zugleich ein neues Leben aufbauen müssen.“



Gute Nachbarn

Kursleiterin Veerle Matthysen zeigt niederländische Orte in Hamburg.



Einfach mal die Beine baumeln lassen

Entspannungsexpertin Kerstin Burkhard verrät ihre Tipps für akute Stressmomente.

EINBLICKE

- Es hängt immer eine Weltkarte an der Wand 4
- Deutsch lernen mit Constanze Schell 6
- Mit Constanze Schell in der U3 einmal im Kreis 6
- Gute Nachbarn 10
- Die Niederlande & Flandern in Hamburg 10
- Wie kann man sich selbst helfen? 12
- Entspannungspädagogin Kerstin Burkhard 12
- Fahrradfahren bedeutet Freiheit 16
- Das Selbstlernzentrum Jenfeld hilft Erwachsenen in den Sattel 16

MEIN QUARTIER

- Trabanten, Kunst und viel Grün: Osdorf mit Kerstin Wolf & Miriam Djabbari 8

AUS DER VHS

- Wir bekennen Farbe! Neues Kursformat: Präsenz+ Mein Euro für die Bildung 18

	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	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/-in: Kristine Kirves, Nils Schulz **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 2, 4–6, 12–17, 19
Druck: Evers-Druck GmbH – ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf

Alle Angaben nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.
 Redaktionsschluss: 08.07.2022



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Trabanten, Kunst und viel Grün: Osdorf

Kerstin Wolf und
Miriam Djabbari
vom BLiZ verraten
ihre Tipps für Osdorf.

14



UNSERE KURS-TIPPS

Komplizen	20
Hamburg	21
Kultur	23
Fotografie	26
Digital	26
Beruf	28
Bildungsurlaub	29
Gesellschaft und Politik	31
Junge VHS	32
Deutsch als Fremdsprache	32
Grundbildung	33
Sprachen	33
Persönlichkeit	36
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

Tickets fürs Miniatur Wunderland zu gewinnen!	47
--	----



Leider können wir auch weiterhin corona-
bedingte Änderungen nicht ausschließen.

Liebe Leserinnen und Leser,



haben Sie ein tägliches Ritual,
einen Moment, nur für Sie selbst?

Schlafen gilt nicht. Ein wacher Moment muss es sein. Musik oder Podcasts hören, dass würde gelten. Wir haben Kerstin Burkhard, Expertin und Kursleiterin für Entspannungstechniken, getroffen und mit ihr über die Wirksamkeit trainierter Rituale gesprochen. Warum diese so guttun, verrät sie ab Seite 12. Uns hat sie inspiriert!

Inspiriert hat uns auch Constanze Schell mit ihrer fröhlichen Art und ihrem Engagement. Sie unterrichtet Deutsch als Fremdsprache, und „Deutsch zu lernen“ – das ist, wie mit jeder Sprache, eine echte Herausforderung. Und für Erwachsene ist es noch ein bisschen schwerer. Unsere Deutschlehrerinnen und Deutschlehrer unterrichten nicht „nur“ mit großem Engagement und großer Expertise; noch viel mehr motivieren sie immer wieder und unterstützen die Teilnehmenden. Denn die Sprache ist der Schlüssel, „damit die Teilnehmenden ihr Ziel erreichen können: sich in Deutschland aus eigener Kraft wieder eine Existenz aufzubauen und sich zu integrieren“, wie Constanze Schell es treffend auf den Punkt bringt. Warum sie Deutschlehrerin wurde und warum dafür manche Umwege genau richtig sind, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Viel Vergnügen mit diesen interessanten Frauen und noch mehr Ideen und Inspirationen wünscht Ihnen

Ihre

AUF KURS Redaktion

P.S. Selbstverständlich achten wir weiterhin auf Ihre Gesundheit. Bitte schauen Sie auf unsere Website – dort finden Sie stets unsere aktuellen Hinweise zum Thema Corona.

Bleiben Sie informiert und folgen Sie uns gern auf [vhs-hamburg.de](https://www.vhs-hamburg.de) und unseren Social-Media-Kanälen.

Es hängt immer eine Weltkarte an der Wand

Deutsch lernen mit Constanze Schell


Sie war Anfang Zwanzig und studierte in München, als sie sich einen Traum erfüllte: eine Reise nach Brasilien. Da sie kein Wort Portugiesisch konnte, besuchte sie dort einen Sprachkurs. Ihre sprühende Art und ihr Engagement fielen den Leuten der Sprachschule sofort auf und sie wurde gefragt, ob sie wiederkommen wolle – um in Brasilien Deutschkurse zu geben. Was sie auch tat, mit großer Begeisterung. Diese Begeisterung strahlt Constanze Schell auch heute aus, wenn sie über ihre Arbeit spricht.

„Ich finde es spannend, mich mit dem Kosmos der Sprache zu beschäftigen – und mir Kniffe auszu-denken, wie man dieses Wissen möglichst lebensnah und interessant weitergeben kann.“ Bei der VHS unterrichtet die 57-Jährige seit einigen Jahren Deutsch als Fremdsprache. Vorher hat die Politologin als Journalistin für den Tagesspiegel, als Reporterin für RTL-Lokalnachrichten, als Drehbuchautorin für die Sesamstraße und als Übersetzerin aus dem Englischen gearbeitet.

Dieses Semester gibt sie einen Berufssprachkurs, Niveau B2, für Fortgeschrittene. Fünf Mal die Woche, je vier Stunden, die Tage teilt sie sich mit einer Kollegin. Im Kurs geht es vor allem um die Kommunikation am Arbeitsplatz oder bei der Jobsuche: Wo findet man Stellenanzeigen im Internet? Wann wird im Berufsleben das Sie, wann das Du benutzt? Wie reagiert man angemessen auf Kundenbeschwerden? Jeder Kurs ist vielfältig zusammengesetzt, da trifft eine Filmkomponistin aus China auf einen Hotelmanager aus Afghanistan und eine Ökotoxikologin aus Polen. „Es hängt immer eine Weltkarte an der Wand, auf der wir markieren, aus welchen Ländern die jeweiligen Teilnehmenden kommen.“

Für Constanze Schell hat der Beruf eine kulturelle, soziale und auch politische Dimension. Das wurde ihr 2016 noch einmal deutlich bewusst, als sie im Sommer bei der Erstaufnahmeeinrichtung für Geflüchtete ehrenamtlich Kinder betreute. „Da habe ich begriffen, dass die Menschen nicht nur ihr Zuhause verloren hatten, sondern auch die Möglichkeit, ihre Persönlichkeit auszudrücken“, erinnert sie sich, „und dass Sprache der Schlüssel ist, damit Migrantinnen und Migranten ihr Ziel erreichen können: sich in Deutschland aus eigener Kraft wieder eine Existenz aufzubauen und sich zu integrieren.“ Als Nächstes begann sie, in Alphabetisierungskursen das Lesen und Schreiben in lateinischer Schrift und auf Deutsch zu vermitteln. „Viele Teilnehmende sind hochmotiviert, müssen aber – auch in höheren Niveaustufen – erst das Lernen an sich lernen“, betont sie. „Unser Bildungssystem ist sicher nicht perfekt, aber was für ein Glück wir doch haben, dass alle Kinder regelmäßig die Schule besuchen können.“ Außerdem organisierte sie Ausflüge, die Einblick in den Berufsalltag gaben, besuchte Betriebe wie Autowerkstätten oder Tischlereien, um erste Kontakte herzustellen. „Da habe ich gemerkt, dass das ein Beruf für mich ist: Sprache und Orientierung vermitteln.“

Um sich weiter zu professionalisieren, absolvierte Constanze Schell beim Goethe Institut ein Fernstudium, Deutsch als Fremdsprache, Methodik und Didaktik. Bald darauf fing sie bei der VHS an. Die VHS ist mit ihrem umfangreichen Angebot die größte Sprachschule Norddeutschlands und führt in Hamburg die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanzierten Deutsch-Sprachkurse aller Niveaus durch. >



„Ich finde es
spannend, mich
mit dem Kosmos
der Sprache zu
beschäftigen.“

„Unsere Arbeit ist herausfordernd, abwechslungsreich und oft auch für uns sehr lehrreich“, erzählt Constanze Schell. „Neulich zum Beispiel sprachen wir im Kurs über die in Bewerbungsgesprächen beliebte Frage: Wo sehen Sie sich in fünf Jahren? Da mussten einige echt lachen, denn ihr Leben verlief bisher ja alles andere als planbar. Sollten die Personalchefs nicht besser fragen: Wo waren Sie vor fünf Jahren? Das würde den Fokus auf das Erreichte verlegen und viel mehr über Kenntnisse, Fähigkeiten und Charakter der Bewerberinnen und Bewerber verraten.“

Im Juli 2022 besuchten einige Kursleitende der VHS mit ihren Berufssprachkursen die Jobmesse in der Barclays Arena. „Einer unserer Teilnehmenden, ein Tischler aus dem Iran, wurde vom Fleck weg engagiert. Nun baut er vormittags Bühnenteile für Konzerte und Messen und nachmittags befragen seine Mitschülerinnen und Mitschüler ihn über seine Chefin – eine Frau in dieser Männerbranche! – und sie überlegen gemeinsam, wie viel netto von seinem Bruttogehalt bleiben wird“, erzählt sie. „Und das alles auf Deutsch. Was will man mehr?“

Autorin: Kristine Kirves



„Ich bin immer wieder beeindruckt von der Energie und dem Tatendrang meiner Kursteilnehmenden. Mir ist wichtig, dass in jedem Kurs ein Miteinander entsteht und alle ein Team werden.“

Mehr über unsere
Angebote zum
Deutschlernen



Sightseeing-Tour mit der U3

Rund um Hamburg in 40 Minuten: Die Linie U3 ist Hamburgs älteste U-Bahnlinie. Sie verkehrt überwiegend überirdisch und führt an vielen interessanten Stationen vorbei. Kursleiterin Constanze Schell empfiehlt sie allen, die neu in der Stadt sind. Hier finden sich einige der Highlights.

STADTPARK

U SAARLANDSTRASSE

„Besonders schön ist der Stadtpark, wenn im östlichen Teil (U-Bahn Saarlandstraße) im Mai die typisch norddeutschen Rhododendren blühen. Ein Spaziergang durch das Blütenmeer in Rosa, Weiß, Lila und Orange macht einfach gute Laune und lädt zu Selfie-Sessions ein. Aber den ganzen Sommer und Herbst über ist es herrlich dort, ein idealer Ort für Picknick und Spaziergänge.“

MUSIKHOCHSCHULE

U KELLINGHUSENSTRASSE

„Warum nicht mal ins Flair des vornehmen Hamburg eintauchen? Mit einem Spaziergang vorbei an Villen und entlang der Alster zum kostenfreien Prüfungskonzert im gediegenen Mendelssohn-Saal.“

ALTER ELBTUNNEL

U LANDUNGSBRÜCKEN

„Allein schon die Fahrt mit dem alten Fahrstuhl oder der Gang über die gewundene Treppe vermitteln wie auf einer Zeitreise ein Gefühl für Hamburgs Verbundenheit zum Hafen.“

PLANTEN UN BLOMEN

U ST. PAULI

„Ob Theater auf der Freiluftbühne, Töpferkurse für Kinder, Konzerte im Musikpavillon oder die herrlichen Wasserspiele – abends sogar mit Musik und bunt beleuchtet: hier lassen es sich die Hamburger gut gehen.“

HAMBURGER RATHAUS

U RATHAUS

„Das Hamburger Rathaus überrascht mit prächtigen Sitzungs- und Repräsentativräumen! Als wir diese mit einem Orientierungskurs kostenlos besuchen durften, dachten einige Teilnehmende, es sei ein Schloss. Normalerweise kostet eine Führung 5 Euro, und die sind gut investiert.“





Trabanten, Kunst und viel Grün: Osdorf

Streifzug mit unseren VHS-Kolleginnen Kerstin Wolf und Miriam Djabbari durch den Stadtteil



Foto: Privat

UNSERE TOURGUIDES

Kerstin Wolf arbeitet für das BLiZ seit 2008 im Stadtteil.
Miriam Djabbari ist seit 2015 dabei. Hier verraten sie ihre Tipps für Osdorf.

Osdorf ist ein sehr vielfältiger Stadtteil im Bezirk Altona. Rund um den Ortskern sind zwei große unterschiedliche Wohnviertel entstanden: im Süden seit den 1890er-Jahren das Villenviertel Hochkamp und im Norden seit den 1960er-Jahren die Hochhaussiedlung am Osdorfer Born. Während sich Alt-Osdorf als mittelständisches Wohn- und Gewerbegebiet erhalten konnte, entwickelte sich der südliche Rand zu einer großbürgerlichen Wohngegend. Der Osdorfer Born hingegen zählt zu den sozial benachteiligten Teilen der Hansestadt. Seit 2002 ist die Hamburger Volkshochschule mit dem BLiZ (Borner Lernen im Zentrum) im Osdorfer Born vertreten, unter anderem mit dem Projekt AM Fluss?. Es bietet vor allem Hilfe bei der Jobsuche.



RIESENKUNST

„Dreiklang“

Ein Wandbild – eng verbunden mit dem Quartier: Seit Oktober 2021 ziert das Kunstwerk „Dreiklang“ des Künstlerduos „innerfields“ die Giebelfassade im Immenbusch und beschert dem Osdorfer Born einen neuen künstlerischen Höhepunkt. Das Motiv ist in enger Zusammenarbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Quartiers entstanden und zeigt, wie sie sich darum kümmern, es wachsen und gedeihen zu lassen. Für das Auftragen des 42 Meter hohen Motivs benötigte „innerfields“ rund vier Wochen. 180 Liter Farbe verwendeten sie für ihr Werk.

BÜRGERHAUS

Osborn53



Die
WOHN-
KÜCHE
im STADT-
TEIL

Das „Osborn53“ im Bürgerhaus ist die „Wohnküche des Stadtteils“. Es ist Café und Restaurant mit Veranstaltungen wie Lesungen, Politiktalk, Spielenachmittag und Küchenkonzert – und damit ein wichtiger Nachbarschafts- und Begegnungsort.

Im Bürgerhaus Bornheide (Rotes Haus), Bornheide 76
Mo – Fr 11.30 – 17 Uhr
osborn53.de



BORNPARK

Osdorfer Feldmark

Im Osdorfer Born gibt es auch grüne Oasen zum Spazieren und Entspannen. Eine der Oasen ist das Moorgebiet Bornpark mit einem schönen Spielplatz, einem Rodelberg, einer BMX-Bahn und dem Sportplatz „Kroonhorst“. Am Helmuth-Schack-See können sich Kinder und Jugendliche Kanus leihen und das Paddeln lernen. Bei schönem Wetter lockt das Sommerbad südlich des Bornparks in der Osdorfer Feldmark. Das Landschaftsschutzgebiet mit seinen Wiesen und Weiden in der Niederung des Baches Düpenau hat eine hohe ökologische Bedeutung für die heimische Flora und Fauna und eignet sich für ausgiebige Spaziergänge.



LOKI SCHMIDT

Garten

Der Neue Botanische Garten ganz im Süden von Osdorf wurde 2012 zu Ehren von Loki Schmidt benannt. Der Garten zählt zu den ambitioniertesten Neuanlagen Botanischer Gärten in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg. Auf 24 Hektar ist hier ein weitläufiges Panorama der gesamten Botanik entstanden. Die schönste, interessanteste, detailreichste und gärtnerisch vielgestaltigste Abteilung ist die „Pflanzengeografie“, die auf rund sechs Hektar die Pflanzenwelt der Nordhalbkugel auf einem Spaziergang erschließt.

Ohnhorststraße, gegenüber der S-Bahn-Station Klein Flottbek
Eintritt frei, tägl. je nach Jahreszeit 9 bis maximal 20 Uhr
Das Café Schmidtchen Palme ist tägl. 10 – 18 Uhr geöffnet

KLICK



Kindermuseum

Das KLICK Kindermuseum direkt am Einkaufszentrum Born Center Osdorfer Born ist ein Erlebnisort für Kinder, die selbst aktiv werden möchten. Es bietet diverse Aktivitäten – drinnen und im Freien. Dort sind fünf verschiedene Mitmach-Ausstellungen zu finden. Die Themen: Geld, Treffpunkt Körper, Urgroßmutter Alltagsleben, Minus 10.000/Steinzeit und „Baustelle – betreten erbeten“ auf dem Außengelände mit Baggern und Kranwagen. Mit besonderem Ferienprogramm.

Achtern Born 127
Mo – Do 10 – 16, Fr 10 – 18, So 11 – 18 Uhr
kindermuseum-hamburg.de

Per RAD

nach OSDORF



Die Freizeitroute 9 führt aus der City über den Schanzenpark, den Altonaer Volkspark bis in die Osdorfer Feldmark und den Bornpark. Die Tour endet im Klövensteen im Schnaakenmoor. Von dort ist es nicht weit bis zur S-Bahn-Station Rissen und zurück nach Hause.

hamburg.de/radtour/6294582/radtour-city-altonaer-volkspark-kloevensteen

Gute Nachbarn

Die Niederlande & Flandern in Hamburg



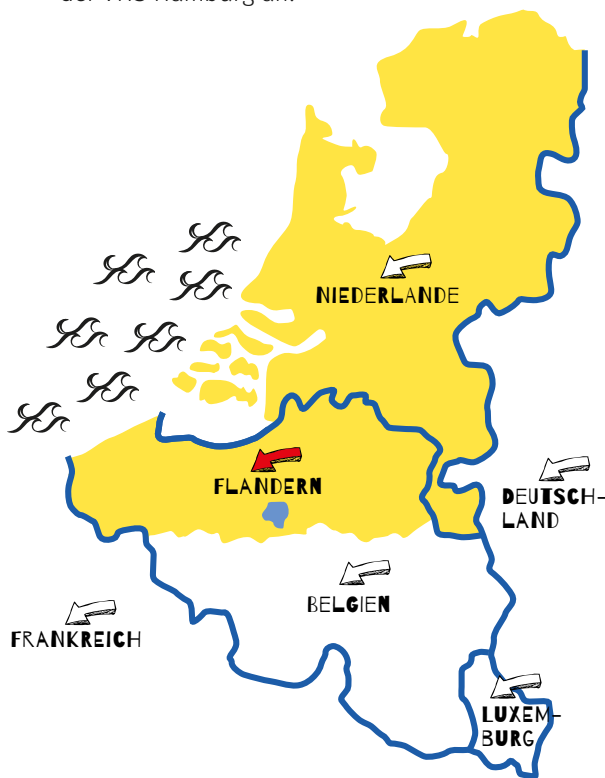
ZUR KURSLEITERIN

Veerle Matthysen, 59, Sprachdozentin und Lehrbuchautorin, bietet bereits seit 1998 Niederländisch-Kurse an der VHS Hamburg an.

Veerle Matthysen ist in Belgien, im Landesteil Flandern, aufgewachsen. Nach dem Studium der Sprachwissenschaften mit dem Schwerpunkt „Niederländisch“ folgte ein weiterer Abschluss in „Audiovisueller Kommunikation“. Anschließend arbeitete Veerle drei Jahre als Sprachdozentin in Brüssel, ehe sie 1992 nach Hamburg zog. Dort ist sie seit 1995 als Sprachdozentin an der Uni Hamburg und seit 1998 in gleicher Funktion an der Hamburger VHS tätig.

Probleme, sich nach dem Umzug nach Hamburg hier an der Elbe zu akklimatisieren, hatte die niederländische Muttersprachlerin nicht. „Ich bin in und um Antwerpen groß geworden. Das dortige Stadtbild ist wie Hamburg durch Wasser und Hafen geprägt. Auch das Wetter ist sehr ähnlich. Ich denke, das sind zwei wesentliche Gründe, warum ich mich so schnell heimisch gefühlt habe“, erklärt die 59-Jährige.

Ein weiterer Pluspunkt? Wie auch Flandern und die Niederlande lockt Hamburg mit ebenen, landschaftlich attraktiven Bike-Routen. „Als Jugendliche bin ich häufig mit dem Fahrrad über die Grenze in die Niederlande gefahren. Auch Hamburg kann man wunderbar per Rad erkunden und dabei einige spannende niederländische Kulturschätze entdecken.“ Welche das sind, verrät sie uns für „AUF KURS“.



Aus dem **NICHTS** AUFGETAUCHT

Im Museumshafen Övelgönne liegen zwei Zeugen der reichen niederländischen Seefahrtsgeschichte. Die „Helene“ – 1906 im holländischen Oude Pekela erbaut – pendelte in ihrer aktiven Zeit mit Kohle und Baustoffen beladen über den Breitenburger Kanal nach Hamburg. Die „Hoop Op Welvaart“ – zu deutsch „Hoffnung auf Wohlstand“ – ist das älteste Schiff im Hafen. 1883 in Lekkerkerk bei Rotterdam zu Wasser gelassen, leistete sie über 60 Jahre lang treue Dienste als Frachtschiff, ehe sie im Zweiten Weltkrieg verscholl und in den 1970er Jahren in Hamburg wieder auftauchte. Bei beiden Schiffen handelt es sich um sogenannte Tjalks: historische niederländische Einmaster, die vornehmlich für den Güterverkehr im und am Wattenmeer genutzt wurden.

museumshafen-oevelgoenne.de
Ponton Neumühlen, 22763 Hamburg

Der direkte Weg
zu unseren
Niederländisch-
Kursen





© Hamburger Kunsthalle / bpk. Foto: Elke Welford, Pieter de Hooch, Der Liebesbote, um 1670

HOOCH, ist das SCHÖN!

Natürlich hat der niederländische Maleradel auch in der Hamburger Kunsthalle seinen festen Platz. So legt die Dauersammlung „Alte Meister“ ihr Hauptaugenmerk auf Werke, die während des „Goldenen Zeitalters“ im 17. Jahrhundert angefertigt wurden. Es können Arbeiten von Rembrandt, Abraham Bloemaert und Pieter de Hooch, aber auch von flämischen Malern wie Peter Paul Rubens, Pieter Bruegel oder James Ensor bewundert werden. Nicht weniger empfehlenswert: die Ausstellung „something new, something old, something desired“ in der Galerie der Gegenwart. Noch bis 2024 werden dort Œuvres internationaler zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler gezeigt – u. a. von den aus Flandern stammenden Edith Dekyndt und Philippe Vandenberg.

www.hamburger-kunsthalle.de

Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg

WISSENS- WERT!

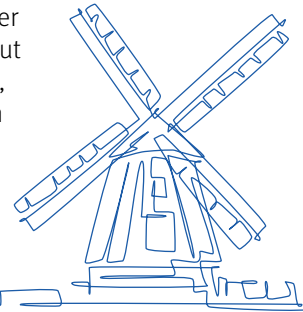
Auch das Alte Land wurde maßgeblich von holländischen Siedlern geprägt. Im 12. Jahrhundert machten sie die Region südlich von Hamburg durch Entwässerung und Deichbau bewohnbar sowie landwirtschaftlich nutzbar.

Ein AUSFLUG, der die MÜHLE wert ist

Wer ein Gefühl für die Niederlande bekommen möchte, sollte einmal die Vier- und Marschlande besuchen – im Idealfall typisch niederländisch per Fahrrad. Wie weite Teile der Niederlande ist das Gebiet von zahlreichen Entwässerungsgräben durchzogen und für seinen Blumen- und Gemüseanbau bekannt. Bei der Kultivierung der Landschaft spielte die Eindeichung eine entscheidende Rolle. Ein architektonisches Highlight nach niederländischem Vorbild kann in Kirchwerder bestaunt werden. Die Riepenburger Mühle wurde 1828 erbaut und ist damit nicht nur die älteste Kornwindmühle Hamburgs, sondern auch eine der letzten regelmäßig mit Wind arbeitenden Mühlen in Deutschland.

riepenburger-muehle.com

Kirchwerder Mühlendamm 75, 21037 Hamburg



© stock.adobe.com: Simple Line

Von MENSCHEN für MENSCHEN

Im 16. Jahrhundert erblickte in Hamburg ein Stück gelebte Solidarität das Licht der Welt. Wohlhabende niederländische Protestanten, die vor der spanischen Inquisition aus ihrer Heimat flüchten mussten, gründeten um 1585 die „Niederländische Armen-Casse“. Ihr Ziel? Die finanzielle Unterstützung verarmter Landsleute im Exil. Heute zählt die Institution zu den ältesten privaten Wohlfahrtseinrichtungen Deutschlands und unterstützt nicht nur Niederländer, sondern bedürftige Hamburger Bürger unabhängig von deren Nationalität. Traditionell wird die Casse von zwölf Vorstehern und vier Alten – meistens hanseatische Kaufleute – ehrenamtlich verwaltet.

niederlaendische-armen-casse.de

Aufgezeichnet: Nils Schulz

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 Veerle Matthysen verraten hier ihre persönlichen Hamburg-Tipps, die Ihnen neue Perspektiven auf die Hansestadt eröffnen.

Eine Auswahl unserer Sprachkurse finden Sie ab Seite 33.

„Wie kann man sich selbst helfen?“

Entspannungspädagogin Kerstin Burkhard zeigt, wie man aus dem Stress-Kreislauf herausfindet

„Der Hauptfaktor für viele gesundheitliche Probleme ist Stress“, sagt Kerstin Burkhard, „unsere Selbstheilungskräfte sind nicht mehr aktiv, wenn wir unter Stress stehen. Dabei ist unser Körper schon immens belastbar und macht eine Menge mit.“ Der Klassiker, den viele kennen: Wir halten durch, so lange wie es nötig ist, und sobald eine Entspannungsphase kommt, schlägt die Erschöpfung durch. Dabei kann jede und jeder eine Menge tun, um chronischen Stress erst gar nicht eintreten zu lassen.

Seit gut acht Jahren gibt Kerstin Burkhard Kurse an der Hamburger Volkshochschule: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, beides von den Krankenkassen zertifiziert. Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen kommen zu ihr. Da sind die Teilnehmenden, die unter Bluthochdruck leiden und nicht allein auf Medikamente setzen wollen, dann gibt es die Stressgeplagten, die aus diesem Kreislauf herausfinden wollen, und dann sind da die Vorsorgenden, die sich um Prävention kümmern möchten.

Die Entspannungspädagogin, die auch Kinder und Jugendliche berät und trainiert, hat lange als Krankenschwester gearbeitet, „im Drei-Schichten-System, auch in der Unfallchirurgie. Da lernt man, was echter Stress bedeutet“, erzählt sie. Vor über 15 Jahren hat sie angefangen, sich mit Entspannungspädagogik zu beschäftigen, hat Kurse und Fortbildungen besucht. Dabei hat sie entdeckt, dass hinter ihrer Neugier mehr steckt – nämlich, dass da eine Berufung schlummert und geweckt werden sollte. Inzwischen bietet die 50-jährige nicht nur Kurse bei der VHS, in ihrer Hamburger Praxis und für Unternehmen an, sondern arbeitet auch als Dozentin, psychologische Beraterin, teilt ihre Expertise als Autorin und gibt Fortbildungen.

„Die Frage in meinen Kursen ist eigentlich immer: Wie kann man sich selbst helfen? Kurzfristig, aber auch nachhaltig. Mehr Achtsamkeit im Alltag ist ein erster Schritt“, sagt Kerstin Burkhard. „Zwischendurch sollte man auf den Körper achten: Wie atmen wir? Oft nicht richtig tief und gleichmäßig, sondern eher kurz und flach. Oder wie sitzen wir? Oft krumm und mit zum Computer vorgestrecktem Kopf? Wie bewegen wir uns durch den Tag? Manchmal ohne Pausen und mit zusammengebissenen Zähnen. Das sind alles Zeichen für ein steigendes Stresslevel, das viele nicht mehr wahrnehmen.“ >

A woman with blonde hair, wearing a grey jacket over a white t-shirt and grey pants, stands outdoors with her eyes closed and a serene expression. She is leaning against a metal railing. The background is a clear blue sky with some blurred greenery and buildings.

„Mehr Achtsamkeit im Alltag hilft gegen jede Art von Stress.“

Wer in ihren Kursen eine reine Wellnessveranstaltung erwartet, der täuscht sich. Neben dem Erlernen des entsprechenden Entspannungsverfahrens geht es auch um den Umgang mit Stressoren im Alltag. Gewohnte Verhaltensweisen zu durchbrechen, sei es der Medienkonsum, das Schlafverhalten, wie viel wir uns bewegen und wie wir uns ernähren fällt uns schwer. „Das ist unbequem, denn das Gehirn ist darauf konditioniert, lieber Gewohntes zu tun – selbst wenn es für die Gesundheit schlecht ist. Die gute Nachricht ist aber, dass ungünstige Verhaltensweisen wieder abtrainiert bzw. gegen gesündere ersetzt werden können.“ Kleine Verhaltensänderungen können da schon viel ausmachen, um Stress zu reduzieren.

Manchmal hilft auch eine positive Einstellung zu den Missgeschicken und Hindernissen im Alltag. Neulich fuhr Kerstin Burkhard mit ihrem Mann für ein paar Tage an die Ostsee. Sie hatte ihren Laptop dabei und ein wichtiges Online-Meeting am kommenden Tag, als sie abends noch bemerkte: Sie hatte das Ladekabel nicht eingepackt, und der Computer hatte kaum noch Akku-Laufzeit. „Ich habe mich abends ins Auto gesetzt und mir gute Musik angemacht. Ich bin über fast leere Straßen gefahren und hatte Zeit, meinen Gedanken nachzuhängen. Ja, es war ärgerlich und ja, ich hätte lieber geschlafen, aber ich habe in jenem Moment das für mich Beste daraus gemacht“, erzählt sie. „Die Akzeptanz des Ist-Zustands, auch wenn ich mit der Situation nicht einverstanden bin, kann in diesen alltäglichen Situationen chronischen Stress vermeiden. Entspannt zu sein, das ist oft auch eine Frage der Haltung.“

Autorin: Kristine Kirves



Die Lieblingsmusik kann helfen, wenn Sie schnell und gut runterfahren möchten. Viele genießen auch ein Bad oder einen Spaziergang. Lassen Sie es sich gut gehen und machen Sie ein Ritual aus dem, was Ihnen hilft zu entspannen!



Auszeit

Kurze Auszeiten in Form von Entspannungsübungen, bewusstem Atmen oder Dehnungsübungen in den Alltag einfließen zu lassen, unterstützen den Körper zu regenerieren und langfristig gesund zu halten.

Entspannungspädagogin Kerstin Burkhard

verrät ihre Tipps bei akutem Stress: „Als erstes sollten Sie die Warnsignale ernst nehmen. Ihr Körper spricht mit Ihnen über eine Vielzahl von Symptomen! Klassisch sind die Verspannungen in den Schultern und Nacken, oder der Kopf schmerzt. Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie in akuten Stressmomenten aus der Situation heraus. Ein paar Minuten können mitunter schon genügen. Sie brauchen eine Pause, um durchzuatmen, den Stresslevel zu senken, um dann wieder klar denken zu können. Probieren Sie aus, was Ihnen schnell Entspannung gibt. Üben Sie, wenn möglich regelmäßig, kurze wohltuende Momente in Ihren Alltag einzubauen. Dann können Sie diese jederzeit abrufen und langfristig besser mit akuten Stresssituationen umgehen“.

Signale setzen

„Trauen Sie sich **STOPP** zu sagen. Zu Grübeleien und negativen Gedanken sowie zu Ihrem Gegenüber. Gerne auch laut!“



Der direkte Weg
zu unseren
Achtsamkeitskursen





Fahrradfahren bedeutet Freiheit

Das Selbstlernzentrum Jenfeld hilft Erwachsenen in den Sattel



GLÜCKLICH UND MOBIL

Maryam Sagheni, „Im Iran durften Mädchen zu meiner Zeit nicht mit dem Fahrrad fahren. Für mich ist der Kurs eine Chance.“ Die Bewegung auf dem Rad macht unabhängig von Bus und Bahn, sie erleichtert den Alltag. Die neue Mobilität passt zur Lebensphase der Politikwissenschaftlerin: Im kommenden Jahr wird sie das Studium der Sozialen Arbeit in Hamburg beginnen.

Auf einem ruhigen Parkplatz hinter einer Kita in Jenfeld wartet Doreen Schosinsky auf die Kursteilnehmerinnen. Die Sonne scheint, eine Reihe Fahrräder steht bereit. Nach und nach treffen sechs Frauen ein, die jüngste 18, die älteste 40 Jahre alt. Zwei Stunden werden sie heute gemeinsam Fahrradfahren üben, werden mit jeder Runde mehr Vertrauen in die Bewegungsabläufe und die Geschwindigkeit bekommen.

Seit 2013 bringt Doreen Schosinsky Erwachsenen das Radfahren bei, oder besser gesagt: Sie hilft ihnen, es selbst zu lernen. Anders als bei Kindern kann sie die Teilnehmenden nicht stützen, halten oder anschieben. Sie muss die Erwachsenen anleiten, sich das Fahren selbst zu erschließen.

Der Bedarf in dieser Altersgruppe ist groß. „Manche hatten als Kind auf dem Rad einen Unfall und haben sich jahrelang nicht getraut, es wieder zu versuchen. Die bisher älteste Teilnehmerin war 86 Jahre alt“, erzählt Schosinsky.

Strahlen auf den Gesichtern

Zwei Wochen, von Montag bis Freitag, treffen sich die sechs Frauen. Sie üben die ersten fünf Tage auf Lernrollern, danach auf Fahrrädern.

„Das Rad muss rollen, bevor Du trittst, im Stand geht es nicht“, ruft Doreen Schosinsky einer der Teilnehmerinnen zu. Strahlen auf den Gesichtern, wenn das Zusammenspiel aus Treten, Rollen und Lenken endlich klappt. Jeder Erfolgsmoment hebt die Stimmung. „Fahrradfahren bedeutet Freiheit“, sagt Schosinsky und meint damit nicht nur die Fortbewegung, sondern auch die kulturelle und soziale Bedeutung, denn einige Frauen kämen aus Ländern, in denen ihnen Radfahren verboten gewesen sei. Zu ihnen gehört zum Beispiel Maryam Sagheni, die vor 15 Jahren nach Deutschland kam. „Im Iran durften Mädchen nicht mit dem Fahrrad fahren. Für mich ist das Lernen hier eine Chance“, erzählt sie. Die 40-jährige hat im Iran ihr Studium der Politikwissenschaften abgeschlossen, hier in Deutschland wird sie auf dem zweiten Bildungsweg Soziale Arbeit studieren.

Vor allem Mütter brauchen das Angebot

Der Fahrradkurs gehört zum Programm des Selbstlernzentrums Jenfeld, das von Elke Wellmann koordiniert wird. Das Zentrum richtet sich an Leute, die in diesem Stadtteil leben. Das kostenlose Freizeit- und Lernangebot ist vielfältig: Deutsch-Gesprächskreise, Schneiden, Schwimmen, Selbstverteidigungs-Workshops, PC- oder Smartphone-Sprechstunden für Senioren. Finanziert wird das Zentrum über den Bezirk Wandsbek und den Europäischen Sozialfonds, Träger ist die Hamburger Volkshochschule.

Elke Wellmann ist aufgefallen, dass es vor allem Mütter sind, denen die Zeit fehlt, um Fahrradfahren zu lernen. Weil sie sich im Alltag mit Kindern, Haushalt und Job oft selbst zurückstellen. „Die Mütter hinken hinterher“, so Wellmann, dabei brauchen sie das Angebot besonders:

Kurze Verschnaufpause

Jeder Erfolgsmoment hebt die Stimmung. Am Ende des Tages sind alle erschöpft – und glücklich.



Der Umgang mit dem Fahrrad, das bedeutet soziale Teilhabe und Erleichterung im Alltag. Ausflüge mit den Kindern werden möglich. „Und es ist schön zu sehen, wie stolz die Kinder auf ihre Mütter sind, wenn die endlich Radfahren können“, sagt Wellmann. Zu einer dieser Mütter gehört die 29-jährige Vida Fazli. „Meine Kinder gehen nun in die Schule. Jetzt habe ich Zeit zu lernen“, erzählt sie.

Sie ist eine Motivationskünstlerin

Am Ende der zwei Stunden ist Doreen Schosinsky umgeben von erschöpften, glücklichen Frauen. Am nächsten Tag wird es weitergehen. Auch das ist ein schöner Effekt: In den zwei Wochen wächst die Gruppe zusammen, aus Begegnungen werden Verbindungen. Aus Lernen erwächst Selbstvertrauen. „Die Leute in meinen Kursen sagen, ich sei eine Motivationskünstlerin“, sagt Schosinsky. „Das ist das schönste Kompliment, finde ich“, fügt sie hinzu und strahlt nun selbst.

Autorin: Kristine Kirves

Ins Rollen kommen

Kursleiterin Doreen Schosinsky (Mitte) hilft ihren sechs Teilnehmerinnen, in zwei Wochen sich das Fahrradfahren selbst zu erschließen.



Der direkte Weg
zu unseren
SelbstLernZentren



Wir bekennen Farbe!

GIB DER VHS DEINEN ANSTRICH.

Wir wollen, dass Sie gerne zu uns in unsere Räume kommen! Deswegen widmen wir uns in den nächsten Monaten verstärkt der Raumausstattung und der Lernatmosphäre vor Ort.

Ob Wandfarbe, Bodenbelag, Mobiliar oder ... Sagen Sie uns, was Sie brauchen, um sich bei uns wohlfühlen!

Und so kommen Ihre Ideen und Wünsche zu uns:

Sie finden in allen VHS-Häusern vorbereitete Postkarten für eine unkomplizierte Rückmeldung, die Sie gleich vor Ort in eine bereitgestellte Box stecken können. Jeder Beitrag hilft uns, die VHS noch besser zu machen!

Oder schreiben Sie uns eine Mail an t.ladwig@vhs-hamburg.de. Bitte verraten Sie uns hierbei, ob Sie Kursteilnehmer/-in oder Kursleiter/-in sind. Namen oder E-Mail-Adressen erfassen wir selbstverständlich nicht.

Einsendeschluss ist der 30. September 2022.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



MACHEN SIE MIT!

Neues Kursformat: **PRÄSENZ+**

Wir haben ein neues Kursformat für Sie! Bei „Präsenz+“ besuchen Sie einen Kurs vor Ort, haben aber die Möglichkeit, einzelne Kurstermine auch online wahrzunehmen. So können Sie trotzdem teilnehmen, wenn Sie z.B. im Urlaub sind. Die erste Pilotphase startet mit rund 30 Kursen aus den Bereichen Sprachen und Gesundheit.

Technisch möglich wird dieses neue Angebot durch die Installation von digitalen Smartboards in den meisten unserer Räume.

Der direkte Weg zu unseren Präsenz+ Kursen



Mein **EURO** für die **BILDUNG**



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 etwas aufrunden möchten. Dieser nutzt die Summe aus vielen kleinen Beiträgen für individuelle Förderungen, aber auch für die Unterstützung von besonderen, zum Beispiel inklusiven Kursangeboten.

Mehr über Bildung für alle! erfahren Sie hier



UNSERE KURS-TIPPS

Lassen
Sie sich
inspirieren!

KURSTHEMEN

Komplizen
Hamburg
Kultur
Fotografie
Digital
Beruf
Bildungsurlaub
Gesellschaft und Politik
Junge VHS
Grundbildung
Deutsch als Fremdsprache
Sprachen
Persönlichkeit
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.

KOMPLIZEN



Wir nehmen die erfolgreiche Veranstaltungsreihe **Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?** wieder auf. Wir öffnen Ihnen, 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.

Der direkte Weg
zu unseren
Komplizen-Kursen



Fördern, was Freude macht

Die Hamburger Kulturlandschaft ist groß und vielfältig. Neben den staatlichen Theatern und Museen werden auch eine Vielzahl privater Theater, Vereine, Initiativen und nicht zuletzt Kunstschaffende finanziell von der Stadt gefördert. Beim **Besuch in der Behörde für Kultur und Medien** stellt Pressereferentin Marianne Kurzer die Arbeit, Ziele und Leuchtturmprojekte vor.
24.08.2022, Kurs-Nr. 0010MMM01, Präsenz

Grenzen sprengen

2020 wurde die Bugenhagenkirche in Barmbek-Süd zu Afrotopia – einem interkulturellen Begegnungsort für die Hamburger Afro-Community mit dem Rest der Bevölkerung. Der Gründer der Organisation – Dr. Christian Kodzo A. Ayivi – führt Teilnehmende von **Afrotopia – Begegnung in Barmbek** durch die Räumlichkeiten und erläutert, wie in seinem Projekt Kultur, Bildung und Gesellschaftspolitik ineinandergreifen.
30.08.2022, Kurs-Nr. 0011NNN08, Präsenz

Kunst in all ihren Formen

Das Atelier Freistil in Wilhelmsburg dient 36 Kunstschaffenden als Wirkungsstätte. In den Verringerhöfen werden unterschiedlichste Materialien zu verschiedensten Werken verarbeitet: von Öl- und Acrylbildern bis hin zu Assemblagen und Trickfilmen. Die Führung durch die Jahresausstellung **Kunst inklusiv – zu Besuch beim Atelier Freistil** stellt das Konzept der Werkstatt vor und schaut exklusiv hinter die Kulissen. Das Atelier Freistil ist eine Kooperation der Elbe-Werkstätten und Leben mit Behinderung.
05.11.2022, Kurs-Nr. 0040MMW10, Präsenz



© Foto: Oliver Fentrich, Ohnsorg Theater

KIEK MOL WEDDER IN!

Die Teilnehmenden des Rundgangs Zu Besuch beim Ohnsorg Theater: Plattdeutsch für alle Generationen erhalten Einblicke in beide Spielorte – das Große Haus und die Studiobühne – sowie in die Requisitenkammer und Werkstätten. Cornelia Ehlers, Leiterin der Studiobühne, führt durch das Haus und vermittelt viele spannende Informationen zu diesem bereits 120 Jahre alten Theater für plattdeutsche Stücke.
20.09.2022, Kurs-Nr. 0590MMM05, Präsenz



Solidarisch ist man nicht allein

2021 wurde die gelernte Erzieherin und Sozialökonomin Tanja Chawla zur neuen Vorsitzenden des Deutschen Gewerkschaftsbundes Hamburg gewählt. Zentrale Ziele der Vereinigung sind u. a. die solidarische Stadt, faire Löhne und Gleichberechtigung. Während unseres **Besuchs bei der DGB Vorsitzenden Tanja Chawla** wird sich diese im denkmalgeschützten Gewerkschaftshaus den Fragen der Teilnehmenden stellen.
12.09.2022,
Kurs-Nr. 3111MMM02, Präsenz

Helfen? Ehrensache!

Hanseatic Help steht seit 2015 für ehrenamtliches Engagement und unkomplizierte Unterstützung für Menschen in Not. Aktuell spielt der gemeinnützige Verein auch in der Ukraine-Hilfe eine wichtige Rolle. Beim Treffen **Hanseatic Help – Hamburger Unterstützung für Menschen in Not** gibt Geschäftsführerin Claudia Meister Einblicke in die Arbeit des Vereins und erklärt, wie man selbst aktiv werden kann.
25.08.2022,
Kurs-Nr. 3201WWW01, Präsenz

Hanseatische Herzlichkeit

Den Grundstein für die Hildegard und Horst Röder-Stiftung bildet eine erfolgreiche Kaufmannsgeschichte. 1992 entschied das gleichnamige Ehepaar, sein Vermögen anzulegen, um bedürftige Menschen zu unterstützen. Im Kurs **Helfen in der Not: die Hildegard und Horst Röder-Stiftung** sprechen wir mit Geschäftsführerin Katja Krupke über die Motive des Gründerpaars und die vielfältigen Zukunftspläne.
31.08.2022, Kurs-Nr. 3110ROF20, Präsenz

The future is female

Die Frauenstiftung filia fördert Projekte von Frauen und Mädchen, die sich für Gewaltfreiheit, gesellschaftliche Teilhabe und demokratische Strukturen einsetzen. Seit der Gründung im Jahr 2001 wurden so über 530 Projekte in mehr als 50 Ländern unterstützt. Im Kurs **Von und für Frauen – die Stiftung filia** stellt Constanze Claus aus dem Geschäftsführungsteam den Teilnehmenden die Arbeit der Organisation vor.
14.09.2022, Kurs-Nr. 3110MMM21, Präsenz

SPITZ DIE LAUSCHER!

Zu Besuch bei der NDR Landesfunkhaus-Direktorin in Hamburg: Sabine Rossbach entführt die Teilnehmenden hinter den Kulissen von NDR 90,3. Wie entsteht Tag für Tag das Stadtradio-Programm? Von wo aus wird gesendet? Und was macht eigentlich eine relevante Nachricht aus? Nur drei von vielen spannenden Fragen, die Sabine Rossbach und ihr Team bei einer Führung im Funkhaus beantworten werden.
04.10.2022, Kurs-Nr. 3610MMM04, Präsenz

{ Queer + Jewish = } Progressive

Anlässlich des Jubiläums „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ rief die Aktivistin Tamara Loewenstein das Projekt „Queer Jewish Futures“ ins Leben. Ihr Ziel? Pluralistische und diverse Zukunftsvisionen für Jüdinnen und Juden in Deutschland schaffen. Im Kurs **„Jüdische Zukunftsvisionen: Das Projekt ‚Queer Jewish Futures‘ bei uns zu Gast“** stellt Tamara das emanzipatorische Konzept vor.
20.08.2022,
Kurs-Nr. 3700MMK24, Präsenz

HAMBURG

- Lokale Politik
- Rundgänge
- Stadtexkursionen
- 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



Achtung, fertig, los!

Bei **Speed Photography** sind Sportsgeist, Improvisation und Fantasie gefragt! Acht Stunden lang geht es für die Teilnehmenden mit der eigenen Digital-Kamera durch Hamburg. Es gilt, 20 Themen auf einer bestimmten Anzahl Fotos festzuhalten. Alle zwei Stunden werden neue Topics und der



Kurs-Tipps

nächste Treffpunkt bekanntgegeben. Beim zweiten Termin werden die Ergebnisse besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

24.09. und 30.09.2022,

Kurs-Nr. 1210MMM01, Präsenz

Die Architektur des Krieges

Nach der Bildung der preußischen Provinz Schleswig-Holstein ab 1867 wurden Altona und Bahrenfeld zu Garnisons-Standorten. Die Gartenstadt Steenkamp – die für Familien mit geringem Einkommen und Kriegsheimkehrer geplant wurde – wurde ab 1915 in mehreren Bauabschnitten errichtet. Der Rundgang **Die Gartenstadt Steenkamp der 20er Jahre und das Militärgelände des 19. Jahrhunderts in Bahrenfeld** begibt sich auf Spurensuche.

24.09.2022, Kurs-Nr. 3120WWW01, Outdoor

Aristokratisches Flair

Der **Historische Rundgang durch Bours Park und Hirschpark** lockt Teilnehmende nicht nur mit verschiedenen Panoramaausblicken über die Elbe. An Gründerzeitvillen entlang führt der Weg über den Katharinenhof und den versteckt gelegenen Mühlenteich zum Wildgehege des Hirschparks. Die Tour endet an den reetgedeckten Witthüstenstuben in einem der größten englischen Gärten der Elbvororte.

07.09.2022, Kurs-Nr. 3120WWW08, Outdoor

Sattel den Drahtesel!

Der Startschuss für die **Rad-tour entlang der Alster und durch die Hummelsbüttler Moore** fällt in Ohlsdorf, von wo aus via Alstertal die Susebek und Mellingbek angesteuert werden. Auf der malerischen Strecke können die Teilnehmenden historische Bauernhöfe, wunderschöne Teiche, alte Schleusen und herrschaftliche Villen bestaunen, ehe es durch eiszeitlich entstandene Moorlandschaften zurückgeht. 18.09.2022, Kurs-Nr. 3130ROF13, Outdoor



Big aus Japan

Mitten in Hamburg – genauer gesagt in Planten un Blumen – thront der größte japanische Garten Europas. 1988 von Prof. Yoshikuni Araki aus Osaka gestaltet, fügen sich hier Steine, Wasser und Pflanzen zu einem harmonischen Gesamtbild. Auf der **Führung durch die Japanischen Gärten in Planten un Blumen** erfahren Teilnehmende vieles zu den kulturellen Hintergründen dieses wunderschönen wie ruhigen Ortes. 13.09.2022, Kurs-Nr. 8810MMM32, Outdoor

Mehr als eine Ruhestätte

Die Historie des Ohlsdorfer Friedhofes reicht viel weiter zurück, als es die heute sichtbaren Gräber, Gebäude und Grünanlagen vermuten lassen. Auf dem größten Parkfriedhof der Welt befinden sich mehrere steinzeitliche Hügelgräber und auch Zeichen einer prähistorischen Siedlungsstätte. Das alles und viel mehr gibt es beim **Rundgang zu verborgenen Orten auf dem Ohlsdorfer Friedhof** zu entdecken.

06.11.2022, Kurs-Nr. 8800NNN22, Outdoor

HAPPY BIRTHDAY!



Die Galerie der Gegenwart in der Hamburger Kunsthalle feiert ihr 25-jähriges Jubiläum. Das nehmen wir zum Anlass für einen Blick auf die Geschichte dieses spannenden Museums, die geprägt ist vom Engagement Hamburger Bürger und Bürgerinnen. Besuchen Sie mit uns in der Reihe **Drei Häuser ein Museum** zunächst „Die Sammlung Alte Meister“ mit Werken vom frühen 15. Jahrhundert bis zum Ende des



Anzeige



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



Bücherhallen Hamburg
<https://www.buecherhallen.de>

18. Jahrhunderts. Weitere Themen sind: Die Neuen Meister / Die Klassische Moderne / Die Galerie der Gegenwart.

25.08.2022, Kurs-Nr. 0090MMM02, Präsenz

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 / Töpferei
Holz / Metall
Für Kinder und Jugendliche
Literatur
Musik
Instrumente spielen
Tanz
Theater
Spiele

Der direkte Weg
zu unseren
Kulturkursen



An der Quelle der Kreativität

In der Reihe „Atelierbesuch“ können Sie die Künstlerinnen und Künstler der Hamburger VHS direkt an deren Schaffensorten erleben. Für den **Atelierbesuch bei: Maria Hobbing im Künstlerhaus Sootbörn** geht es diesmal nach Niendorf. Maria arbeitet künstlerisch in verschiedenen Medien. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Hauses zeigt sie ihre Werke und ihren Schaffensprozess.

03.09.2022, Kurs-Nr. 0040WWW61, Präsenz

{ Auf den Spuren Alter Meister }

Im Kurs **Einführung in die Kunstgeschichte** widmen sich die Teilnehmenden an fünf Abenden je einer Epoche: Renaissance, Barock, Klassizismus und Romantik, Impressionismus und Expressionismus. Unter fachkundiger Anleitung werden die großen Künstlerinnen und Künstler der jeweiligen Zeit vorgestellt. So entsteht ein lebendiges Bild der Vergangenheit, das die Alten Meister auch für unsere Gegenwart spannend werden lässt.

25.10. – 20.12.2022, Kurs-Nr. 0070SBE01, Präsenz

JÄGER & SAMMLER

Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis nähern sich die Teilnehmenden von Welche Kunst passt zu mir? der Hamburger Galerielandschaft und der zeitgenössischen Kunst. Bei den Treffen sprechen sie über den Kunstmarkt sowie seine Entwicklung und erfahren, welche Fallstricke es beim Sammeln von Kunst zu umschiffen gilt. Gemeinsame Besuche vermitteln wertvolle Eindrücke von diversen Kunstschaffenden und Stilrichtungen.

28.10. – 29.11.2022, Kurs-Nr. 0091WWW01, Präsenz

Unter Druck arbeiten

Ein Druckstock ist ein seitenverkehrtes Motiv für den Hochdruck. Mit einfachen Werkzeugen wie einem Cutter können so mehrfarbige, flächige und gleichzeitig detailreiche Druckstöcke hergestellt werden. Gemäß dem Motto „Probieren geht über Studieren“ beginnen die Teilnehmenden gleich am Anfang des **Druck-Kurs: Die verlorene Form** zu kreieren und arbeiten danach an ihren Druckstöcken.

08.10. – 09.10.2022, Kurs-Nr. 0181NNN05, Präsenz

Unkompliziert? Monotypisch!

Monotypie ist wohl die einfachste Möglichkeit, ohne große Vorkenntnisse und komplizierten Druckstock die eigene Zeichnung direkt auf Papier zu bringen. Im Workshop **Plakatkunst: Mit Monotypie Malerei und Grafik verbinden** erarbeiten Sie Ihre eigenen künstlerischen Plakate.

Dabei sind Farbe und Material keine Grenzen gesetzt: Es kann auf altem Zeitungspapier ebenso gearbeitet werden wie auf hochwertigem Seidenpapier.

26.11. – 27.11.2022, Kurs-Nr. 0214MMM03, Präsenz

Good News

Der Kurs **Nachrichtenbilder – Portrait zeichnen in Kombination mit Text** widmet sich dem künstlerischen Thema Porträtzeichnung anhand von Nachrichtenmedien. Die Teilnehmenden hören Radiosendungen über Personen des öffentlichen Lebens, zeichnen diese anschließend oder untertiteln alte Zeichnungen mit Sätzen daraus. So bleiben gesprochene Nachrichten nicht mehr objektiv, sondern werden zu eigenen emotionalen Bildern.

13.11.2022, Kurs-Nr. 0214WWW21, Online



Eine Frage des Charakters

Im Kurs **Comic, Cartoon, Graphic Novel und erzählerisches Sketching** widmen Sie sich diesen miteinander verwandten Zeichen-Genres. Sie lernen viel über die Darstellung von Figuren und Körperproportionen, mit denen nicht nur die vielfältigen Staturen von Menschen gezeigt, sondern auch der eigene Stil geprägt werden kann. Sie entwickeln eigene Charaktere, die mithilfe der erlernten Techniken zum Leben erweckt werden.

03.11.2022, Kurs-Nr. 0216MMM01, Präsenz



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



© Foto: Adobe Stock, undrey

KÖRPER IM WANDEL DER ZEIT

In der Auseinandersetzung mit Mode und der bekleideten Figur lassen sich unterschiedliche Körperideale erkennen. Inspiriert durch die Sonderausstellung „(Un)binding Bodies“ im MARKK setzen sich die Teilnehmenden von Modeentwürfe im Spannungsfeld der Körpermodifikation mit historischen Körperidealen auseinander und zeichnen die Silhouetten vergangener und heutiger Körpermodifikation nach. So entsteht zeichnerisch eine Kollektion nach unseren eigenen Schönheitsidealen. **10.09.2022, Kurs-Nr. 0217MMM20, Präsenz**

Jetzt wird's ungegenständlich!

Der Kurs **Konkret Farbe – ungegenständliche Malerei** widmet sich der ungegenständlichen Farbmalerie. Nach einer Einführung mit kunsthistorischen Beispielen und praktischen Übungen loten die Teilnehmenden gemeinsam die Grenzen ihrer Sehgewohnheiten und moderner Farbharmonien aus. Was ist ungegenständlich und was abstrakt? Kann Farbe frei von symbolischen Bedeutungen sein? Hier gibt es die Antworten. **28.08.2022, Kurs-Nr. 0221MMM01, Präsenz**

Die Sprache der Kunst

Anlässlich der Ausstellung „In the Heart of Another Country“ in den Deichtorhallen Hamburg bietet die VHS zusammen mit dem Ausstellungshaus den Kurs **Arabisch beim Malen** an. Nach einem gemeinsamen Besuch der Ausstellung tauschen sich die Teilnehmenden untereinander aus, üben Maltechniken und lernen auf diese

Weise viele grundlegende arabische Begriffe und Redewendungen jenseits von klassischen Sprachkursen. **26.11. – 27.11.2022, Kurs-Nr. 0282MMM10, Präsenz**

Ja, spinnen Sie denn!?

Spinnen können alle! Im gleichnamigen Kurs werden nicht nur Fäden hergestellt, sondern auch die Materialien besprochen: Wie kommt der Faden in den Stoff? Gibt es dabei besondere Garne? Traditionell war das Spinnen ein kultureller Treffpunkt und eignet sich nach wie vor, um einen feinen Klönschnack zu halten und dabei gleichzeitig produktiv zu sein. **30.08. – 27.09.2022, Kurs-Nr. 0424ROF10, Präsenz**

Reichen wir uns die Hände

Sie haben Lust, sich in netter Runde zum Stricken, Häkeln oder anderen Handarbeiten zu treffen? Der Workshop **Handarbeits-Club: Stricken, Häkeln, Spitze & Co.** bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Hier können Sie Ihr Wunschprojekt realisieren – auch ohne Vorkenntnisse. Fortgeschrittene arbeiten an ihren Projekten, Anfänger und Anfängerinnen lernen unter fachkundiger Anleitung neue Techniken kennen. **14.09. – 02.11.2022, Kurs-Nr. 0425WWW01, Präsenz**

Schnipp, Schnapp

Die Grundlage jedes passenden Kleidungsstückes ist der richtige Schnitt. Im Kurs **Mode für jeden Körper – Schnittmuster selbst erstellen** lernen Sie alle notwendigen Schritte für ihr eigenes Design kennen – von der Schnittaufstellung über das Maßnehmen bis zum Erstellen der Grundschnitte auf Ihre Körpermaße. Es wird in 1:2 gezeichnet, wobei diese Maße ohne Probleme in 1:1 übertragen werden können. **05.11. – 06.11.2022, Kurs-Nr. 0440WWW14, Präsenz**

{ Ich und mein Holz }

Lernen Sie Tischlern! Zu Beginn von **Tischlern: Grundkurs** gibt es eine Sicherheitseinweisung zu den verschiedenen Maschinen und Sie erfahren alles Notwendige über die Werkzeuge an der Hobelbank. Anschließend erarbeiten Sie sich Verbindungen mit Holz, um dann mit dem erworbenen Wissen ein eigenes Stück anzufertigen – ganz egal, ob Hocker, Beistelltisch oder Wandregal. **17.09. – 18.09.2022, Kurs-Nr. 0480SHH01, Präsenz**



© Foto: Adobe Stock, Patrick Frauchiger

BIEGEN, LÖTEN, WALZEN, WICKELN

Im Intensivkurs Kinetische Skulpturen – Zwischen Goldschmieden und Bildhauerei probieren die Teilnehmenden verschiedene Materialien und Techniken aus, um so feine Metallskulpturen herzustellen. Hier wird gebogen, gelötet, gewalzt oder gewickelt. Es kann mit Messing, Kupfer oder auch Silber gearbeitet werden. Der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt! Die erste Inspiration wird aus der aktuellen Günther Haese-Ausstellung im Barlach-Haus geschöpft. **07.10. – 13.10.2022, Kurs-Nr. 0480MMM40, Präsenz**

Papieren Sie das?

Die Möglichkeiten, aus alten Büchern oder einzelnen Papierseiten neue Kunstwerke zu erschaffen, sind unendlich groß. Mit den unterschiedlichsten Techniken entstehen künstlerische Skulpturen, dreidimensionale Klappkarten, wunderschöne Dekorationen oder kleine Geschenke. Der Kurs **Kunst aus Papier – Bücher verändern** richtet sich an Bildhauer/innen, Zeichner/innen und begeisterte Bastler/innen.

12.11. – 13.11.2022,
Kurs-Nr. 0481MMM20, Präsenz



Frauenpower

Die Kunsthistorikerin Martina Fricsay und die Autorin Claudia Schneider stellen im ersten Teil des Kurses **Kunst aus Papier – Bücher verändern** Selbstporträts von Malerinnen und Textauszüge von Schriftstellerinnen aus verschiedenen Jahrhunderten vor. Denn selbstbewusste, kreative Frauen hat es schon immer gegeben. Schreibend wird sich am zweiten Kurstag den Künstlerinnen vergangener Zeiten angenähert.

25.11. – 26.11.2022,
Kurs-Nr. 0550NNN01, Präsenz

Kurzes aus Fernost

Das dreizeilige Haiku ist die kürzeste Gedichtform der Welt. Dennoch verbirgt sich dahinter eine wahre Kunst, die in Japan eine fast tausendjährige Tradition hat. Im Kurs **Haiku & Co. – Japanische Gedichtformen kennenlernen und ausprobieren** nähern sich die Teilnehmenden dem Haiku anhand alter und moderner Meister und spüren durch viel eigenes Ausprobieren ihren eigenen Haiku-Moment auf.

05.11.2022,
Kurs-Nr. 0570MMZ17, Präsenz

Norddeutscher Prinz

„Tschüs“, see de Voss, „dat is mien Geheemnis, is heel einfach: Goot kieken kannst blots mit dat Hart. Wo dat würlklich op ankümmt, dat seht de Ogen nich.“ Wi wüllt den lütten Prinzen und sien oort, de Welt to seen to weten kriegen und uns een Stückwat mit em op den Padd moken. Tosamen lesen, uns Gedanken moken und den Text beschnacken. **‘De lütte Prinz’ op Platt-düütsch?** Klingt gut, oder!

07.10. – 09.10.2022,
Kurs-Nr. 0598MMM07, Präsenz

Tenöre gesucht

Der **Wochenend-Workshop: Die Kunst des Singens „It’s a Man’s Man’s Man’s World“** ist genau richtig für alle Männer, die schon immer gern singen wollten, sich aber bisher nicht getraut haben. Mit viel Freude und Spaß an der eigenen Stimme begeben Sie sich gemeinsam auf eine Entdeckungsreise. Neben Liedern aus dem Popbereich werden auch wertvolle Atem- und Lippen-techniken erlernt.

05.11.2022,
Kurs-Nr. 0661WWW09, Präsenz



Grooven im Namen des Herrn

Sie singen gern und haben Lust, mal Gospel auszuprobieren? Dann nichts wie hin zum **Workshop: Groove it! – Gospels singen**. Hier erfahren Sie einiges über die Geschichte der christlichen Gesangkunst, um dann musikalisch-praktisch in die Gospel-Welt eintauchen. Von modernen Stücken bis hin zu Klassikern werden verschiedene Gospels dabei sein, die Sie kennenlernen und vor allem gemeinsam singen werden.

24.09.2022, Kurs-Nr. 0666ROA01,
Präsenz

Let’s get loud!

Irish Folk meint das lockere Zusammentreffen und gemeinsame Spielen von traditioneller irischer Musik. Die Sessions finden meistens in den traditionellen irischen Kneipen – den Irish Pubs – statt. Nicht selten stimmt das ganze Publikum mit ein. Die VHS ist zwar kein Pub, aber dank des Kurses **Irish Folk Chor** ein guter Ort, um gemeinsam traditionelle und moderne irische Volkslieder zu singen.

21.09. – 07.12.2022, Kurs-Nr. 0689MMM03,
Präsenz

Das Elektroklampfe-Einmaleins

Wer schon immer E-Gitarre spielen wollte, ist im Kurs **E-Gitarre für Anfänger/-innen** goldrichtig. Erfahrung oder Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Einzige Bedingung ist eine E-Gitarre und ein kleiner Verstärker. Weitere Besorgungen wie Stimmgerät, Kapodaster und Lehrwerke werden im Kurs besprochen. Anhand populärer Songs werden erste Akkorde und Techniken spielerisch erlernt.

25.10. – 13.12.2022, Kurs-Nr. 0708SBE01,
Präsenz

Saxophon-Spielende hereinspaziert

Sie haben mit dem Saxofonspielen begonnen und suchen eine Gruppe, in der Sie regelmäßig mit anderen üben können? Dann nichts wie hin in den Kurs **Saxophon für Anfänger/-innen**. Um gemeinsam einfache Stücke erarbeiten zu können, üben die Teilnehmenden kleine rhythmische Strukturen ein. Ziel des Kurses ist es, gemeinsam kurze mehrstimmige Stücke zu spielen.

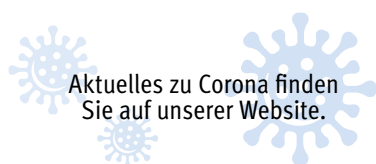
06.09. – 08.11.2022, Kurs-Nr. 0766WWW03,
Präsenz



Aus der Reihe tanzen

Tauchen Sie in die Welt der israelischen Tänze ein und lernen sowohl einfache und traditionell geprägte Tänze aus der ersten Siedlergeneration als auch aktuelle Choreografien zu moderner Musik aus Israel kennen. Im **Workshop: Israelische Tänze kennenlernen** tanzen die Teilnehmenden sowohl im Kreis als auch in Reihentänzen, sodass keine festen Tanzpartner notwendig sind.

05.11. – 06.11.2022, Kurs-Nr. 0810MMM02,
Präsenz



Die Kunst des Tanzens

Dancing Art meint den spielerischen Ausdruck von Bildern und Bewegung über unsere vielseitige Körpersprache. Dabei bilden unterschiedliche Musiken die Grundlage für die bewegten Bilder – als Ideen- und Impulsgeber. Der **Workshop: Dancing Arts – Eintauchen ins Bewegungs- und Tanztheater** bietet einen Einstieg in Bewegungs- und Tanztheater und lässt Offenheit für Wünsche und Ideen. 06.11.2022, Kurs-Nr. 0893SBE04, Präsenz

Aus dem Bauch heraus

Im Workshop **After-Work-Impro: Impro-Theatre in English** tauchen Sie in die spannende Welt des Impro-Theaters ein. Unter professioneller Anleitung – und in englischer Sprache – lernen Sie Grundlagen und etablierte Techniken wie „YES AND“, „Positivity“ und „SHOW US don't tell us (what you are doing)“ kennen. Der Kurs eignet sich sowohl für Ungeübte als auch für Darstellerinnen und Darsteller mit Erfahrung. Grundlegende Englischkenntnisse werden empfohlen. 07.11. – 05.12.2022, Kurs-Nr. 0912NNN07, Präsenz

FOTOGRAFIE

- 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



IM OSTEN VIEL NEUES

Im Foto-Workshop **Der wilde Osten: Ein Fotoprojekt über eine sich wandelnde Stadtlandschaft** dokumentieren Sie die bisher weitgehend unbeachteten Stadtteile entlang der Elbe und der Bille. Nachdem der theoretische Hintergrund besprochen wurde, planen und unternehmen Sie in der Kleingruppe individuelle Foto-Rundgänge, wobei gezielt auf fototechnische und kompositorische Gestaltungsmittel geachtet werden soll. 20.08. – 13.09.2022, Kurs-Nr. 1126NNN04, Online & Präsenz

Smart abdrücken

Im Foto-Onlinekurs **Fotoworkshop: Handyfotografie und digitale Nachbearbeitung** werden an drei Abendterminen eine Vielzahl spannender Inhalte behandelt. Unter anderem widmen sich die Teilnehmenden der Theorie und Anleitung zum kleinen Fotowalk, diversen Bildstilen, der Perspektivenlehre und natürlich auch der Nachbereitung von Bildern in verschiedenen Apps. 05.09. – 19.09.2022, Kursnummer 1125SHH14, Online

Alles eine Frage der Technik?



Sie möchten gern bessere Fotos machen, ohne sich allzu intensiv mit der Kameratechnik auseinanderzusetzen? Dann sind Sie im Online-Workshop **Bessere Fotos ohne viel Technik** genau richtig. Via Zoom gibt's viele Tipps zum praktischen Fotografieren sowie zur Motivsuche und Bildgestaltung. Was ist der richtige Bildausschnitt? Wie fülle ich ihn gekonnt aus? Nur zwei von vielen Fragen, die hier beantwortet werden. 13.09.2022, Kurs-Nr. 1260MMM51, Online

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

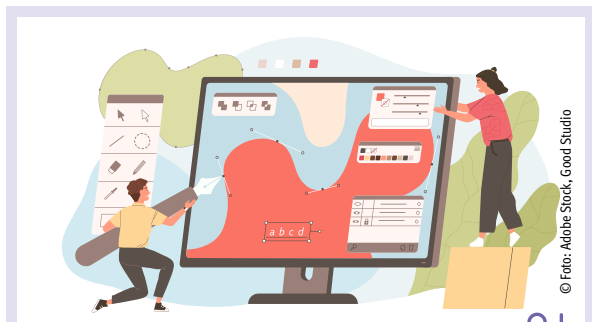


Deutschland oder USA?

TaskCards und Padlet sind digitale Online-Pinnwände, die inzwischen gern als medienpädagogische Ergänzung im Unterricht eingesetzt werden. Während Padlet (USA) schon seit vielen Jahren genutzt wird, ist TaskCards (Deutschland) erst seit 2021 als Alternative verfügbar. Die Kurzeinführung **TaskCards versus Padlet – digitale Pinnwände im Vergleich** zeigt Vor- und Nachteile der beiden Anwendungen. 17.09.2022, Kurs-Nr. 1004NNN93, Online

Bilder, die bewegen

Mithilfe von iPads oder Android Tablets kann leicht in die magischen Welten der Animation eingestiegen werden. Frame-by-Frame, Stop-Motion oder Rotoscoping: Das alles lässt sich schon mit wenig Übung anwenden. Der Kurs **Animation auf dem iPad/Tablet** wendet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger. Hier werden die wichtigsten Prinzipien vermittelt, um Animationen lebendig und realistisch erscheinen zu lassen.
05.09. – 12.09.2022, Kurs-Nr. 1040SHH02, Online



© Foto: Adobe Stock, Good Studio

INDESIGN LIEGT DIE KRAFT



Im Adobe InDesign CC Einstiegskurs erhalten Sie fachkundige Anleitung, um die kreativen Möglichkeiten und Vorteile der beliebten Layout-Software optimal zu nutzen. Auch die nahtlose Verknüpfung von InDesign zu Photoshop und Illustrator – beispielsweise für die Gestaltung von Flyern oder Katalogen – oder der fehlerfreie Im- und Export von Dateien finden ihre Berücksichtigung.
22.10. – 23.10.2022, Kurs-Nr. 1620NNN02, Präsenz

Gut und günstig

Affinity Publisher ist eine preisgünstige und leistungsstarke Alternative zu Adobe InDesign. Die Software eignet sich sowohl für Desktop-Rechner als auch für iPads. Der Workshop **Layoutpublikationen mit Affinity Publisher – Crashkurs für Umsteiger/innen** zeigt, wie sich effektiv Layouts für digitale Publikationen erstellen lassen: egal, ob Flyer, Magazine oder Vorlagen für soziale Medien.
11.10. – 18.10.2022, Kurs-Nr. 1640ROF85, Online

Zu Besuch in der PC-Praxis

Im Kurs **Computer-Sprechstunde mit eigenen Laptops** erhalten Sie Beratung und Unterstützung zu aktuellen Fragestellungen – entweder zu Ihrem Computer oder auch zu anderen Geräten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung in individuellen Fragen beraten zu lassen. Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit. Eine Teilnahme mit einem Mac ist leider nicht möglich.
22.11.2022,
Kurs-Nr. 2105ROB06, Präsenz

Step by Step

Unternehmen Sie in ruhiger Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung Ihre ersten Gehversuche am Computer. Im Workshop **Erste Schritte am PC** lernen Sie in verständlichen Worten wichtige Aufgaben des Betriebssystems Windows kennen. Auch der Umgang mit Dateien, E-Mails und den Informationsmöglichkeiten des Internets wird thematisiert. Außer ein wenig Neugier gibt es keinerlei Voraussetzungen zur Teilnahme.
05.09. – 07.10.2022,
Kurs-Nr. 2119ROF02, Präsenz

Excel(lente) Lösung

Mit dem Tool PowerPivot für Excel hat Microsoft die Lücke zwischen der Datenbank und der Tabellenkalkulation geschlossen. Mussten die Daten bisher entweder auf Datenbank-Seite oder mit komplizierten Excel-Verweisen in Beziehung gesetzt werden, wurde dieser Prozess nun vereinfacht. Der Workshop **Data Analytics in Excel: Daten mit Power Pivot und Power Query effektiv auswerten** zeigt, wie.
18.11. – 20.11.2022,
Kurs-Nr. 2148MMZ02, Präsenz



Look out for it

Im Kurs **Outlook 2019 – professionelles Organisieren und Kommunizieren** werden umfangreiche Outlook-Kenntnisse für die professionelle Büroorganisation vermittelt. Inhalte, die hier behandelt werden, sind u. a. Mail-Funktionen, Adressbücher und Verteilerlisten, E-Mail-Regeln oder auch Terminverwaltung inklusive gemeinsamer Terminplanung.
07.10. – 09.10.2022,
Kurs-Nr. 2164MMZ02, Präsenz

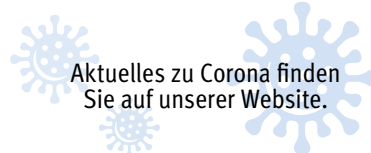
Umsteigen, bitte

Wenn Sie bereits grundlegende Kenntnisse am Windows-PC haben, können Sie hier schnell auf die Benutzung eines Macs umsteigen. Im Kurs **Arbeiten am eigenen Macintosh für Umsteiger/innen** lernen Sie die wesentlichen Funktionen des Betriebssystems MacOS kennen. Außerdem gibt es wertvollen Input zu Benutzeroberfläche, Menüführung, dem Browser Safari und anderen Mac-Programmen. Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit zur Veranstaltung.
26.11.2022,
Kurs-Nr. 2192MMM06, Präsenz



Von Bären und Würgeschlängen

Pandas ist ein Python-Modul, das speziell für die Bewältigung großer Datenmengen entwickelt wurde. Mit eben diesem können Sie statistische Kennzahlen aus den Daten extrahieren oder auch visualisieren. Im Kurs **Datenanalyse mit Python und Pandas** lernen die Teilnehmenden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Pandas kennen und erhalten so eine gute Basis für weitere Fortbildungen im Bereich Data-Science.
03.09. – 04.09.2022,
Kurs-Nr. 2221MMZ72, Online



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

Investieren Sie in Datenbanken!

SQL ist eine genormte Sprache, mit der Informationen aus Datenbanken abgefragt werden können. Im Workshop **SQL für Datenbanken** erhalten Sie einen Überblick des aktuellen SQL-Standards und verschiedener Implementierungen. Nach einem kurzen Abstecher in den Datenbankentwurf lernen Sie u. a. Befehle zum Suchen, Einfügen, Aktualisieren und Löschen von Daten kennen. Der Kurs eignet sich für Programmieranfänger/innen.

05.09. – 09.09.2022,
Kurs-Nr. 2223MMZ10, Online



DREIDIMENSIONAL DENKEN

Der Trend geht zum 3D – auch beim Drucken. Doch noch ranken sich ums 3D-Drucken viele Fragen. In einigen davon will Sie der 3D Druck für Neugierige einweihen. Mit welchen Materialien kann gedruckt werden? Was ist mit bezahlbaren Technologien möglich? Was ist slicen?

Hier erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Funktionsweise und Möglichkeiten eines 3D-Druckers. Zur Anschauung wird ein Probestück gedruckt.

09.09.2022, Kurs-Nr. 2260MMM60, Präsenz

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



Nicht überTREIBERN!

Sie arbeiten mit Menschen? Sind Führungskraft? Wollen sich selbst besser verstehen? Im Online-Kurs **Sei perfekt! Mach es allen recht! Beeid dich! Streng dich an! Innere Antreiber erkennen und überwinden** bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen „Antreiber“ und auch deren Ursprünge besser kennen zu lernen. Dank der Einbindung von „Erlaubern“ lernen Sie, Ressourcen gezielt freizusetzen.

03.09.2022,
Kurs-Nr. 2410NNN09, Online

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

Playing Mindgames

Wenn Sie im beruflichen Umfeld häufiger in Konflikte geraten, sind Sie ziemlich sicher in etwas verwickelt, das die Transaktionsanalyse ein „Spiel“ nennt. Psychologische Spiele haben allerdings nichts Kindliches – im Gegenteil. Im Online-Kurs **Psychologische Spiele im beruflichen Alltag – Kommunikationsvorgänge durch die Transaktionsanalyse verstehen** erfahren Sie, wie lösungsorientierte Kommunikation gelingen kann.

17.09.2022, Kurs-Nr. 2410MMM33, Online

Ins Netzwerk gegangen



Wie gewinnen Sie das Interesse anderer, um entspannt zu plaudern und sich wohl zu fühlen? Im Kurs **Professioneller Small Talk – Networking im beruflichen Kontext** lernen Sie, gezielt Kontakte zu knüpfen und beruflich zu nutzen. Ziel ist ein soziales Netzwerk von Personen aufzubauen, die sich privat, vor allem aber beruflich unterstützen, helfen oder kooperieren.

16.10.2022, Kurs-Nr. 2418MMM17, Präsenz

Richtig anstiften

Bildschirmpräsentationen sind nicht immer das passende Darstellungsmittel und können die Zuhörenden ermüden. Treffend und interessant können Sie aber auch über Bilder und ohne Computer Daten, Fakten und Prozesse ansprechend sichtbar machen. Im Workshop **Visualisierung am Flipchart** lernen die Teilnehmenden, mit Stiften ihre Themen und Ergebnisse ansprechend und im eigenem Stil zu präsentieren.

13.09.2022, Kurs-Nr. 2421ROF32, Online

{ Glänzende Aussichten }

Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz und lernen Sie Outlook als E-Mail- und Organisationsprogramm kennen. Im Kurs **Büroorganisation und Outlook** lernen Sie u.a., Ihren Arbeitsplatz effizienter zu organisieren, Aufgaben stressvermeidend zu priorisieren oder auch Dokumente digital und analog zu archivieren. Sämtliche Inhalte werden anhand praxisnaher Beispiele und Aufgaben vermittelt.

08.12. – 09.12.2022, Kurs-Nr. 2451SHH15, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, Jacob Lund

CHALLENGE: PROJECT TEAM

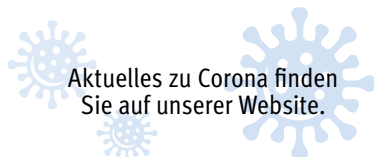
In einem multinationalen und mehrparteilichen Projektteam zu arbeiten, ist eine echte Herausforderung. Im Workshop Project-Meetings in English (plan-do-document) simulieren die Teilnehmenden verschiedene Herausforderungen und Situationen im beruflichen Kontext. Zwei Monate nach dem Praxiscoaching werden bei einem Abschlusstermin die Erfahrungen aus der Projektumsetzung geteilt und diskutiert.

20.08. – 21.08.2022, Kurs-Nr. 2453SHH90,
Online

DIE SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG



Der Kurs **Agiles Projektmanagement** vermittelt das notwendige Rüstzeug, um kleine und mittlere Projekte zum Erfolg zu führen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ein Projekt mit agilen Methoden und ergänzenden Werkzeugen des klassischen Projektmanagements erfolgreich gestalten – von der ersten Idee über Planungsschritte bis zur Umsetzung. Im Fokus stehen u.a. die Auftragsklärung, Roadmaps und Risikoanalysen.
08.10. – 09.10.2022, Kurs-Nr. 2453NNN12,
Präsenz



Aktuelles zu Corona finden
Sie auf unserer Website.

BILDUNGS- URLAUB

Der direkte Weg
zu unseren
Bildungsurlauben



Klingt Adobe

Die Creative Suite bietet die Möglichkeit zur Verbesserung des Datenaustausches zwischen den einzelnen Adobe-Programmen und zur Beschleunigung von Arbeitsabläufen. Im Kurs **Einführung in die Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC** erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme und erfahren, welche Software wann am besten zum Einsatz kommt und wo es seine Stärken hat.

21.11. – 25.11.2022,
Kurs-Nr. 1600MMZ09, Präsenz



WORD UP!

Erfahren Sie alle zentralen Möglichkeiten von Microsofts beliebtem Textverarbeitungsprogramm in einem eintägigen Bildungsurlaub.

Ob als Einsteiger oder zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse:

Einführung in Word:

Kompaktkurs vermittelt

Ihnen alles, um sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz anzueignen.

Lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die für Sie wichtigsten Funktionen und Neuerungen.

27.09.2022, Kurs-Nr. 2130SHH02,
Präsenz

Welle mit Tabelle machen



Dieser Kompaktkurs ermöglicht Ihnen einen Schnelleinstieg in das Einmaleins der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen bei **Einführung in Excel: Kompaktkurs** den Umgang mit dem Programm. Unter fachlicher Anleitung erfahren Sie, dass einfache Berechnungen sowie eine ansprechende Darstellung der Ergebnisse keineswegs eine Hexerei sind, sondern rasch erlernt werden können.

08.11.2022,
Kurs-Nr. 2140SBE01, Präsenz

Auf nach Havard

Das Ziel dieses Kurses ist klar definiert: mehr Geschick in Verhandlungssituationen zu entwickeln. Die Ausrichtung liegt hierbei auf der Stärkung des beruflichen Erfolgs. Zentrale Inhalte des Workshops **Verhandlungstraining** bilden ein Überblick über verschiedene Phasen einer Verhandlung, unterschiedliche Persönlichkeitsausprägungen oder auch diverse Strategien in Anlehnung an den Harvard Business Manager.

12.10. – 14.10.2022,
Kurs-Nr. 2417ROF15, Online

Steuern Sie Ihre Finanzen

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Vermittlung grundlegender Buchführungskennntnisse des Geschäftsgeschehens. Inhalte von **Einführung in die Buchführung** sind u. a. die Buchung von Belegen, Umsatz- und Vorsteuerbuchungen, die Buchung von Preisnachlässen, Abschlussbuchungen über GuV/ Schlussbilanz oder auch die Auswirkung auf den Gewinn. Das Beste: Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

10.10. – 14.10.2022,
Kurs-Nr. 2530MMZ01, Präsenz

Wasser marsch!

Manchmal blaues Gold, manchmal braune Drecksbrühe: Wasser in Hamburg gibt es in vielen Facetten. Im Kurs **Erkundungen rund um das Wasser: Vom alten Pumpwerk am Falkensteiner Ufer bis nach Kaltehofe** erkunden die Teilnehmenden viel Interessantes rund um die Wasserversorgung und -entsorgung. Gespräche mit Fachleuten aus Politik und Wasserwirtschaft geben weitere Impulse.
26.09. – 30.09.2022,
Kurs-Nr. 3196WWW02, Präsenz

Blutiges Geld

Hamburg, das „Tor zur Welt“, war im 19. Jahrhundert das Portal zum Kolonialismus. Die Hafenstadt war eng verquickt mit dem kolonialen Handel, von dem Kaufleute, Reeder und auch die Gesellschaft wirtschaftlich stark profitiert haben. In **Hamburg und der Kolonialismus** nähern sich die Teilnehmenden der Epoche kritisch, gehen auf Spurensuche, besuchen Institutionen und kommen mit Menschen ins Gespräch.
07.11. – 11.11.2022,
Kurs-Nr. 3196NNN96, Präsenz

{ Pan comido – } kinderleicht!

Bienvenido an alle Freunde der spanischen Lebensart. Um in die Kultur der iberischen Nation einzutauchen, müssen Sie tatsächlich nicht in den Flieger steigen. Ein VHS-Besuch genügt für erste. Der Bildungsurlaub **Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1** vermittelt Teilnehmenden die Grundlagen für ihren nächsten Spanien-Trip: von der Begrüßung über einen kleinen Small Talk bis hin zu Wegbeschreibungen.
21.11. – 25.11.2022, Kurs-Nr. 5711MMM55,
Präsenz

Kapitalismus kills?



Die Probleme des bestehenden Wirtschaftssystems sind bekannt: Umwelterstörung, Profitgier und eine immer weiter wachsende Schere zwischen Arm und Reich. Welche Lösungswege gibt es? In **Alternative Wirtschaftsmodelle – und was kann ich selber tun?** beschäftigen Sie sich mit den Auswirkungen des konsumorientierten Gesellschaftssystems und alternativen Ansätzen wie der Solidarischen Ökonomie oder dem Postwachstum.
17.10. – 21.10.2022,
Kurs-Nr. 3296NNN55, Präsenz

ZWIJGEN IS ZILVER, SPREKEN IS GOUD

Amsterdam steht vor der Tür, aber mit dem notwendigen Vokabular will es noch nicht so richtig klappen? Unser Bildungsurlaub **Niederländisch Anfänger – A1 Stufe 1** bereitet Sie auf etwaige Reisen ins Nachbarland vor. An fünf abwechslungsreichen Tagen werden alltägliche Unterhaltungen ebenso eingeübt wie das Formulieren von Fragen und das Geben einfacher Wegbeschreibungen.
05.12. – 09.12.2022, Kurs-Nr. 6911MMZ52,
Online



DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE

Was für viele so fern erscheint, ist für geschätzte 2.000 Männer und Frauen in Hamburg bittere Realität. Obdachlose Menschen sind Teil unserer Gesellschaft und stehen doch an ihrem Rand. Während des Bildungsurlaubs **Unter Brücken und vor Türen: Wohnungs- und Obdachlosigkeit in Hamburg** erfahren die Teilnehmenden Fakten und Hintergründe zum Leben auf der Straße. Darauf aufbauend werden soziale Angebote in Hamburg vorgestellt.
14.11. – 18.11.2022,
Kurs-Nr. 3196MMM16, Präsenz



NEXT LEVEL

Sie wollen Ihr sehr gutes Englisch weiter verbessern? Dann dürfte der Bildungsurlaub **Englisch C1 Stufe 1** eine Buchung wert sein. Auf Basis Ihrer bereits kompetenten Sprachverwendung setzen Sie sich hier mit anspruchsvollen Texten auseinander, diskutieren, vertiefen Grammatik. Am Ende dieses einwöchigen Intensivkurses können Sie u. a. Sprachkomponenten wie Ironie, Anspielungen und Doppeldeutigkeiten besser erkennen.
19.09. – 23.09.2022, Kurs-Nr. 5351NNN55,
Online

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



Auf den Spuren der Justiz

Im Rahmen von **Justicias Schwert – ein Rundgang über Recht, Unrecht und Gnade** legen die Teilnehmenden physisch nicht viele Meter, gedanklich aber etwa 1.000 Jahre zurück. Unter freiem Himmel wird die Hamburger Justizgeschichte vom Mittelalter bis in die Kaiserzeit behandelt. Los geht's an der Millerntorwache, ihr Ende findet die abwechslungsreiche Tour an der ehemaligen Gnadenkirche am Tschaiowskyplatz.

08.10.2022,

Kurs-Nr. 3120MMM19, Outdoor

Von Krieg und Frieden Pazifismus am Ende, am Ende Pazifismus?! Wege und Perspektiven einer neuen Friedenspolitik ist ein politikphilosophischer Vortrag zum Antikriegstag. Dieser Kurs widmet sich Fragestellungen und möglichen Antworten, die über pure Betroffenheit und populistischen Aktionismus

hinausgehen. Denn: Wer über den Krieg spricht, kann über den Frieden nicht schweigen.

01.09.2022, Kurs-Nr. 3200ROF04, Präsenz



DER LANGE SCHATTEN DES RASSISMUS

Die Bilder der fremdenfeindlichen Attacken in Rostock-Lichtenhagen gingen 1992 um die Welt. Hunderte Neonazis und tausende Anwohner sorgten für das größte Pogrom der deutschen Nachkriegsgeschichte. Im Kurs **Sonnenblumenhaus – der rassistische Anschlag von Rostock-Lichtenhagen** hören die Teilnehmenden das gleichnamige Hörstück von Dan Thy Nguyen, der die Veranstaltung auch leitet.

22.09.2022, Kurs-Nr. 3400WWW55, Präsenz

Vielfalt entdecken

Im Kurs **Lateinamerika: Kulturelle Vielfalt** wenden sich die Teilnehmenden Ecuador, Guatemala und Chile zu. An zwei aufeinanderfolgenden Samstagen liegt der Fokus auf der Diversität in den dortigen Gesellschaften. Betrachtet werden die jeweilige Lage der indigenen Bevölkerung und ihrer Teilhabe an Bildung, Wohlstand und Politik. Am zweiten Kurstag wird ein Gast aus Lateinamerika per Videokonferenz zugeschaltet.

20.08.2022, Kurs-Nr. 3410MMM55, Präsenz

27.08.2022, Kurs-Nr. 3410MMM56, Präsenz

Im Haus der Ewigkeit

Der 1883 eröffnete jüdische Friedhof in Ohlsdorf steckt voller Geschichte, denn hier liegen auch die umgebetteten Gräber des Grindelfriedhofs und des ehemaligen Ottenser Friedhofs. Die Ruhestätte erstreckt sich über elf Hektar und umfasst rund 18.000 Gräber. In der historischen Trauerhalle werden bis heute Beerdigungen nach jüdischem Ritus vollzogen. Der **Rundgang: Der jüdische Friedhof in Ohlsdorf** gewährt spannende Einblicke.

11.09.2022,

Kursnummer 3710MMK14, Outdoor

Wahrnehmung wahrnehmen



Während **Die Darstellung der Anderen – Rundgang und Gespräch im MARKK** wird anhand aktueller Ausstellungen des Museums am Rothenbaum gezeigt, wie in das 18. und 19. Jahrhundert zurückreichende Überzeugungen unsere Wahrnehmung von Kulturen beeinflussen. Historische Verbindungen zu kolonialen Kontexten werden ebenso aufgezeigt wie gegenwärtige Perspektiven. Im Anschluss wird gemeinsam diskutiert.

15.09.2022,

Kurs-Nr. 3800MMM51, Präsenz

Sustainable Cycling



Wiederherstellen lohnt sich, besonders in Zeiten, in denen Nachhaltigkeit wichtiger ist denn je. Im Workshop **Fahrrad reparieren mit einfachen Mitteln** machen sich die Teilnehmenden gemeinsam an die Inspektion ihrer Räder. Anschließend wird gezeigt, wie Hinterräder ausgebaut und Plattfüße behoben werden. Auch das Ölen von Ketten oder Tauschen von Bremsbelägen haben ihren festen Platz im Programm.

12.11.2022,

Kurs-Nr. 2267ROF77, Präsenz



© Hamburger Volkshochschule, Cécile Ash Photography



© Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

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.

Neue Freunde bauen



Im Workshop **Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO® MINDSTORMS® EV3** können sich Schülerinnen und Schüler von acht bis zwölf Jahren als Ingenieure versuchen. In Dreier-Teams bauen sie verschiedene Mindstorm-Modelle, ehe die Roboter mit der neuen EV3-Technologie zum Leben erweckt werden. Ultraschall-, Ton-, Licht- und Tastsensoren befähigen die Mindstorms, vielfältige Aufgaben zu lösen und sogar zu sprechen.
18.09.2022,
Kurs-Nr. 2270MMZ22, Präsenz

Let's Dance!



Der Kurs **Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren** agiert frei nach dem Motto: Spaß am Tanzen und Bewegung! Als Gruppe wärmen sich die Nachwuchs-Tänzerinnen und -Tänzer gemeinsam rhythmisch auf und üben passende Bewegungen zur Musik ein. So wird schrittweise eine tolle Choreografie entwickelt. Bitte sportliche Kleidung mitbringen und entweder barfuß oder mit rutschfesten Slippers teilnehmen.
26.10.2022 – 30.11.2022,
Kurs-Nr. 0891SBE01, 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: Wir bieten Intensivkurse 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 an 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. 16:45 – 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

LernCafé für Frauen

Mädchenclub Neuwiedenthal

Lange Striepen 7
Mo. 09:00 – 12:00 Uhr

SPRACHEN

Gebärdensprache

Plattdeutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Arabisch
Türkisch
Chinesisch
Dänisch
Färöisch
Finnisch
Gälisch
Georgisch
Griechisch
Hebräisch
Hindi
Isländisch
Japanisch
Jiddisch
Kroatisch
Latein
Niederländisch
Norwegisch
Persisch
Polnisch
Portugiesisch (Brasilianisch)
Portugiesisch
Rumänisch
Russisch
Schwedisch
Swahili
Thailändisch
Tschechisch
Ukrainisch
Ungarisch

Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen



→ Klingt similar ←

Immer wieder gibt es Wörter, Redewendungen oder Formulierungen, die ihren Weg von einer Sprache in die andere finden. Auch zwischen dem Englischen und Deutschen herrscht ein reger „Vokabular-Transfer“. Der Kurs **False friends and other**

particularities in English begibt sich auf interlinguale Spurensuche, die einige überraschende Ergebnisse zutage fördert.

24.09.2022,

Kurs-Nr. 5300MMM01, Präsenz



THE ART OF TALKING

Der Kurs Art in English: Highlights in the Hamburger Kunsthalle verbindet zwei Eckpfeiler der menschlichen Kultur: Kunst und Sprache. Einmal im Monat pilgern die Teilnehmenden in die Hamburger Kunsthalle, um dort die aktuell gefragtesten Ausstellungen zu besuchen. Dabei finden zeitgenössische, moderne und klassische Werke in gleicher Weise Berücksichtigung.
16.09. – 09.12.2022,
Kurs-Nr. 5300SHH16, Präsenz

Allerhand Neues

Dieser Kurs behandelt Nachrichten und aktuelle Themen in englischsprachigen Ländern. Die Diskussionen in **News of the World: International political, business cultural and social affairs** basieren auf Zeitungs- und Magazin-Artikeln sowie sachlichen Video- und Radioreportagen. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihre eigenen Interessen in die Themenvorschläge einzubringen.

27.09.2022 – 17.01.2023,

Kurs-Nr. 5343SBE01, Präsenz

Am Business arbeiten

Dieser Kompaktkurs erstreckt sich über zwei Wochenenden. So können Sie die Impulse der ersten Termine in Ruhe verarbeiten, um sie am zweiten Wochenende ziel führend einzusetzen. Der Fokus von **Business Split Weekend – English Business Line B1 Stufe 1** liegt auf Sprachfähigkeiten, die das alltägliche Berufsleben erfordert. Nach kurzer Einführung werden authentische Situationen aus dem Arbeitsalltag simuliert.

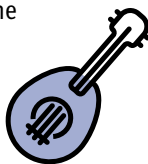
05.11. – 13.11.2022,
Kurs-Nr. 5431SBE43, Online

Siamo tutti antifacisti!

1922-2022: 100 Jahre sind vergangen, seit Mussolini an die Macht kam und die faschistischen zwanzig Jahre begannen. Zwei Dekaden Jahre Diktatur, Unterdrückung und Krieg folgten. Im Kurs **1922: l'Italia diventa fascista** versuchen die Teilnehmenden zu verstehen, was Faschismus in Italien bedeutet und wie er sich bis zum Krieg durch Symbole, Mythen und Propaganda verändert hat. Italienischkenntnisse ab Stufe A2 werden vorausgesetzt.

28.10.2022,
Kurs-Nr. 5600NNN01, Online

Lernen mit den Ohren



Angelo Branduardi ist italienischer Singer-Songwriter, der ein ganz besonderes musikalisches Genre begründet hat. Zu seinen größten Hits zählen „Alla fieria dell'est“ und „La pulce d'acqua“. Im Kurs **Una serata con Angelo Branduardi** hören sich die Teilnehmenden seine Geschichte an und singen seine Lieder, begleitet von der Gitarre. Italienischkenntnisse ab Stufe A2 werden vorausgesetzt.

02.09.2022,
Kurs-Nr. 5600SHH03, Präsenz



VAMOS A LA STADPARK

Der etwas andere Spaziergang durch den Stadtpark hält, was er verspricht. Auf einer Strecke von etwas über fünf Kilometern gehen Sie bewusst durch diese wunderschöne Grünanlage, die der Stadt so nah und doch so fern ist. **Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden stellen Sie sich verschiedenen Fragen und suchen nach Antworten – und das alles auf Spanisch.**

09.09.2022, Kurs-Nr. 5700NNN11, Outdoor

No hablo mucho español

Sie möchten nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen, auch mal auf dem Markt einkaufen gehen und die Zahlen an der Kasse verstehen? Der Kurs **Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1** bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute.

12.09. – 29.09.2022, Kurs-Nr. 5711SBE61, Online

Französische Sprachkunst

Sie lieben die Kunst? Sie lieben die französische Sprache? Und Sie haben Sprachkenntnisse auf Niveau B2/C1? Dann ist dieser Kurs für Sie gemacht! In jeder Sitzung von **Parlons d'art** wird ein Kunstwerk entdeckt oder auch wiederentdeckt. Die Bandbreite reicht dabei von Gemälden über Skulpturen bis hin zu Performances. Im Fokus stehen das Beschreiben und Teilen Ihrer Emotionen und Meinungen.

07.09. – 12.10.2022, Kursnummer 5533SBE25, Online

Nǐ hǎo

Begeben Sie sich auf eine Sprachreise nach Fernost. Im **BILDUNGSURLAUB: Chinesisch Anfänger – A1 Stufe 1** lernen die Teilnehmenden, schlichte Unterhaltungen zu führen, simple Fragen zu stellen und einfache Wegbeschreibungen zu geben. Der Kurs richtet sich speziell an Menschen, die die erworbenen Kenntnisse in ihrer hauptberuflichen Tätigkeit anwenden möchten.

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

Eiskalte Dialoge

Hyvää päivää. Hauska tavata. Sie verstehen kein Wort? Das macht gar nichts! Im Kurs **Finnisch Anfänger – A1 Stufe 1** nähern Sie sich der faszinierenden Sprache des nordskandinavischen Landes in einfachen Schritten an. Auf der Tagesordnung stehen Basics, die Sie für alltägliche Situationen in Supermarkt, Restaurant oder auch am Flughafen von Helsinki benötigen.

22.10. – 05.11.2022,
Kurs-Nr. 6111MMM45, Präsenz

Bildung zum Frühstück



Der frühe Vogel fängt bekanntlich den Wurm. Wenn Sie bereits in den Morgenstunden Ihren Wissensdurst stillen möchten, dürfte Ihnen der Kurs **Für Frühaufsteher – Griechisch Anfänger** schmecken. In normalem Lerntempo lernen Sie hier die Grundlagen der hellenischen Sprache. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf grammatischen Grundlagen und dem Basisvokabular für verschiedene Alltagssituationen.

25.10.2022 - 28.02.2023,
Kurs-Nr. 6251SBE01, Online

Ein buntes Programm

Das Holi-Festival ist heute in vielen Großstädten weltweit fester Bestandteil der Feierkultur. Hierzulande wird das farbenfrohe Spektakel vor allem mit dem buntem Pulver

in der Luft gleichgesetzt. Doch was bedeutet Holi in seinem Ursprungsland? Der Kurs **Indische Feste: Holi und Diwali** wirft einen Blick auf zwei wichtige indische Traditionen: Holi, das Fest der Farben, und Diwali, das Lichterfest.
19.09.2022,
Kurs-Nr. 6300MMM04, Online

Ma Ha-Mazaw?

Weltweit beherrschen rund neun Millionen Menschen die hebräische Sprache. Die Sprecherinnen und Sprecher verteilen sich über den gesamten Globus: von Israel über die Vereinigten Staaten bis nach Polen, wo das Hebräische einen offiziellen Status als Minderheitensprache genießt. Im Kurs **Wir lesen Hebräisch** werden u. a. kurze Geschichten gelesen sowie Gruppengespräche und Schreibübungen durchgeführt.
04.09. – 11.12.2022,
Kurs-Nr. 6313MMK03, Online

Die Spitze des Eisbergs

Lust auf Geysire, Lavafelder und das pulsierende Reykjavik? Im Kurs **Isländisch Anfänger – A1 Stufe 1** können sich Teilnehmende die Grundlagen der isländischen Sprache aneignen. Neben Grundlagen der Grammatik stehen alltägliche Unterhaltungen, einfache Beschreibungen und simple Fragestellungen im Mittelpunkt. Oben drauf gibt's viele interessante Fakten über Land, Kultur und Leute.
13.09.2022 – 10.01.2022,
Kurs-Nr. 6411MMM01, Präsenz

Fernöstliche Köstlichkeiten

Machen Sie sich bereit für eine abwechslungsreiche Sprachreise in den fernen Osten. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie eine Einführung in die Schriftsysteme Hiragana und Katakana, die allgemein betrachtet zwei Arten des japanischen Gebets darstellen. Am Ende von **Japanisch Anfänger – A1 Stufe 1** können Sie

sich vorstellen, über die Familie sprechen und Essen bestellen.
27.10.2022 – 02.02.2023,
Kurs-Nr. 6511MMM05, Online

Nur kein Bammel

Deutsche sprechen Jiddisch, ohne sich dessen unbedingt bewusst zu sein. Wörter wie „pleite“, „Schlamassel“ und „meschugge“ sind aus der deutschen Alltagssprache nicht mehr wegzudenken. Der Tageskurs **Jiddisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung plus Besichtigung des jüdischen Friedhofs Altona** möchte die Teilnehmenden mit dieser faszinierenden Sprache bekannt machen.
18.09.2022, Kurs-Nr. 6611MMK02,
Präsenz & Outdoor



WOLLEN SIE FJORD?

Sie planen eine Reise nach Norwegen und möchten dafür Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Dieser kurze Auffrischkurs bereitet Sie darauf vor, typische Alltagssituationen zu bewältigen. So lernen Sie in Norwegisch für die Reise beispielsweise, nach dem Weg zu fragen oder sich nach einer Unterkunft zu erkundigen. Außerdem erfahren Sie einiges über Kultur, Land und Leute.
12.11. – 13.11.2022, Kurs-Nr. 7021ROA42,
Präsenz

Frohes Fest!

In Polen ist Weihnachten ein wichtiges Glaubensfest. In diesem Kurs erfahren Sie, wie unsere Nachbarn feiern und welche Bräuche es dort gibt. Was kommt auf den Tisch, was passiert an diesen Tagen? Die Kursleiterin von **Weihnachten in Polen** ist selber Polin und freut sich darauf, Ihnen einen Einblick in die

polnische Weihnacht zu geben. Die Unterrichtssprache ist Deutsch, aber nach dem Kurs werden Sie einige polnische Begriffe gelernt haben.
25.11.2022,
Kurs-Nr. 7200SHH01, Online

Lecker Vokabeln

Kaum etwas klingt so süß wie die Sprache des Zuckerhuts. Nicht nur Muttersprachler/innen empfinden den brasilianischen Dialekt verglichen mit dem europäischen Portugiesisch als angenehmer. Ob dem wirklich so ist, muss jede und jeder für sich selbst entscheiden. Fest steht, dass **Brasilianisches Portugiesisch Anfänger – A1 Stufe 1** einen wunderbaren Einstieg in diese klangvolle Sprache bietet.
25.10.2022 – 07.02.2023,
Kurs-Nr. 7351MMM14, Präsenz

Alter Finne!

Das Schwedische ist in Finnland neben der zweiten Amtssprache auch die Erstsprache von 5,5 % der Bevölkerung. Aber warum wird in Finnland Schwedisch gesprochen und offiziell verwendet? Was zeichnet Finnlandsschwedisch aus? Diese und weitere spannende Fragen werden in **“Mumintroll-språket“: das Finnlandsschwedische kennenlernen** beantwortet. Välkomna!
29.10.2022,
Kurs-Nr. 7500WWW01, Online

Die Sprache der Hilfe



Viele ukrainische Geflüchtete in Deutschland bemühen sich sehr um den Einstieg in erste Deutschkurse. Trotzdem macht es unbedingt Sinn, auch den umgekehrten Weg einzuschlagen. Der Kurs **Ukrainisch Anfänger – A1 Stufe 1** vermittelt Teilnehmenden die elementaren Grundlagen, um den Ukrainerinnen und Ukrainern in alltäglichen Situationen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.
10.09. – 25.09.2022,
Kurs-Nr. 7851NNN17, Online

PERSÖNLICHKEIT

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

Der direkte Weg
zu unseren
Persönlichkeitskursen



Da geht (noch) was

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre ungenutzten Potenziale und Ressourcen zu erkennen und zu entfalten. Anhand gezielter Methoden werden in **Potenzialanalyse – Was sind Ihre ungenutzten Stärken, Talente und Ressourcen?** Ihre Fähigkeiten und Motive zutage gefördert. Lernen Sie, neue Betätigungsfelder zu erschließen, frische Optionen zu entdecken und Ihre Handlungsspielräume zu erweitern.

23.09. – 24.09.2022,
Kurs-Nr. 2835SHH11, Präsenz

NICHT MIT MIR!

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 der manipulativen Abhängigkeit zu lösen und selbstsicher eigene Maßstäbe zu setzen.

15.09.2022,
Kurs-Nr. 2835SBE33, Online



GEHT IN ORDNUNG, ODER?

Im Workshop **Ordnung – Last oder Lust?** sortieren die Teilnehmenden ihre gesellschaftlichen und individuellen Denkmuster und Emotionen in Bezug auf Ordnung.

Gemeinsam werden die eigenen Standpunkte zu u. a. folgenden Fragestellungen erarbeitet: **Welche Ordnung brauche ich? Welcher Ordnungstyp bin ich? Wie etabliere ich dauerhafte Ordnung? Konkrete Tipps zum Ausmisten und Aufräumen** runden den Kurs ab.

16.09. – 28.10.2022, Kurs-Nr. 2836MMM01,
Präsenz

Wissen Sie was!?

Festes, sicher abrufbares Wissen ist kein Zufall, sondern kann durch einen strukturierten Prozess erworben werden. Im Online-Kurs **Effektiv lernen – Techniken, Tipps und Strategien für jeden Lerntyp** können die Teilnehmenden durch Selbstbeobachtung und Selbstlenkung ihren individuell passenden Lernstil entwickeln. Denn mit dem richtigen Know-how ist Lernen leicht – für jeden Typ und in jedem Alter.

12.11.2022, Kurs-Nr. 2836MMM06, Online

All About the Money

Der Online-Kurs **Handwerkszeug für Ihre persönlichen Finanzen** vermittelt in einfacher, allgemein verständlicher Form Grundbegriffe rund ums Geld. Außerdem werden Vertriebsinteressen und übliche Verkaufstricks aufgezeigt sowie ein Bewusstsein für die Tragweite finanzieller Entscheidungen entwickelt. So können finanzielle Ziele wie Immobilienkauf oder Altersvorsorge schneller und sicherer angegangen werden.

12.11.2022, Kurs-Nr. 2980MMM55, Online

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



Have a Break ...

Um effektiver und fokussierter arbeiten zu können, sind Pausen sinnvoll. Und Pause heißt für unser Gehirn, sich eine wirkliche Unterbrechung zu gönnen. Im Kurs **Mindful Lunch Break** lernen Sie in jeder Einheit eine Meditation kennen und nehmen eine kleine Schreibtisch-Übung mit nach Hause. Egal, ob Homeoffice oder Großraumbüro – so kommen Sie gelassen durch den Tag.

25.10. – 13.12.2022,
Kurs-Nr. 8050NNN45, Online



Hören Sie auf sich!

Selbstmitgefühl ist eine wichtige Ressource für Ihre seelische Gesundheit. Im Kurs **Einführung in MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living** machen Sie Bekanntschaft mit der freundlichen und liebevollen Stimme in Ihnen. Sie erfahren, wie Sie sich selbst stabilisieren können und praktizieren Meditationen, mit denen Sie

eine stimmige Balance zwischen Antrieb und Selbstfürsorge herstellen.

25.09.2022, Kurs-Nr. 8050NNN47, Präsenz

Ganz locker

Autogenes Training ist eine Form der Selbstentspannung und beruht auf Autosuggestion. Mithilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. Im Kurs **Autogenes Training – Kompaktkurs** lernen Sie neben theoretischen Impulsen viele praktische Übungen kennen.

17.09. – 18.09.2022, Kurs-Nr. 8080ROF06, Online



KEINE ANGST VOR STRESS

Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren, in dem durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Im Online-Kurs Progressive Muskelentspannung lernen Sie, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden sowie Folgebelastungen vorzubeugen.

28.11.2022 – 30.01.2023, Kurs-Nr. 8080SBE07, Online

Ein Hauch von Entspannung

Die Lehre von Prof. Middendorff lädt Sie auf eine Entdeckungsreise zu Ihrem natürlichen Atem ein. Ziel dieser Praktik ist es, die ausgleichende Wirkung des eigenen Atems kennenzulernen. Die Übungen im Kurs **Erfahrbarer Atem nach Prof. Middendorff** können Sie dabei unterstützen, Ihre Kräfte und

Kreativität zu entfalten und Ihren Körper wieder durchlässiger und lebendiger wahrzunehmen.

05.11.2022,
Kurs-Nr. 8112MMM02, Präsenz

Aufrichtig atmen

Atem verbindet Körper, Geist und Seele. Im Zentrum des Workshops **Atem richtet auf – Übungen für eine aufrechte und entspannte Körperhaltung** stehen Techniken, die das Selbstbewusstsein fördern und die Stimmung aufhellen können. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen tanken Sie Energie, stärken Ihr Gleichgewicht und entlasten Ihren Schultergürtel.

04.12.2022,
Kurs-Nr. 8112NNN06, Präsenz

Qi entspannt ist das denn?!

In diesem Kurs entdecken Sie ganzheitliche Übungen aus dem medizinischen Qi Gong, die der Kräftigung und Mobilisierung von Muskeln, Sehnen und Gelenken dienen. Den Kern von **Qi Gong für Muskeln, Sehnen und Gelenke** bilden die Atmung und der Wechsel von Spannung und Entspannung – sämtliche Bewegungen werden langsam und rhythmisch ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

24.09.2022,
Kurs-Nr. 8170MMM25, Präsenz

Aus Tradition ausgeglichen

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Die fernöstliche Praxis dient der Kultivierung von Körper und Geist, kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Teilnehmenden von **Qi Gong am Abend** verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. So sollen Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

07.11. – 12.12.2022,
Kurs-Nr. 8172SHH40, Präsenz +

Im Fluss sein

Taijiquan (kurz: Tai-Chi) ist eine chinesische Kampfkunst, deren Bewegungen aufmerksam, bewusst und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Sie im gleichnamigen Kurs Ihre Beweglichkeit fördern sowie Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit steigern. Auch, um im Alltag verschiedene Stresssituationen entspannter zu meistern.

17.10. – 12.12.2022,
Kurs-Nr. 8179MMM39, Online

Der Gong ins Bett



Im Abendkurs **Kundalini-Yoga mit Gongentspannung** unterstützen Sie sanfte Yoga-, Atem- und Meditationsübungen dabei, vom Alltag loszulassen. Der Klang des Gongs mildert Stress, während Yoga Körper, Geist und Seele verbindet. Diese Form der abendlichen Entspannung beruhigt Ihre Gedanken, hilft abzuschalten und kann für einen besseren Schlaf sorgen.

30.08. – 04.10.2022,
Kurs-Nr. 8180WWW25, Online

Beruhige dich!

Tauchen Sie ein in die Körper-, Atem- und Meditationstechniken des Yoga. Während der **Hatha-Yoga Intensivwoche in den Herbstferien** lernen Sie an fünf Vormittagen Schritt für Schritt verschiedene Übungsfolgen der fernöstlichen Philosophie kennen. Diese können nicht nur nachhaltig das Körperbewusstsein fördern, sondern auch den Geist und das Herz-Kreislauf-System entspannen.

17.10. – 21.10.2022,
Kurs-Nr. 8180SBE01, Präsenz

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



© Foto: Adobe Stock, barrifret

WELT AUS, RUHE AN

Verbringen Sie ein Wochenende in Stille, um Ihre Selbstwahrnehmung und Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Der Kurs Yoga und Meditation umfasst einfache Yogaübungen, bei denen das achtsame Ausführen der Bewegungen im Mittelpunkt steht. Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei, den Lärm des Alltags hinter sich zu lassen.

03. – 04.12.2022, Kurs-Nr. 8180NN05, Präsenz

Have it your way

Sie machen schon eine Weile Yoga, aber für eine regelmäßige Routine fehlen Ihnen noch die passenden Übungen? Im Kurs **Die eigene Yoga-Routine finden – Ihr persönliches Kurzprogramm entwickeln** besprechen wir, was eine wirksame Yogaroutine ausmacht. Danach probieren Sie einfache Bewegungsabfolgen aus, die Sie anschließend direkt in Ihren Alltag integrieren können.

12.11.2022, Kurs-Nr. 8180SBE15, Online

Stiller Sonnengruß

Früh am Morgen, bevor der Alltag beginnt, treffen sich die Teilnehmenden, um diese besondere Zeit gemeinsam zu erleben. Der Online-Kurs **Yoga und Meditation am frühen Morgen – Intensivwoche** beginnt mit sanften Yogaübungen. Anschließend folgen zwanzig Minuten Stille, ehe die Stunde mit einem Bewegungsteil abgeschlossen wird. So können Sie bewusst und gestärkt in den Tag starten.

26.09. – 30.09.2022, Kurs-Nr. 8181ROA11, Online

Faszi(e)nierend!

Die Faszien – unser Bindegewebe – beeinflussen unsere Beweglichkeit maßgeblich. Stress, körperliche Belastungen und langes Sitzen am Schreibtisch können zum Verhärten und Verkleben der Faszien führen, was häufig Verspannungen im Nacken und Schulterbereich zur Folge hat. Beim **Faszienstretch in der Mittagspause** können diese Verspannungen durch gezielte Dehnübungen gelöst werden.

25.08 – 06.10.2022,
Kurs-Nr. 8220SHH25, Online



Für Softies

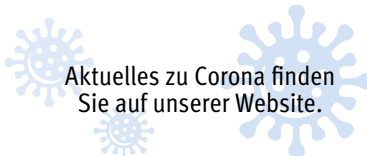
Sie benötigen nach einem anstrengenden Arbeitstag noch ein wenig Bewegung als Ausgleich? Dann dürfte dieser Kurs ganz nach Ihrem Geschmack sein. Kräftigung, Dehnung und Ausdauer sind – in Kombination mit Musik – fester Bestandteil von **Soft Fitness für alle**. Die Übungen des abwechslungsreichen Trainingsprogramms werden sowohl im Stehen als auch auf der Matte durchgeführt.

24.08.– 05.10.2022,
Kurs-Nr. 8221ROF40, Präsenz

Wake Up Call!

Sie suchen einen Kurs, um zu früher Stunde Ihren ganzen Körper zu trainieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann raus aus den Federn und ab vor den heimischen PC! Nach dem Aufwärmen geht es bei **Wake up moves** mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung weiter. Am Ende des einstündigen Programms sind Sie bereit dafür, fit, wach und gut gelaunt in den Tag zu starten.

27.10. – 22.12.2022,
Kurs-Nr. 8221NNN03, Online



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

HILFE AUF HUFEN

Pferde sind Herdentiere und Meister der nonverbalen Kommunikation. Deshalb sind sie in der Lage, Aspekte des menschlichen Verhaltens intuitiv zu spiegeln. Mit dem Pferd als Co-Trainer lernen die Teilnehmenden von **Pferdestärke – Führungsstärke**, ihre Haltungen und Absichten sichtbar zu machen. So werden ein kraftvoller Ausdruck sowie Klarheit im Wollen und Entschlossenheit in der Umsetzung gefördert.

08.10. – 09.10.2022,
Kurs-Nr. 8327SHH20, Outdoor

{ Gekreuzte } Klingen

Das Mittelalter mit seinen bunten Märkten und Ritterspielen fasziniert noch heute. Dieser Kurs entführt Sie in die Kunst des Schwertschaukampfes. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das freie Duell mit Übungsklingen. Den Kern von **Mittelalterlicher Schwertschaukampf** bilden unterschiedliche Schrittfolgen, Attacken und Paraden. Dabei werden Kraft, Geschicklichkeit und Reaktion besonders trainiert.

10.09. – 11.09.2022,
Kurs-Nr. 8321ROF50, Präsenz

SUP, Buddy?

In diesem Kurs geht's mit dem Stand-up-Paddling-Board in die Abendsonne – insofern diese zu sehen ist, natürlich. Die Teilnehmenden von **Sundowner mit SUP – abendliche Stand-up-Paddling-Tour auf der Alster** erhalten fachkundige Tipps zu den wichtigsten SUP-Paddeltechniken und zu guten SUP-Spots in Hamburg. Auch für Material- und Technikfragen aller Art nimmt sich der erfahrene Kursleiter ausreichend Zeit.

22.08.2022,
Kurs-Nr. 8396ROW20, Outdoor

Drain the pain

Wenn nach einer Operation Lymphstaus entstehen oder sich aus anderen Gründen Ödeme bilden, verspricht eine Lymphdrainage am schnellsten Entlastung und Schmerzlinderung. Zudem wirkt sie abwehrstärkend und nervenberuhigend. Im Kurs **Manuelle Lymphdrainage – Einführung** lernen Sie ein wenig Theorie und viel Praxis, damit Sie die Technik selbst ausüben und so professionelle Maßnahmen ergänzen können. 03.09.2022, Kurs-Nr. 8478WWW10, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, Drobot/Dean

LACHHAFT!

Möchten Sie mit mehr Leichtigkeit in die Woche starten? Im Kurs Lachyoga – Lachend die neue Woche beginnen erfahren Sie die positive Wirkung dieser Technik. Die vertiefte Atmung beim Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und setzt Glückshormone frei. Lassen Sie sich mitreißen, um den Herausforderungen des Alltags entspannter und energiegeladener begegnen zu können.

05.09. – 26.09.2022, Kurs-Nr. 8479ROF72, Online

Leicht zu verdauen



Das Darmmikrobiom ist als eigenständiges Organ in den Fokus der Forschung gerückt. Diese geht davon aus, dass die Zusammensetzung der Darmflora maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Im Kurs **Das Darmmikrobiom – den Verdauungstrakt unter die Lupe nehmen** nähern sich die Teilnehmenden dem aktuellen Stand der Wissenschaft an und erfahren, wie sie einen Beitrag zur eigenen Darmgesundheit leisten können. 16.12.2022, Kurs-Nr. 8620MMM10, Online

Zum Einschlafen

Das Thema Schlaf wird häufig unterschätzt – dabei verbringen wir ein Drittel unserer Lebenszeit in der nächtlichen Regenerationsphase. Störungsfreier Schlaf kann uns dabei helfen, leistungsfähiger, glücklicher und gesünder zu werden. Der Online-Kurs **Gesunder und erholsamer Schlaf – durch bessere Schlafqualität zu mehr Wohlbefinden** liefert wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Nachtruhe verbessern können.

30.09.2022,
Kurs-Nr. 8680MMM10, Online

Mit der **VHS**
die **GESUNDHEIT** 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



KOCHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



© Foto: Adobe Stock, Ilyna Melnyk

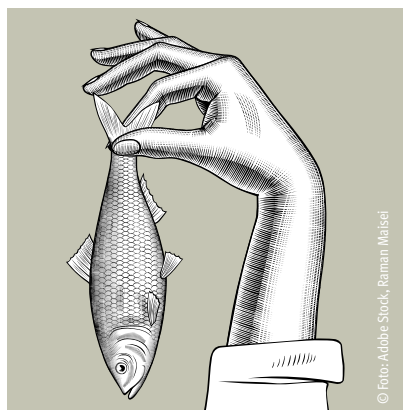
GEGESSEN WIRD ZU HAUSE

Sie wollen trotz Stress und Meetings nicht auf leckere Mahlzeiten verzichten? Im Kurs Home-Office-Küche zum Genießen zaubern die Teilnehmenden schmackhafte, gesunde Gerichte, die innerhalb von 30 Minuten auf dem Tisch stehen – unkompliziert und mit frischen Zutaten. Egal, ob Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan: Hier lernen Sie, wie vielfältig schnelle Küche sein kann.

03.09.2022,
Kurs-Nr. 8502MMM30, Präsenz

Tiere müssen draußen bleiben!

Die Zutaten für dieses außergewöhnliche Sonntagsmenü sind erstklassig: Gemüse und Obst aus der biologischen Landwirtschaft, hochwertige Öle, weisses Mandelmus, Schokolade und Nüsse sowie wunderbare Kräuter und duftende Gewürze. Bei **Das besondere vegane Dinner** erwarten Sie in festlicher Candle-Light-Atmosphäre allerlei Gaumenschmäuse frei von tierischen Produkten.
09.10.2022, Kurs-Nr. 8508WWW04, Präsenz



ZUCKER BEI DIE FISCHE

Verzicht muss nicht sein. Wer seinen Lebensstil umstellt und auf eine ausgewogene Ernährung setzt, kann den eigenen Blutzucker wieder ins Gleichgewicht bringen. Auch Heißhungerattacken sind so in den Griff zu bekommen. Im Kurs Bewusste Ernährung bei Diabetes erfahren Sie anhand alltagstauglicher Rezepte, wie einfache Kohlenhydrate durch nähr- und ballaststoffreiche Alternativen ersetzt werden können.
27.10.2022, Kurs-Nr. 8508MMM11, Präsenz

Lecker Pilze

Entdecken Sie das alte Handwerk des Fermentierens neu! Welchen gesundheitlichen Nutzen haben fermentierte Lebensmittel? Welche Konservierungstechniken gibt es? Der Kurs **Fermentieren leicht gemacht – lasst die Mikroben toben!** liefert spannende Einblicke in die Welt der Mikroorganismen. Im praktischen Teil geht's dann ans Eingemachte: U. a. stehen Kimchi, veganer Käse und Kefir auf der Speisekarte.

05.11. – 12.11.2022,
Kurs-Nr. 8508MMM13, Präsenz

Anderes Land, andere Bissen

Frisch, knackig und vielfältig: Im **Kochclub für gemüsebegeisterte Weltreisende** erwarten Sie Gerichte aus unterschiedlichsten Ländern. Je nach Saison und Wünschen der Teilnehmenden kommen verschiedenste Zutaten und Gewürze zum Einsatz. Ob Bekanntes oder Unbekanntes: Dieser Kurs ist Ihre Chance, sich mitten in Hamburg auf einen kulinarischen Trip der Extraklasse zu begeben.

18.11.2022 – 16.02.2023,
Kurs-Nr. 8523MMM14, Präsenz

Midday Munchies

Sie kochen und essen mittags lieber in größerer Runde? Dann sind Sie bei **Plietsch gekocht – Asiatisch mit Mango & Reis** goldrichtig. Variieren des saisonales Gemüse, wechselnde Fleischsorten, Fisch oder vegetarische Zutaten werden zu einem raffinierten Drei-Gang-Menü verarbeitet. Unter professioneller Anleitung erhalten Sie neue geschmackliche Inspirationen sowie den ein oder anderen neuen Küchenkniff.

22.11.2022,
Kurs-Nr. 8525ROF52, Präsenz

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



GO CURRY, BE HAPPY

Curry ist sowohl der Name einer Gewürzmischung als auch des Gerichtes, das daraus gekocht wird. Currys lassen sich schwer durch ihre Zutaten definieren, da ihre jeweilige Herkunft und Zubereitung eine große Rolle spielen. Im Kurs Exploring the World of Currys lernen Sie eine Auswahl unterschiedlicher Currys kennen, stellen selbst Mischungen her und bereiten eigene Gerichte zu.

07.12.2022, Kurs-Nr. 8536WWW02, Präsenz

Sie backen das schon ...

Wer liebt nicht den köstlichen Duft von frisch gebackenem Brot? Auch mit wenig Geld und Aufwand können im Ofen leckere Brote entstehen – und das sogar in Bioqualität. Der Kurs **Brot backen – Bio und ohne Zusatzstoffe** serviert Ihnen alltagstaugliche Rezepte ganz ohne Backmischungen und Zusatzstoffe. Freuen Sie sich auf knackige Krusten, saftige Laibe und jede Menge Tipps direkt vom Bäckermeister.

06.11.2022, Kurs-Nr. 8539WWW40, Präsenz

Das ist der Gipfel!

Sie haben Lust auf eine kulinarische Auszeit in den Bergen? Dann nichts wie rein in die Schürze und ab in die **Alpenküche zum Ausprobieren**. Ob Deftiges mit Schweizer Käse, Fleischgerichte oder eher Süßes wie Kaiserschmarrn:

Hier lernen Sie die vielfältige Kochtraditionen der verschiedenen Alpennationen kennen. In geselliger Runde wird geklönt und eine Auswahl bekannter Klassiker gekocht.

22.11.2022,
Kurs-Nr. 8552ROF02, Präsenz

Von Santa Schmaus empfohlen



Trotz der großen Vielfalt an neuen Kreationen sind es doch meist klassische Gebäcke, die es in der Adventszeit auf die Kaffeetafel schaffen. Ob Lebkuchen oder Zimtsterne: Viele Rezepte sind altbewährt und werden über Generationen weitergegeben. Im Kurs **Weihnachtsgebäck – typische Klassiker zum Vernaschen** backen Sie erprobte Klassiker und erkunden die Traditionen rund um das festliche Naschwerk.

20.12.2022,
Kurs-Nr. 8582WWW70, Präsenz



NUR MAL KURZ NIPPON

© Foto: Adobe Stock, koosen

Ob für die Kaffeepause oder zur Teezeremonie: Japanische Süßspeisen werden als typische Zwischenmahlzeit verzehrt. Neben traditionellen Varianten gibt es mittlerweile auch westlich beeinflusste Kuchen oder Gelees. Im Kurs **Süßspeisen aus Japan – originelle Kleinigkeiten zum Vernaschen kochen und probieren Sie sowohl Neues als auch Altbewährtes. Klingt lecker? Das ist es auch!**

25.09.2022, Kurs-Nr. 8585MMM02, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, TeedyandMia

GANZ SCHON ABGEBRÜHT

Nach Wasser ist Tee das am häufigsten getrunkene Getränk der Welt. Kein Wunder also, dass die Auswahl an Teesorten schier endlos scheint. Tatsächlich gibt es viele Faktoren, die Geschmack und Qualität beeinflussen. Der Kurs **Optimal gebrüht? – Tee in seiner Vielfalt kennenlernen** gibt wertvolle Tipps und Tricks für den Einkauf, das Brühen und den Teegenuss zu Hause – natürlich inklusive Kostproben.

04.12.2022, Kurs-Nr. 8596MMM20, Präsenz



Hier dürfen Sie weinen

Weinähnliche Getränke selbst aus Obst oder Honig herzustellen, hat in vielen Ländern eine lange Tradition. Abhängig von den Früchten, den Mikroorganismen und der Reifezeit können Geschmack und Alkoholgehalt variieren. Je edler die Zutaten, desto edler das Ergebnis. Im Kurs **Gärung in Perfektion – Honig- und Fruchtw Wein selbst herstellen** lernen Sie, was es für einen guten Home-made-Wein braucht.

11.11.2022, Kurs-Nr. 8598MMM30, Präsenz

NATUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



© Foto: Adobe Stock, Chris



PLANEN SIE DAMIT!

Ob als zusätzlicher Platz am Bulli oder Wetterschutz auf einer Wanderung: Tarps sind äußerst vielseitige Outdoor-Begleiter und eine tolle Alternative beim Camping. 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 ausprobiert.

20.08.2022, Kurs-Nr. 8310WWW06, Outdoor

Buchen suchen?

Eine Eiche erkennen Sie gerade noch am Laub, aber bei den meisten Bäumen sind Sie auf dem Holzweg? Im Kurs **Waldwissen kompakt – Bäume bestimmen auf einer abendlichen Wanderung in der Boberger Niederung** lernen Sie, verschiedene Baumarten zu erkennen. Der naturkundliche Ausflug, der teilweise bei Dunkelheit stattfindet, zeigt, warum Bäume heute wichtiger denn je.

28.10.2022,

Kurs-Nr. 8801SBE16, Outdoor

Tell me Moor

Im Kurs **Moor in Hamburg: Wanderung durch das Naturschutzgebiet Wittmoor** lernen Sie die große Bedeutung dieses artenreichen Naturschutz- und Naherholungsgebietes kennen. Denn ist ein Moor intakt, bietet es Lebensraum für hochspezialisierte Tier- und Pflanzenarten. Im Zuge des Klimawandels zeigt sich außerdem seine unverzichtbare Bedeutung als Kohlenstofflager und -speicher. Erfahren Sie Moor!

06.11.2022,

Kurs-Nr. 8801NNN26, Outdoor

Bock auf'n Pilz?

Nur wenige von ihnen sind essbar und fast jeder wildwachsende Speisepilz hat einen giftigen Doppelpilger. Gehen Sie mit einem Kursleiter der Deutschen Gesellschaft für Mycologie „in die Pilze“. Im Kurs **Von Anfang an: das ABC des Pilzsammelns** lernen Sie grundlegende Bestimmungsmerkmale kennen und erhalten wertvolle Tipps für nachhaltiges Sammeln.

24.09. – 23.10.2022,

Kurs-Nr. 8810SBE06, Outdoor

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



LECKERE FRÜCHTCHEN

Im Herbst lassen sich in der Stadt nicht nur Wildkräuter, sondern vor allem leckere Strauchfrüchte finden. Auf einem Streifzug durch das Niendorfer Gehege bestimmen Sie die verschiedenen Früchte und erfahren, welche davon geerntet und zu Leckereien wie Sirup oder Marmelade verarbeitet werden können. Auch die Hausapotheke kommt bei Erntezeit: Wildkräuter und Früchte für die Küche nicht zu kurz.

14.09.2022, Kurs-Nr. 8815MMM02, Outdoor

Das ist ein Rückschnitt

Wie bekomme ich alles ohne viel Aufwand winterfest? Welche Pflanzen schaffen es allein durch den Hamburger Winter? Welche benötigen Kälteschutz? Diesen und vielen weiteren interessanten Fragen widmet sich der Kurs **Herbstzeit – Zeit für den Garten!** Im Fokus stehen der Rückschnitt Ihrer Pflanzen und Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Grünfläche auf das neue Jahr vorbereiten können.

08.10.2022, Kurs-Nr. 8850SBE21, Präsenz

{ Evolutionary Minds }

Vor 4,6 Milliarden Jahren entstand die Erde. Kurz darauf begann die faszinierende Geschichte der Evolution. Eben diese wird im Online-Seminar **Erdgeschichte in 15 Fossilien – Evolution in 3D-Modellen** anhand ausgewählter Fossilien vorgestellt. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, 3D-Modelle der faszinierenden Zeitzeugen an ihrem eigenen Computer unter die Lupe zu nehmen.

29.08.2022, Kurs-Nr. 8900ROF12, 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 Freiberufliche



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

#WIEDERWASGELERNT



Lern doch, wo du willst!

VHS geht überall.

 Hamburg

Wähle aus aktuell über 3.500 Kursen.
Analog an rund 260 Standorten.
Digital, wo immer du möchtest.

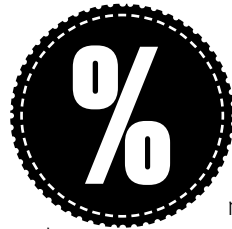
HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

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.:



- 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

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

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.



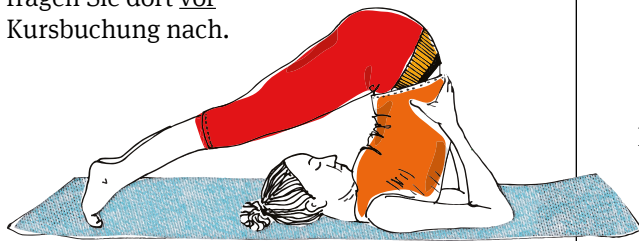
Der direkte Weg zur Krankenkassenförderung



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 Geschäften 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



CORONA - was gilt denn JETZT?

Wir achten auch weiterhin auf Ihre Sicherheit.

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

eltern aufgepasst!



der budni-babyclub.

- Exklusive Sparvorteile und Ratgeber
- Willkommens- und Geburtstagsüberraschungen (bis zum 3. Lebensjahr Deines Minis)
- Doppelt punkten bei jedem Kauf von Baby- und Kinderprodukten¹
- Zusätzlich 5.000 Bonuspunkte

jetzt
anmelden!



schon gewusst?

mit der budni-karte sparst
du 20% auf einen vhs-kurs!²



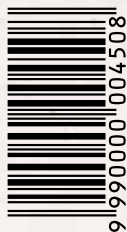
¹Ausgenommen sind Pre- und Anfangsmilchnahrung

²Gilt für alle Neukund:innen einmalig bei Anmeldung zu einem Volkshochschulkurs. Auf das ermäßigungs-fähige Entgelt (nicht auf Kurs-Zusatzkosten). Details unter: vhs-hamburg.de/infocenter



10.000 bonuspunkte auf einen einkauf ab 15 €

Einlösbar bis 31.10.2022 in allen budnis, die die budni-karte akzeptieren, und nicht in Verbindung mit anderen Bonuspunkte-Coupons und -Aktionen. Zeitschriften, Bücher, Gutscheine- und Telefonkarten, Tchibo-Produkte, Pre- und Anfangsmilchnahrung sowie Pfand sind ausgenommen.



BUDNI

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 Abonentinnen und Abonenten 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



GEWINNEN SIE TICKETS FÜRS MINIATUR WUNDERLAND!

Besuchen Sie die größte Modelleisenbahnanlage der Welt – in bisher rund 990.000 Arbeitsstunden ist hier ein Meisterwerk entstanden, das neben ausgefeilter Technik durch ganz viel Detailreichtum besticht. Lassen Sie sich hineinziehen in diesen liebevoll gestalteten eigenen Kosmos!

3x2 TICKET-GUTSCHEINE ZU GEWINNEN

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 „Wunderland“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an. Einsendeschluss: **30.11.2022**. Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: [vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele](https://www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele)

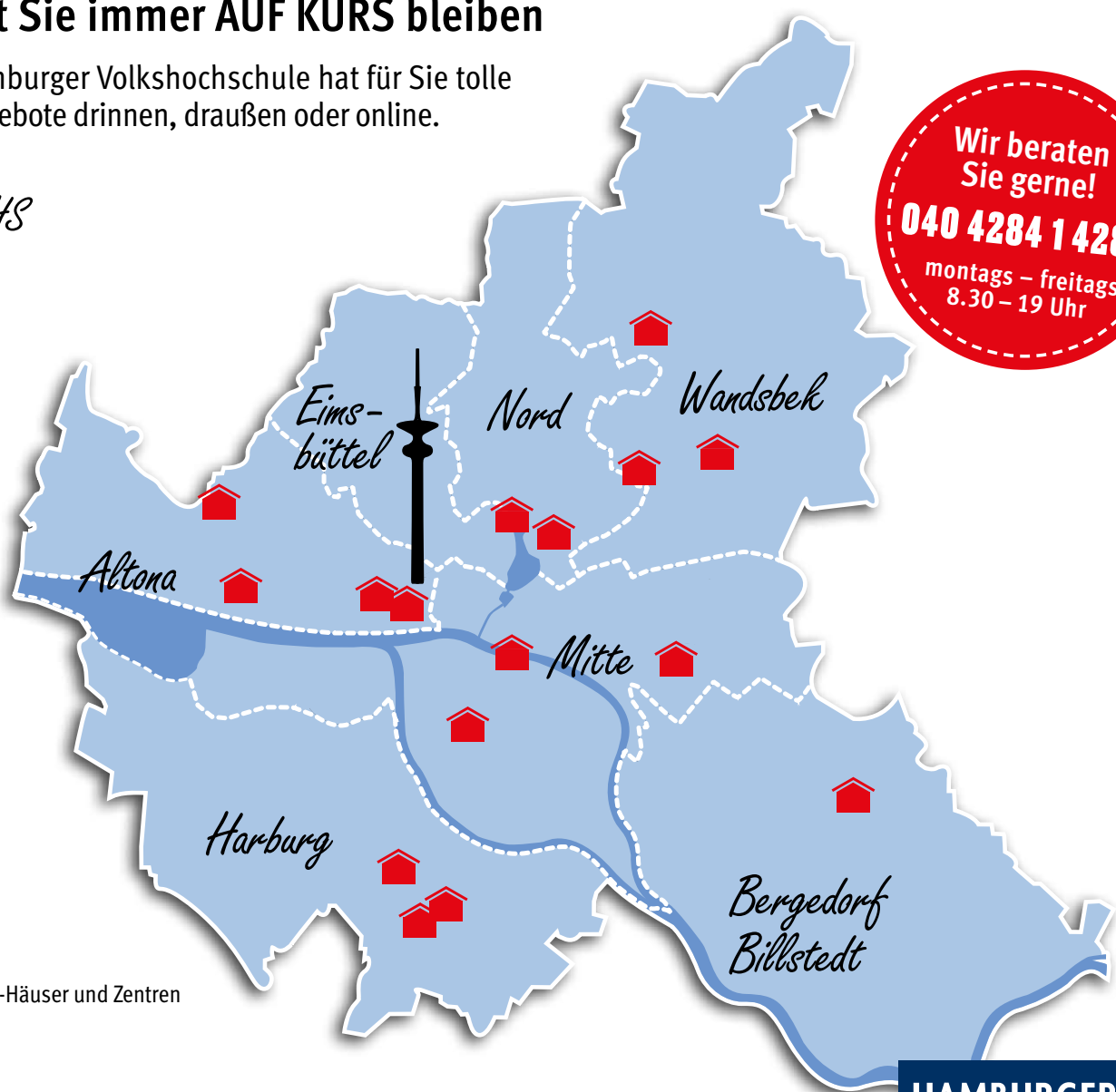
ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

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