

AUF KURS

Das VHS-Magazin

KLIMAFIT

Gründerin Sarah hat's ausprobiert

ABSEITS BEKANNTER WEGE

Drahtesel-Date in Wilhelmsburg

TIPPS ZUM RUNTERKOMMEN

Kraftmomente finden



Mit
BESONDEREN
KURS-
TIPPS



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Treffen sich

ein Metzger  und
eine Programmiererin
 und unterhalten
sich übers Hacking.

Kein Witz!

Sondern wieder Bildung für alle.

Online und offline. Für jeden Kopf der richtige Kurs.

Jetzt aus 3.000 Kursen wählen.

Hamburger Volkshochschule #wiederwasgelernt

vhs-hamburg.de



 Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wir haben gute Nachrichten für Sie! Behutsam und mit Umsicht finden wieder Kurse in Präsenz statt. Wir freuen uns immens über jede echte Begegnung, sind aber vorsichtig. Deshalb gibt es erstmal überwiegend Kurse, die draußen stattfinden können und dazu weiterhin ein großes Online-Angebot.

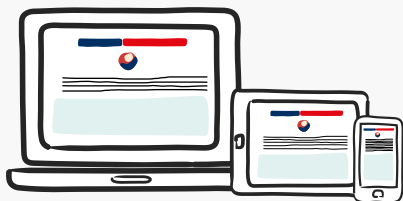
Regelmäßig aus dem Alltagstrott auszubrechen – ach, wie gut das tut! Die vermeintlich kleinen Dinge im Leben wahrnehmen und Luft holen; dafür haben wir jede Menge erprobte Empfehlungen: Mit Gabriela Voß finden Sie Ihren persönlichen Kraftmoment, mit dem Drahtesel geht es auf Entdeckungstour durch Wilhelmsburg und Patrice Louvel hat uns seine französischen Lieblingsorte in der Hansestadt verraten. Wie immer auch für Sie dabei: viele gute Kultur- und Kurstipps zum Schmökern.

Wir laden Sie ein, Neues auszuprobieren und wie die Künstlerin Britta Gotha – auf dem Titel – es treffend formuliert, vor allem Spaß zu haben! Dann sehen wir Sie hoffentlich bald in Ihrem VHS-Kurs, bis dahin, bleiben Sie wohlauf.

Ihre

AUF KURS Redaktion

BLEIBEN Sie stets
auf dem **Laufenden**



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



18



4

12



INHALT

Auszeit

Zeichnen & Gestalten mit Britta Gotha	4
Fantasievoll grüßen	6
Kunst? Das schaffen Sie!	8

Mein Quartier

Was geht? Wandsbek!	10
---------------------	----

Im Fokus

Drahtesel-Date mit Andreas Grünwald	12
Eine Radtour durch Wilhelmsburg	14
Lernen & Entdecken	15

Neues aus dem Programm

Da kann man mal drüber sprechen	16
---------------------------------	----

Aus der VHS

Das Klima geht uns alle an	18
Veränderung beginnt bei dir	19

Auszeit

Achtsamkeit mit Gabriela Voß	20
Die kleinen Dinge im Leben	22

Tolles entdeckt

Die Seele baumeln lassen	24
--------------------------	----

Auszeit

Chill mal dein Leben	26
Tour d' Hambourg	28

Gewinnspiel

Buchgutscheine zu gewinnen	30
----------------------------	----



Probier dich aus

Zeichnen & Gestalten mit Britta Gotha

„Wir hatten früher eine Kinderfrau, die sehr viel mit uns gezeichnet und gebastelt hat. Durch sie wurde wohl meine Begeisterung für kreative Arbeit geweckt, so dass ich irgendwann meiner drei Jahre älteren Schwester bei den Kunsthausaufgaben geholfen habe. Hoffentlich bekomme ich keinen Ärger von ihr, wenn ich das jetzt hier erzähle“, lacht Britta Gotha, als wir in ihrem Bergedorfer Zuhause einen frisch aufgegossenen Kaffee genießen.

Deckenhohe Bücherregale voll liebevoll kuratierter Werke bezeugen ihre Leidenschaft für den gesamten Facettenreichtum künstlerischen Schaffens. Schon zu Studienzeiten verwirklichte sich der kreative Freigeist lieber in unterschiedlichen Disziplinen, anstatt nur einer Fachrichtung nachzugehen. „Ich habe einfach alle Seminare besucht, die mich interessierten: sei es Architektur oder Kunstpädagogik. Speziell die Radiertechniken hatten es mir damals angetan“, resümiert Britta ihre akademische Laufbahn.

Eben diese Vielseitigkeit ist es, mit der sie bereits seit 2007 VHS-Kursteilnehmende begeistert. „Ich konnte viele meiner beruflichen Schwerpunkte in VHS-Kurse verwandeln, worüber ich sehr glücklich bin. Ich finde es großartig, anderen Menschen meine persönliche Freude am kreativen Gestalten zu vermitteln.“

Hobby-Kunstschaffenden rät die 45-Jährige, zunächst einmal verschiedene Techniken auszuprobieren. Denn das Kreativsein soll vor allem Spaß machen. Später ist es natürlich hilfreich, sich handwerkliches Basiswissen – beispielsweise figürliches und perspektivisches Zeichnen oder Licht- und Schattenlehre – anzueignen. „Aller Anfang ist schwer – auch in der Kunst. Man darf sich nicht entmutigen lassen. Schöne Dinge brauchen nun mal ihre Zeit.“ >

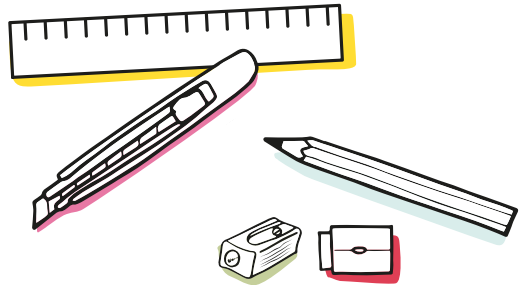
Fantasievoll grüßen? So klappt's



DIE KÜNSTLERIN

Britta Gotha 45, begann zunächst ein Studium der „Kulturwissenschaften“ in Lüneburg, ehe sie an die „HAW Hamburg“ wechselte und dort den „Illustration“ mit Diplom abschloss. Anschließend war sie mehrere Jahre hauptberuflich als Illustratorin für verschiedene Kinder- und Jugendbuchverlage aktiv. Heute arbeitet die gebürtige Hanseatin freischaffend in diversen gestalterischen und pädagogischen Bereichen. An der VHS bietet sie bereits seit 2007 Kurse im Fachgebiet „Kunst“ an.

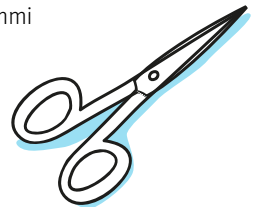
Post mit Pop-up-Effekt: Britta zeigt Ihnen, wie Sie am heimischen Basteltisch eine kreative 3-D-Karte entwerfen können. In nur wenigen Schritten wird aus Karton und Papier eine originelle Botschaft, die garantiert in Erinnerung bleibt.



Fantasievolle 3-D-Karte

Material

- ca. 18x12 cm weißen Tonkarton
- 1 DIN A5 großen grünen Tonkarton (200-300 g/m²)
- Reststücke bunten Papiers
- Doppelseitiges Klebeband
- Schneidematte/-unterlage
- Radiergummi
- Cutter
- Falzbein
- Lineal
- Schere
- Fineliner
- Bleistift



Los geht's

1. Den grünen Karton in der Mitte vorfalzen und knicken.
2. Auf dem weißen Karton an der unteren Längsseite einen 1 Zentimeter hohen Streifen als Klebefläche einzeichnen. An der Linie entlang vorfalzen und dreimal vor und zurück knicken. Mit dem flachgehaltenen Falzbein den Knick entlangfahren.
3. Auf der Rückseite der Klebefläche doppelseitiges Klebeband anbringen. Schutzstreifen noch nicht abziehen.
4. Auf und über die umgeknickte Klebefläche Wolken, Luftballonschnüre und eine kleine Figur einzeichnen. Figur und Schnüre mit dem Fineliner nachziehen.
5. Den weißen Karton senkrecht in der Mitte vorfalzen und knicken.
6. Das geknickte 3-D-Wolkenelement (die Klebefläche liegt innen und ist versteckt) im hinteren Bereich – circa 3,5 Zentimeter von der Papierkante entfernt – schräg an den Knick des grünen Untergrundpapiers legen. Schenkel und äußeren Endpunkt einzeichnen.
7. Wenn auf dem Untergrundpapier der Schenkel inklusive Endpunkt genau eingezeichnet ist, können in der Mitte des 3-D-Elements mit dem Cutter die Räume zwischen Luftballonschnüren, Figur und Wolken herausgeschnitten werden.
8. Die rechte Seite des 3-D-Wolkenelements an die rechte Seite des markierten Schenkels kleben. Die Klebefläche zeigt nach vorn.
9. Das 3-D-Wolkenelement nach vorne legen – die Wolken sitzen bereits rechts fest – und das Element in der Mitte klappen, so dass die zweite Klebefläche der Wolken nach oben zeigt. Schutzstreifen des Klebebands entfernen und Karte schließen. Die Klebefläche haftet automatisch an der richtigen Stelle der inneren linken Kartenseite fest.
10. Aus dem bunten Papier Luftballons ausschneiden und anschließend auf die Wolken kleben.



Kunst? Das schaffen Sie!

Bereits Friedrich Schiller sah in der Kunst „eine Tochter der Freiheit“. Und das zu Recht. Ermöglicht es das Werk der Künstlerin und dem Künstler doch, sein Innerstes nach außen zu kehren. Die Hamburger Volkshochschule fördert diesen schöpferischen Geist mit vielfältigen Kursangeboten, die dazu einladen, sich kreativ zu verwirklichen.



„Die Kunst
muss nichts.
Die Kunst
darf alles.“

Ernst Fischer



DAS KREATIVE **AUGE** SCHULEN

Warum sind drei Striche eines bekannten Meisters auf den ersten Blick mehr wert als das vergleichbare Bild eines Kleinkindes? „Ist das Kunst oder kann ich das verstehen?“ lädt zu einem kurzen Ritt durch die Kunstgeschichte ein. In geselliger Atmosphäre werden Hintergründe und Wirkungen ausgewählter Werke beleuchtet und eine Idee davon vermittelt, wie man sich Kunst nähern und sie verstehen kann.

14.09.2021,
Kurs.-Nr. 0050NNN11, Online

LETTERINGS MAL ANDERS

Sie suchen kreative Ideen für Bilder, Karten oder Geschenkverpackungen? Dann ist der Workshop „**Handlettering meets Monotypie**“ genau das Richtige für Sie! Dank der Kombination beider Techniken werden hier spannende Werke geschaffen, die anschließend für verschiedenste Anlässe genutzt werden können.
Bitte vor Kursbeginn beim Konferenztool „Big Blue Button“ in der vhs.cloud registrieren.

21.11.2021,
Kurs-Nr. 0192ROF60, Online

HERBSTLICH Willkommen

Goldenes Licht, buntes Laub und prächtige Kastanien: Die Natur bietet im Herbst reichlich Inspiration zum Malen. Im Kurs „**Herbstleuchten – Farbklänge im Oktober!**“ werden selbstgesammelte Fundstücke – wie Eicheln oder Ahornblätter – in Kunstwerke verwandelt. Ob naturalistisch oder abstrakt: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein Exkurs in die Kunstgeschichte rundet das Gesamtpaket ab.

23.10.2021,
Kurs-Nr. 0235ROF17, Online

AUS Weiß WIRD BUNT

Wer kennt sie nicht, die Angst vorm weißen Blatt Papier? Im Präsenzkurs „**Kreatives Chaos – eine Methode zum Bilder erfinden**“ erlernen Sie Techniken, mit denen Sie frustrierende Malblockaden überwinden können. Durch einen spielerischen Mix aus Stilen, Motiven und Materialien entsteht eine Vielzahl von Blättern, die gleichzeitig bearbeitet werden können: mit einer großen Überraschung als Ergebnis.

18.09. – 19.09.2021,
Kurs-Nr. 0256NNN07, Präsenzkurs

Just MAKE IT KLAPP!

Man benötigt nicht viel, um aus Papier wunderschöne Kunstwerke, bunte Klappkarten und lustige Papierwelten entstehen zu lassen. Der Online-Workshop „**Papierkunst, Pop-Up-Falttechniken und Kirigami**“ zeigt, wie Sie mit besonderen Falt- und Schneidarten pfiffige 3-D-Effekte erschaffen – sei es für überraschende Grußkarten, filigrane Dekorationen oder auch elegante Kunstobjekte.

11.12. – 12.12.2021,
Kurs-Nr. 0198NNN21, Präsenzkurs

Der direkte Weg
zu unseren
Kulturkursen





DIE BEZIRKSKENNERIN

Antje Trutja, 47, kam 2013 als Programmmanagerin ins VHS-Zentrum Ost, inzwischen leitet sie es. Sie lebt in Sasel – im Herzen von Wandsbek – und kennt den Bezirk wie ihre Westentasche.

Matthias Claudius – Autor des weltberühmten „Abendliedes (Der Mond ist aufgegangen)“ – arbeitete zwischen 1771 und 1775 als Redakteur bei der Lokalzeitung „Wandsbecker Bothe“. Nach seinem Tod 1815 wurde der gebürtige Holsteiner auf dem Wandsbeker Friedhof beigesetzt.

WAS GEHT? Wandsbek!

Mit rund 443.000 Einwohnern ist Wandsbek der bevölkerungsreichste Bezirk Hamburgs. Und vielfältig sind hier nicht nur die Einwohnerinnen und Einwohner: Der dörfliche Norden und urbane Süden bilden einen Kontrast, der in der Hansestadt seinesgleichen sucht. Das VHS-Zentrum Ost befindet sich im Zentrum Wandsbeks – direkt am U-Bahnhof Farmsen.



GUT KARLSHÖHE (HAMBURGER UMWELTZENTRUM)

Das ehemalige Staatsgut im Hamburger Nordosten wurde noch bis in die 1970er-Jahre landwirtschaftlich genutzt, ehe Behörden und Bürgervereine es Mitte der 1980er in ein Umweltzentrum verwandelten. Heute finden Lernbegeisterte in der grünen Oase ein breites Kulturangebot vor. Das VHS-Zentrum Ost bietet auf dem neun Hektar großen Gelände Kreativangebote wie Bronzeguss oder auch „Künstlerferien“ für Kinder an. Nach Kursende können im „Kleinhuis' Gartenbistro“ regionale und saisonale Leckereien genossen werden.

www.gut-karlshoehe.de



OHLENDORFF'SCHE VILLA

Die 1929 errichtete Immobilie hat eine bewegte Geschichte hinter sich: erst luxuriöses Eigenheim für den Hamburger Kaufmannserben Hans von Ohlendorff, dann Casino der britischen Besatzungsmacht, heute beliebte Kultur- und Begegnungsstätte. Vor malerischem Ambiente finden hier diverse Kulturveranstaltungen statt. Das VHS-Zentrum Ost bietet hier Philosophie-, Psychologie- und Sprachkurse an. Im ansässigen Wiener Kaffeehaus „Die Villa“ können Teilnehmende feinste Heißgetränke und Backwaren genießen.
www.ohlendorffsche.de

BURG HENNEBERG (ALSTERSCHLÖSSCHEN)

Hamburgs einzige Burg liegt direkt am Alsterlauf und wird für ausgewählte Konzerte, Lesungen und Kunstausstellungen genutzt. Die Burg ist ein Nachbau der Burg Henneberg in Thüringen, allerdings im Maßstab 1:4 und hat einen entzückenden kleinen Rittersaal, der nur 29 qm² groß ist. Im angrenzenden Landschaftsschutzgebiet können bei ausgedehnten Spaziergängen exotische Gehölze aus aller Welt bestaunt werden.
www.alsterschloessen.de

HÖLTIGBAUM (NATURSCHUTZGEBIET)

Das 558 Hektar große Naturschutzgebiet erstreckt sich von Wandsbek über die nordöstliche Stadtgrenze hinaus nach Schleswig-Holstein. Bis 1992 wurde das Areal als Truppenübungsplatz der Bundeswehr genutzt. Auch heute ist der Einfluss der Armee noch sichtbar. Alte Betonstraßen durchziehen die abwechslungsreiche Wald- und Wiesenlandschaft, die vielen seltenen Vogelarten ein Zuhause bietet. Auf dem ehemaligen Munitionsdepot sind unter Gras, Moos und Bäumen 55 oberirdische Bunker zu finden.
www.hoeltigbaum.de

MUSEUMSDORF VOLKSDORF



Im idyllischen Volksdorfer Ortskern gelegen, entführt das einzige Museumsdorf der Hansestadt in das Hamburg des 19. Jahrhunderts. Elf restaurierte Gebäude zeigen das Leben in den Hamburgischen Walddörfern vergangener Tage. Das frei zugängliche Gelände beherbergt zahlreiche Tiere – wie Ziegen, Schafe und Schleswiger Kaltblutpferde –, was es zu einem beliebten Ausflugsziel für Familien macht.
www.mudo-vd.de

Aufgezeichnet: Nils Schulz



Das ‚Bunthaus‘ ist mit einer Höhe von rund sieben Metern das kleinste Leuchtturm Hamburgs.

Geschichtsstunde auf zwei Rädern: Unterwegs in Wilhelmsburg

Drahtesel-Date mit Andreas Grünwald

Stadttouren – ob zu Fuß oder mit dem Rad – bilden einen festen Bestandteil des VHS-Programms. Oft führen sie zu besonderen Orten, gehen ungewöhnlichen oder originellen Themen auf den Grund – erdacht und begleitet von unseren Kursleitungen, die stets einen besonderen Bezug zu den Orten und Themen haben.



Richtung
Bürgerhaus

Stadtentwicklungsbehörde
Wilhelmsburg

Windmühle Johanna

Tunnel unter der
alten Reichsstraße

Wie es einem Startpunkt wie diesem gebührt, begrüßt Andreas Grünwald die Kursteilnehmenden in allerfeinstem Hamburger Schnack. Der hanseatische Charme verfehlt seine Wirkung nicht: Das Eis zwischen Tourguide und Kursteilnehmenden bricht in Sekundenschnelle.

Wir befinden uns an den Landungsbrücken am Eingang zum Alten Elbtunnel. Durch die Oströhre geht es mit dem Rad ins Hafengebiet Steinwerder, der ersten Station auf der beliebten Führung durch Wilhelmsburg – dem flächengrößten Stadtteil Hamburgs und Europas größter Flussinsel.

Im alten Freihafen lenkt Kursleiter Andreas Grünwald unsere Blicke auf den Viermaster, der am Bremer Kai festgemacht hat. „Die ‚Peking‘ ist ein Frachtsegler, der 1911 in der Hamburger Werft ‚Blohm & Voss‘ vom Stapel lief. Seit September 2020 liegt das Schiff hier neben dem alten Hafenumuseum“, erklärt Andreas. „Die vier Masten tragen 32 Segel. Da kann man beim Spannen schon mal durch’n Tüdel kommen.“ Allgemeines Gelächter. Die Kursteilnehmenden schätzen die lockere Art ihres Reiseleiters. Bei entspanntem Tempo und Klönschnack geht es anschließend über den alten Zollhafen in das historische Reiherstiegviertel, eine von vielen architektonischen Spuren der Arbeiterbewegung, die den einst „roten“ Stadtteil lange Zeit prägte.

In der Wilhelmsburger Mitte legen wir im Außenbereich einer Bäckerei eine erste kurze Pause ein. Die Stimmung ist gelöst. „Was ist für dich das Erfolgsgeheimnis deiner Touren?“, möchte eine junge Dame wissen. „Wahrscheinlich meine Lebenserfahrung. Bei den Leuten kommt es offenbar gut an, dass ich nicht mehr der Jüngste bin“, entgegnet Andreas trocken. ➔



DER KURSLEITER

Andreas Grünwald ist Diplom-Kaufmann, hat als Journalist gearbeitet und straffällig gewordene Jugendliche betreut. Veranstalter von Stadtführungen wurde er auf Umwegen. An der VHS Hamburg entführt er Kursteilnehmende in die interessantesten Ecken der Hansestadt. Besonders beliebt sind seine Touren durch Wilhelmsburg. Als Kind des Stadtteils kennt er dort jeden Winkel.

Autor: Nils Schulz



"Nach 20 Minuten setzt sich unsere Fahrrad-Kolonne wieder in Bewegung. Entlang der Dove Elbe erreichen wir die Windmühle Johanna und schließlich die Bunthäuser Spitze: den Ort, an dem Nord- und Süderelbe auseinanderdriften. Im Cafe „GÖP“ gönnen wir uns eine letzte Stärkung, ehe mit dem Besuch des „Leuchfeuer Bunthaus“ ein Höhepunkt auf uns wartet."

„Das ‚Bunthaus‘ ist mit einer Höhe von rund sieben Metern zwar das kleinste Leuchfeuer Hamburgs, was den Ausblick aber nicht weniger schön macht“, verspricht Andreas. Und tatsächlich: Das Bild, das sich uns wenige Treppenstufen später bietet, ist fantastisch.

Die letzten Tour-Etappen führen uns dann über den Kirchdorfer Dorfkern und die Hafendarbeitersiedlung zur S-Bahnstation Wilhelmsburg, wo unsere gemeinsame Reise nach fünf Stunden endet.

Autor: Nils Schulz



TIPP
FÜR EIN
TRIP!

EINE **RADTOUR** DURCH Wilhelmsburg

START

- Alter Elbtunnel ▶
- Bremer Kai mit Hafendomuseum und Viermastbark Peking ▶
- Ballinstadt Veddel ▶
- Reiherstieg-Viertel in Wilhelmsburg ▶
- Stübenplatz / Marktplatz – Energiebunker ▶
- Wilhelmsburger Mitte mit den neuen Häusern der IBA 2013 ▶
- Dove-Elbe und Windmühle Johanna ▶
- Moorwerder – Bunthäuser Spitze, wo Nord- und Süderelbe auseinander gehen ▶
- Kirchdorfer Dorfkern mit der Kreuzkirche ▶
- Hafendarbeitersiedlung ▶
- S-Bahn Wilhelmsburg

GESCHAFFT!

LERNEN & ENTDECKEN UNTER freiem HIMMEL

Denkmal **DRÜBER** NACH

Im Bann des Alltags rauschen wir häufig achtlos an öffentlichen Kunstwerken vorbei. Der Online-Rundgang „Denkmälertour durch die Hamburger Innenstadt“ schult Ihren Blick für das Besondere und führt Sie zu zahlreichen, sehr unterschiedlichen Denkmälern im Zentrum der Hansestadt. Während der Tour werden sowohl die künstlerische als auch die historische Bedeutung des jeweiligen Bauwerks behandelt.

18.11.2021, Kurs-Nr. 0020NNN26, Online

Per Drahtesel NACH **HUMMELSBÜTTEL**

Die „Radtour entlang der Alster“ beginnt in Ohlsdorf, von wo aus es in gemächlichem Tempo entlang der Mellingbek in Richtung Hummelsbüttel geht. Auf der malerischen Route erwarten die Teilnehmenden historische Bauernhöfe, wunderschöne Teiche und herrschaftliche Villen. Nach einem Zwischenstopp auf dem zweithöchsten Berg Hamburgs wird durch eiszeitliche Moorlandschaften der Rückweg angetreten.

19.09.2021, Kurs-Nr. 3130ROF12, Outdoor

Queer DURCH **ST. PAULI**

Beim „Kiezrundgang durch die lesbisch-schwul-queere Brille“ erleben Sie die Gegend um die Reeperbahn von ihrer queeren Seite. Geboten wird keine Unterhaltungsshow, sondern ein Rundgang, der von Rücksicht und Respekt geprägt ist. Nach exklusiven Blicken hinter Rotlicht-Kulissen und spannenden Stadtteil-Anekdoten können Sie das Erlebte in St. Paulis ältester Schwulenbar Revue passieren lassen.

25.09.2021, Kurs-Nr. 3120MMM17, Outdoor

IN Hamburg **VERWURZELT**

Der Rundgang „Bäume in Fuhlsbüttel“ entführt Naturbegeisterte zu interessanten und seltenen Bäumen im Norden der Elbmetropole. Unter Anleitung des Buchautors Harald Vieth lernen Sie verschiedene interessante Gewächse kennen. Zum Beispiel die Trauben-Eiche, den Trompetenbaum oder auch die Yulan-Magnolie – mit rund 100 Jahren einer der ältesten Bäume dieser Art in Hamburg.

29.09.2021, Kurs-Nr. 8810NNN07, Outdoor

Der direkte Weg
zu unseren
Outdoorkursen



Da kann man mal drüber sprechen

Die Hamburger Volkshochschule ist die größte Sprachenschule Norddeutschlands. Ein Titel, der verpflichtet: Von Arabisch über Englisch bis hin zu Swahili bieten wir ein umfangreiches Kursangebot, mit dem Sie sich Sprachkenntnisse aneignen oder bereits Gelerntes auffrischen und vertiefen können – sowohl on- als auch offline.

DINGE FJORDENTLICH AUSSPRECHEN

Wappnen Sie sich für Ihren nächsten Skandinavienurlaub. „Norwegisch A1 Stufe 1“ vermittelt Kursteilnehmenden das notwendige Rüstzeug, um im hohen Norden grundlegende Unterhaltungen führen zu können. Mit Ende des einwöchigen, als **Bildungsurlaub** anerkannten Workshops beherrschen Sie es, über Ihre Familie, Herkunft und den Beruf zu sprechen, alltägliche Fragen zu stellen oder auch einfache Wegbeschreibungen zu geben.

04.10. – 08.10.2021,
Kurs-Nr. 7011MMM55, Präsenzkurs



ALLES ANDERE ALS **KÄSE**

Sie wünschen Flexibilität beim Lernen? Kein Problem! „Niederländisch Anfänger – A1 Stufe 1“ startet mit zwei Online-Lektionen, die erste Grundlagen der niederländischen Sprache behandeln. In den folgenden vier Wochen wiederholen Sie die Inhalte dann eigenständig – mit Unterstützung der Kursleiterin. Abschließend steht ein Zoom-Gruppentag an, beim dem die letzte Lektion gemeinsam absolviert wird.

25.09., 26.09. & 23.10.2021,
Kurs-Nr. 6911MMZ24, Online, mit Einzelcoaching



TYPISCH FRANZÖSISCH ...

Unterscheiden sich Deutsche und Franzosen wirklich so grundlegend in Humor, Mentalität und Lebensart? Der Kurs „**Französisch B2 Stufe 2 C'est typique!**“ geht dieser Frage auf den Grund und hilft Fortgeschrittenen dabei, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Die Lektionen werden als Hybridkurs durchgeführt: Einige Lernwillige nehmen am Präsenzunterricht teil, der Rest der Gruppe wird per ZOOM zugeschaltet.

10.09.2021. – 07.01.2022,
Kurs-Nr. 5542WWW06, Hybridkurs

SPRECHEN WIE EIN EUROPAMEISTER

Das gerollte R, offene und geschlossene Vokale oder gelängte Konsonanten: die italienische Sprache hat ihre Eigenheiten. Im Online-Workshop „**La pronuncia – die italienische Aussprache üben**“ werden Sie mit Melodie und Ausnahmeregeln des Italienischen vertraut gemacht. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundlegendes üben und/oder Neues erlernen möchten.

20.11.2021,
Kurs-Nr. 5600WWW06, Online

KONNACHI WA!

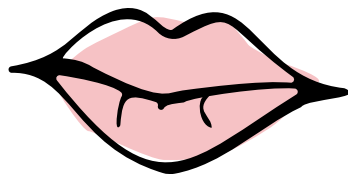
Sie möchten Japanisch lernen, sind sich aber unsicher, was dabei auf Sie zukommt? Der Kurs „**Zum Kennenlernen: Japanisch**“ ermöglicht Ihnen einen unkomplizierten Einstieg in die japanische Sprache. Neben Alphabet, Betonung und Grammatik werden auch bekannte Redewendungen eingeübt. Obendrauf gibt es viele interessante Fakten über Kultur, Land und Leute.

23.09.2021, Kurs-Nr. 6511WWW10, Online

SOUNDS AMAZING

Im Bildungsurlaub „**English Business Line B2 Stufe 1**“ können Sie sich den Stoff eines Standardkurses in nur fünf Tagen aneignen. Einmal absolviert, sind Sie in der Lage, komplexere Informationen in Präsentationen zu verstehen, Arbeitsabläufe zu beschreiben, lockeren Small Talk zu machen und eigene Standpunkte darzulegen. Bitte beachten: Vor Kursbeginn ist eine Einstufungsberatung erforderlich.

06.12. – 10.12.2021, Kurs-Nr. 5441WWW54, Online



Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen





Die Bioladen-Betreiberin Sarah Ehrich hat am Kurs „Klimafit“ teilgenommen.

DAS **KLIMA** GEHT UNS **alle an**



Klimawandel? Ist das nicht irgendwas, das irgendwann irgendwo auf der Welt passiert? Eben nicht! Wir sind mittendrin. Das Weltklima verändert sich, die Menschheit trägt die Verantwortung dafür und die Folgen betreffen uns alle.

Um zu verstehen, wie die globalen Klimaereignisse zusammenhängen und welche direkten Folgen sie für unsere Region haben, hat der WWF in Zusammenarbeit mit REKLIM und der VHS den Kurs „Klimafit“ aufgelegt. In dem Kurs – meiner fand coronabedingt online statt – wechseln sich Kursabende mit der Gruppe und überregionalen Expertenvorträgen ab. Dazu gibt es Zugriff auf wertvolle Quellen, Präsentationen und aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Klimawandel.

Als sehr bereichernd habe ich den Austausch mit zwei Klimaschutzmanagerinnen der Stadt Hamburg empfunden, die berichtet haben, welche Maßnahmen und Projekte in den verschiedenen Bezirken stattfinden bzw. geplant sind.

Ein Grund, weshalb ich den Kurs absolviert habe, ist die Eröffnung unseres Bioladens im vergangenen Mai. Ich finde es wichtig, mich mit unseren Kundinnen und Kunden über die Zusammenhänge von Klimawandel und Ernährung austauschen zu können. So war die Online-Präsentation von Dr. Melanie Speck, die zum Thema nachhaltige Ernährung forscht, ein weiteres Highlight. Denn, so fasst meine Mit-Kursteilnehmende Ulrike treffend zusammen: „Mir ist noch bewusster geworden, wie viel Macht ich als Konsumentin habe – das, was ich nicht nachfrage, wird auch nicht hergestellt bzw. angeboten.“

Wer also wissen möchte, wie man angesichts der Klimaentwicklung im unmittelbaren Umfeld etwas bewirken kann und das Rüstzeug haben möchte, um auch im Freundeskreis für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, der/dem kann ich die Teilnahme am Kurs „klimafit“ nur empfehlen. Und zwar wärmstens, auch wenn es in diesem Kontext zynisch klingt.

Sarah Ehrich, 40, lebt auf der Uhlenhorst, wo sie mit ihrem Partner den Bio-Mitgliedladen „Laune der Natur“ betreibt. Durch diesen Laden wird es der Nachbarschaft leichter gemacht, sich regional, saisonal und möglichst verpackungsfrei zu ernähren und somit den eigenen CO₂-Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

www.launedernatur.bio

 [launedernatur.bio](https://www.instagram.com/launedernatur.bio)



Autorin: Sarah Ehrich

VERÄNDERUNG BEGINNT bei dir

Mit gutem Beispiel vorangehen

Im Bildungsurlaub „Aktiv fürs Klima – Das kann ich tun“ entdecken Kursteilnehmende die Macht der kleinen Schritte. Gemeinsam werden hier konkrete Handlungsoptionen erkundet, mit denen der Klimawandel im Alltag bekämpft werden kann. Wie ernähre ich mich möglichst klimafreundlich? Welchen Einfluss hat mein Konsum auf die Umwelt? Nur zwei von vielen interessanten Fragen, die hier beantwortet werden.

25.10. - 29.10.2021,
Kurs-Nr. 3596SBE04, Präsenzkurs

Läuft wie geschmiert

Hinterrad ausbauen? Plattfuss beheben? Bremsbeläge wechseln? Im Outdoor-Kurs „Fahrrad reparieren mit einfachen Mitteln“ erhalten Sie jede Menge Tipps und Tricks für die Behebung grundlegender Schäden an Ihrem Stahlross – auch die Grenzen für DIY-Reparaturen werden ausgelotet. So dass am Ende alle Teilnehmenden über ein funktionstüchtiges Fahrrad verfügen. Nach einem ersten Einstieg gibt es eine Pause, um ggf. fehlende Materialien einkaufen zu können.

09.10.2021,
Kurs-Nr. 2267ROF15, Präsenzkurs

Der direkte Weg
zu unseren
Nachhaltigkeitskursen





Absichtslos sein

Achtsamkeit & Stressbewältigung mit Gabriela Voß

„Genau in solchen Momenten verlieren wir uns im positiven Sinne“, freut sich Gabriela Voß. Lächelnd beobachtet sie die sekundlich wechselnden Schattenmuster, die das Blätterdach des Hamburger Stadtparks auf das Buch in ihren Händen wirft.

Die Natur als Kraftquelle zu erfahren – fernab von den täglichen Herausforderungen – ist für die 56-Jährige wesentlich, um inneren Frieden finden zu können. „Menschen sind lebendige Wesen. Wir riechen, sehen, hören, schmecken und fühlen. Sich als Bestandteil dieser wunderschönen Lichtung wahrzunehmen, fördert die Entspannung auf einer tieferen Ebene.“

Die gebürtige Hamburgerin arbeitet am liebsten unter freiem Himmel. Dort bietet sie unter anderem ihre „Nature Walks“ an – als Coach für Achtsamkeit, MBSR und Kommunikation. Sie selbst bezeichnet sich lieber als Zwischenraumsucherin. „Ich erlebe die Menschen immer gehetzter. Sie eilen von Termin zu Termin. Ich versuche, gemeinsam mit ihnen Räume zu schaffen, in denen sie einfach nur sein dürfen. Wo sie sich erholen können von den Anforderungen und mit sich im Kontakt sind“, erklärt Gabriela, während wir einen Waldweg unweit des Planetariums entlangschlendern.

Ihre Trainings und Workshops basieren auf dem Grundsatz: „Wir dürfen lernen zu antworten, statt nur zu reagieren“. Denn: Antworten sind flexibler als reflexartige Handlungen, sie eröffnen mehr Optionen. „Wir besitzen die Fähigkeit zu beobachten, warum und wie wir auf bestimmte Reize reagieren. Haben wir diese Muster erst einmal erkannt, können wir sie ändern“, weiß die ehemalige Leistungssportlerin.

Über allem steht für sie der gesunde Umgang mit sich selbst, wobei das Vokabular eine entscheidende Rolle spielt. „„Ich darf“ oder „Ich kann“ klingt deutlich freundlicher als „Ich muss“, oder?“ fragt mich Gabriela. „Das Tolle ist: achtsame Worte wirken!“ >



Es sind die kleinen Dinge im Leben

Nutzen Sie die Kraft der Symbole. Mit dieser kleinen Anleitung zeigt Gabriela, wie Sie es auch an turbulenten Tagen schaffen, immer wieder in sich selbst zu ruhen. Dazu benötigen Sie nicht mehr als einen starken visuellen Anker, einige freie Minuten und einen gesunden Willen zur Selbstreflexion.



Schritt 1

Schließen Sie die Tür hinter sich (geht auch symbolisch) und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Dann stellen Sie sich die folgenden Fragen: Wie fühle ich mich gerade? Mit welchen Herausforderungen und/oder Problemen sehe ich mich aktuell konfrontiert?

Schritt 2

Antworten Sie, ohne dabei zu hart mit sich ins Gericht zu gehen. Was könnte mir dabei helfen, konstruktiv mit meiner Situation umzugehen? Wie kann ich den momentanen Stress reduzieren? Welche Bedürfnisse habe ich?

Schritt 3

Haben Sie ihre Stressoren identifiziert, suchen Sie mindestens drei – gerne auch mehr – Gegenstände, die symbolisch für positive Emotionen und Erinnerungen stehen. In meinem Fall sind das der Smiley (Lächeln), die Feder (Leichtigkeit) und der Stein (Bodenhaftung).

Schritt 4

Platzieren Sie die Gegenstände gut sichtbar an einem oder mehreren Orten in Ihrem Zuhause und/oder Ihrem Arbeitsplatz. Alternativ können Sie die Symbole griffbereit in Ihrer Jackentasche oder im Rucksack verstauen.

Schritt 5

Sei es morgens nach dem Aufstehen, nach einem Konfliktgespräch oder einfach zwischendurch: Schauen Sie die Gegenstände an, nehmen Sie sie in die Hand. Ziehen sie die notwendige Kraft und Gelassenheit aus ihnen, um positiv in den Tag zu starten oder gesund mit einer Stresssituation umzugehen.

Aufgezeichnet: Nils Schulz



DIE ACHTSAME



Gabriela Voß, 56, studierte zunächst Ingenieurwesen mit dem Spezialgebiet „Umweltsicherung“. Heute unterstützt sie Menschen als Coach für Achtsamkeit, MBSR (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement) und Kommunikation dabei, ein glücklicheres, stressfreieres und selbstbestimmteres Leben zu führen. Ihre Trainings werden bundesweit von Unternehmen, Vereinen und Privatpersonen besucht. Seit 2017 bietet sie an der VHS verschiedene Kurse zum Thema „Achtsamkeit“ und „Stressbewältigung“ an.

✉ Newsletter für Achtsamkeits-Impulse unter:
gabrielavoss.de/newsletter/
 oder www.gabrielavoss.de



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

Fünf Orte, um die Seele baumeln zu lassen

In Hamburg gibt es viele Orte, an denen Sie zur Ruhe kommen und Energie aufladen können. Unsere Social-Media-Expertin Nina hat sich für Sie umgeschaut: Hier sind ihre fünf Top-Erholungsorte.

„Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken“

Mark Aurel



1 HARBURGER BERGE

Die Harburger Berge, inmitten von Naturwäldern und Heideflächen, bieten beste Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung. Wandern, die Natur genießen oder sogar Mountainbike fahren ist dort möglich, denn für das sonst so flache Hamburger Umland gibt es dort fast „Berge“. Mit 155 Metern ist der Hülsenberg die höchste Erhebung der Harburger Berge. Mehrere gut ausgeschilderte Wanderwege führen durch die Region.

Schöner Ausgangspunkt: die Kärntner Hütte in der Cuxhavener Strasse 55, S3 bis Neuwiedenthal



2 ALTES LAND – OBSTHÖFE

Im Alten Land gibt es viele Fleckchen, an denen Sie die Seele baumeln lassen können: mit Blick auf die Elbe oder in einen der vielen Obstgärten, mit einem guten Buch oder mitgebrachtem Picknick. Ein guter Ausgangspunkt ist Jork für Spaziergänge oder Radtouren auf der „Obstroute“. Besonders schön ist es z. B. im Obstparadies Schuback (Obsthof Günter Pape oder Herzapfelhof), wo es sich mit einem vorbestellten Picknickkorb zwischen Kirschbäumen ganz hervorragend abschalten lässt.

www.altesland-entdecken.de/obsthoeft



3 JENISCHPARK

Der Jenischpark gehört zu den schönsten Hamburgs. Der Hang mit Blick auf die Elbe und die vielen, weitläufigen Grünflächen laden zum Entspannen und Verweilen ein. Aufgrund der vielen alten Ahorn-, Kastanien- und Eichenbäume wird der Park auch die „Grüne Perle an der Elbe“ genannt. Wahrzeichen ist das weiß gestrichene Jenisch-Haus, es gibt noch zwei weitere Museen auf dem Gelände.

Mehrere Eingänge, z.B. Baron-Voght-Straße 50, 22609 Hamburg

4 HETLINGER SCHANZE

Ein gutes Stück hinter dem Falkensteiner Ufer befinden wir uns im größten Naturschutzgebiet Schleswig-Holsteins. Die Hetlinger Schanze mit dem dazugehörigen Strand hinterm Deich erfreut sich großer Beliebtheit und dennoch ist es dort nicht so überfüllt wie andersorts. Schafe, Wälder und Schilf machen das Gebiet vielseitig.

Wir empfehlen die Anreise zur Hetlinger Schanze mit dem Fahrrad. Dem Elbdeich ab Wedel folgen, Richtung Nordwesten (ca. 8 Kilometer bis zum Schanzenstrand).

5 LOKI-SCHMIDT- GARTEN

Wer dem Lärm der Großstadt entfliehen möchte, ist im Loki-Schmidt-Garten (bis 2012 Neuer Botanischer Garten) richtig aufgehoben. Der öffentliche Park liegt direkt am S-Bahnhof Klein Flottbek. Mit seiner Vielzahl an Pflanzen ist der Garten ein beliebter Anlaufpunkt für Erholungssuchende in Hamburg. Die dazugehörigen Tropengewächshäuser befinden sich in Planten un Blomen.

Ohnhorststraße, 22609 Hamburg



Chill mal dein Leben

In der heutigen Welt ist Stress fester Bestandteil unseres Alltags: ob im Beruf oder im Privatleben. Mit vielen interessanten Kursangeboten rund um die Themen Entspannung und Achtsamkeit unterstützt die Hamburger Volkshochschule Sie dabei, Ihre körperliche und mentale Entspannung zu fördern.



GLEICHGEWICHT STATT **SCHWANKUNG**

Es gibt viele Wege, um zu mehr Energie und Lebensfreude zu gelangen. Zum Beispiel die „Mindfulness Based Stress Reduction“ des US-amerikanischen Wissenschaftlers Jon Kabat-Zinn. In „Einführung in MBSR“ lernen Sie, mit aufeinander abgestimmten Meditations- und Achtsamkeitsübungen Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Ergänzend gibt es in jeder Sitzung Zeit für Fragen und konstruktiven Austausch.

01.10. - 02.10.2021,
Kurs-Nr. 8050NNN30, Online

ALLTAGSSTRESS ADE

Sie wünschen sich mehr Kraft und Konzentration im Alltag? Der Workshop „Autogenes Training“ vermittelt Ihnen interessante Möglichkeiten, mit denen Sie Stresssituationen bewältigen können. Unter Einsatz verschiedener Entspannungstechniken werden Nerven und Kreislauf positiv beeinflusst, die Muskulatur gelockert und die mentale Entspannung gefördert.

26.10. – 14.12.2021,
Kurs-Nr. 8080NNN12, Online



ENTSPANNUNG AUS FERNOST

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Ihre Übungen verbinden Atmung, Bewegung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. So können Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Im Outdoor-Kurs in Blohms Park „Qi Gong am Herbstnachmittag“ lernen Sie die fernöstliche Technik unter freiem Himmel kennen. Bitte leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

14.09. – 12.10.2021, Kurs-Nr. 8170MMM87, Outdoor

ZEIT, LOSZULASSEN

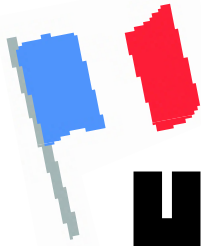
Die Gedanken am Abend kreisen und kreisen... Der Kurs „Entspannung mit Yoga und Gongklang“ hilft Ihnen dabei, abschalten zu lernen. Dank sanfter Yoga- und Atemübungen verbinden sich Körper, Geist und Seele zu einem harmonischen Ganzen. Der bewusste Einsatz von Gongschlägen fördert die Entspannung und mit ihr einen gesunden Schlaf.

14.09. – 12.10.2021, Kurs-Nr. 8180WWW18, Online



Der direkte Weg
zu unseren
Entspannungskursen





TOUR D' HAMBOURG:

Leben wie Gott in Frankreich



© Privat

DER TOURGUIDE

Patrice Louvel, 52, kam 1990 als Fremdsprachenassistent nach Hamburg. Seit 1993 vermittelt der studierte Germanist in seinen VHS-Kursen die Schönheit der französischen Sprache.

Die deutsch-französische Geschichte ist reich an spannungsgeladenen Kapiteln. Eines der interessantesten ist die „Hamburger Franzosenzeit“ (1806 – 1814). An der Elbe hatte Marschall Louis Nicolas Davot das Sagen. Der Code Civil stellte alle Bürger gleich, und moderne Verwaltungsgrundsätze wurden eingeführt. Aber es wurden auch zehntausende Menschen unter seinem Regime vertrieben. Mit dem Élysée-Vertrag von 1963 reichten sich die Nachbarnationen die Hände. Heute leben rund 5.000 Französinen und Franzosen in der Elbmetropole. VHS-Kursleiter Patrice Louvel zeigt ausgewählte Dépendances, die jede Liebhaberin und jeder Liebhaber der authentischen „art de vivre“ kennen sollte.



MONSIEUR RÉMI

Que désirez-vous? Wer in Hamburg erstklassige bretonische Speisen sucht, wird in der Osterstraße fündig. Die gemütliche Crêperie im Herzen von Eimsbüttel lädt zu einer kulinarischen Reise in die Bretagne ein. Neben Klassikern wie Galettes oder süßen Crêpes werden exquisite Suppen und Salate serviert. Die offene Küche und das gesellig-französische Ambiente runden das Gesamtpaket ab.
www.monsieurremi.de


ÉCLAIR AU CAFÉ

Vive la tradition! Die insgesamt sechs Filialen des Cafés orientieren sich am Vorbild Pariser Teesalons und sind überwiegend mit antikem Jugendstil-Mobiliar eingerichtet. Zu gleichen Teilen Boulangerie (Bäckerei) und Pâtisserie (Konditorei) laden nicht nur Croissants und Baguettes, sondern auch Tartelettes, Macarons und Eclairs zum Schlemmen ein. Sämtliche Köstlichkeiten werden mit Eiern und Milch aus der Region hergestellt.
www.eclaircafe-hh.de

TI BREIZH

Hier ist nicht nur die Speisekarte à la bonne heure. Im Mai 1998 eröffnet, befindet sich das „Haus der Bretagne“ direkt an der Wasserkante des Nikolaifleets. Von der schwimmenden Pontonterrasse kann ein traumhafter Blick auf Elbphilharmonie, Nikolaikirche und Speicherstadt genossen werden. Die „La Boutique de la Mer“ bietet exklusive maritime Mode, die hauseigene Épicerie bretonische Spezialitäten wie Meer-salz, Palets oder eingelegte Sardinenfilets an.
www.tibreizh.de

Savez-vous?



A l'amitié! Seit 63 Jahren pflegt Hamburg eine Städtepartnerschaft mit der südfranzösischen Hafenmetropole Marseille. Im Juli 1958 verpflichteten sich die damaligen Stadtoberhäupter Gaston Defferre und Max Brauer zu gegenseitigem Verständnis und Brüderlichkeit.

ARABESQUES

Unter dem Motto „Culture sans frontières“ hat sich das Festival als Aushängeschild der deutsch-französischen Kulturbeziehungen etabliert. Der Startschuss fällt traditionell am 22. Januar. Jenem Tag, an dem Konrad Adenauer und Charles de Gaulle in Paris den Élysée-Freundschaftsvertrag unterzeichneten. 2021 feiert das Festival bereits seinen zehnten Geburtstag. Besucherinnen und Besucher können noch bis Dezember facettenreiche Ausstellungen, Filme, Installationen und Konzerte zum Jubiläumsthema „Metamorphose“ bestaunen.
www.arabesques-hamburg.de

FRISCHEPARADIES

Alle, die sich selbst als „chef étoilé“ versuchen möchten, finden im FrischeParadies die passenden Zutaten. Der Feinkost-Supermarkt in der Großen Elbstraße bietet alles, was der frankophile Magen begehrt: seien es atlantische Wellhornschnecken (Bulots), köstliche Käsespezialitäten (Banon) oder Gourmet-Fleisch vom Charolais-Rind. Auch Weinliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Bon appétit!
www.frischeparadies.de/hamburg

KINO 3001

Direkt neben dem Eingang zur VHS Mitte in der Schanzenstraße können Cineastinnen und Cineasten ausgewählte Arthouse-, Spiel- und Dokumentarfilme sehen. Im Rahmen von Themenwochen erhält auch die französische Kinokunst ihre wohlverdiente Bühne. VHS-Kursteilnehmende können das Gelernte nach Unterrichtschluss unmittelbar vertiefen. Denn: Fast alle Werke werden in der Originalfassung mit Untertiteln gezeigt.
www.3001-kino.de



*Drachenstarkes
für die Kleinen.*

Durch den Verkauf der Tabaluga-
Produkte unterstützt **BUDNI**
die **Peter Maffay Stiftung**
für benachteiligte Kinder.



Jetzt bei:

BUDNI

© (2021) Tabaluga Enterprises GmbH.
TABALUGA basiert auf einer Idee von
Peter Maffay, Gregor Rottschalk und Rolf
Zuckowski. Bilder von Helme Heine.

Und so **EINFACH**
SIND Sie **DABEI**:

Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail
unter Nennung Ihrer Anschrift an:
b.hamann@vhs-hamburg.de

Bitte geben Sie im Betreff
„**Buchgutschein**“ sowie die **Seitenzahl
des Suchbildes** an.
Einsendeschluss: 30. November 2021

Unsere Verlosungsbedingungen finden
Sie hier:
**vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-
gewinnspiele**



Immer eine schöne Geschenk-Idee:
Unser VHS-Kursgutschein in frei wählbarer Höhe.

Der direkte Weg
zu unserem
Kursgutschein



Alle Angaben folgen
nach besten Wissen,
aber ohne Gewähr.



GEWINNEN SIE 3 **Thalia** GUTSCHEINE IM WERT VON JE 50 EURO

Es sich auf dem Sofa mit einem Stapel Büchern gemütlich machen? Oder sich mal das tolle neue Kochbuch in opulenter Ausstattung gönnen? Sie haben die freie Auswahl: Ob neuester Bestseller, eBook, Krimi oder Kunstbildband – in diesem Gutschein der Thalia Buchhandlungen Hamburg steckt ganz viel Lesespaß! Wir wünschen viel Vergnügen beim Stöbern!



Schauen Sie sich unser Heft genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite, auf der sich unser Bildausschnitt befindet. Und das kann 50 Euro wert sein!

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

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

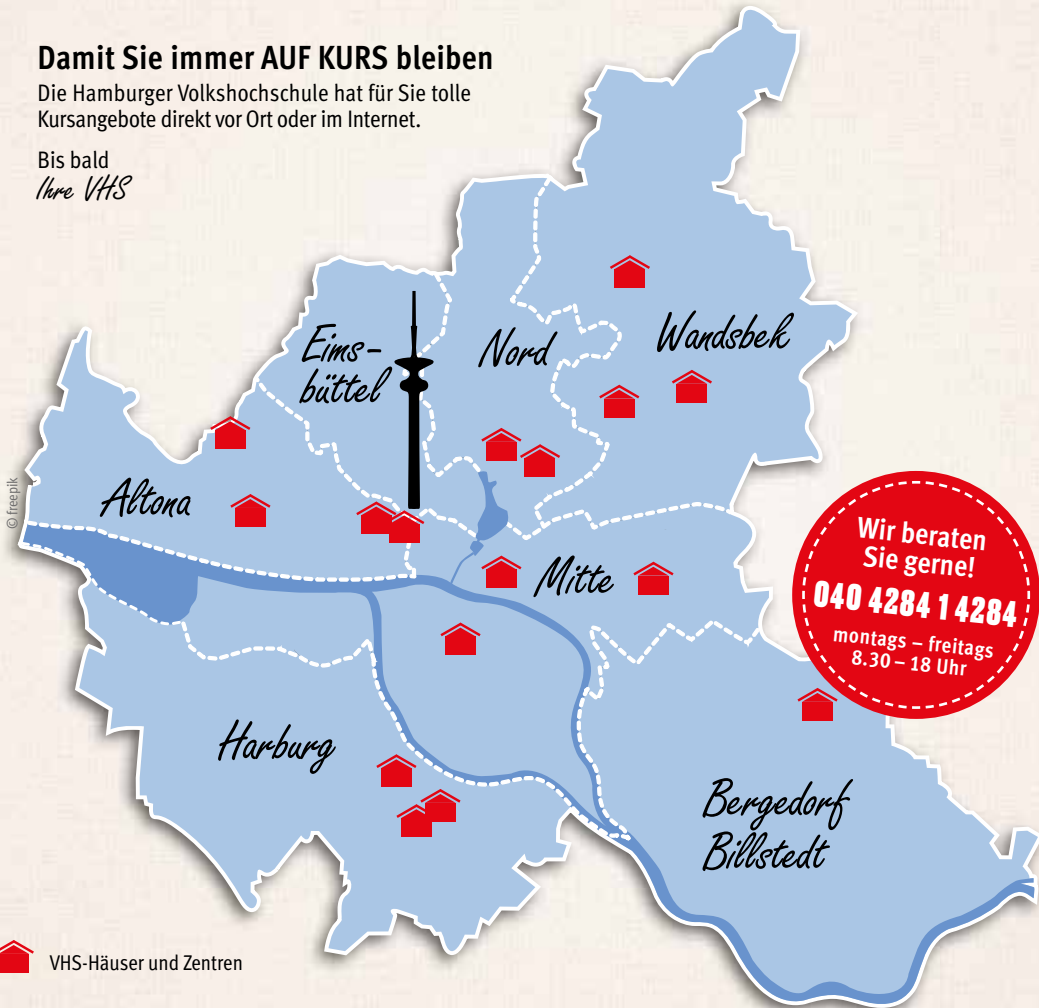
Autor: Nils Schulz
Titelbild: Gesche Jäger
Druck: a&c Druck und Verlag GmbH
Theodorstraße 41d
22761 Hamburg

ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote direkt vor Ort oder im Internet.

Bis bald
ihre VHS



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE