

AUF KURS

Das VHS-Magazin

MIT
GROSSEM
KURSTEIL
IM HEFT

RAD AB

Hinterrad ausbauen
– ein Kinderspiel

LIFE IS WHAT HAPPENS TO YOU

Großbritannien in Hamburg

ATELIERBESUCH

Bei Drew Matott & Jana Schumacher
Alter Stoff – für neues Papier



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE



4

Handwerk von seinen schönsten Seiten

Drew Matott & Jana Schumacher arbeiten auf den Spuren des „Peace Paper Projects“ und präsentieren Papierschöpfen (auch) als sozial-engagierte Kunstform.



10

Pints, Pies & Pilzköpfe

Englisch-Kursleiterin Emma Jane Bernstein gibt Tipps, britische Lebensart an der Elbe erleben zu können.

Der hat doch'n Rad ab
Kursleiter und Maschinenbauer
Pitt Schmidt repariert gern –
und engagiert sich gegen die
Wegwerfmentalität.



12

EINBLICKE

Kunst als soziales Engagement 4
Papierschöpfen mit Drew Matott & Jana Schumacher

Pints, Pies & Pilzköpfe 10
Mit Tipps von Emma Jane Bernstein

Schrauben wir an unserer Zukunft! 12
Fahrräder reparieren mit Pitt Schmidt
DIY: Hinterrad ausbauen

Jugendstil trifft Moderne 16
Besuch in der VHS in der Waitzstraße

MEIN QUARTIER

Stadt, Land, Fluss: Wilhelmsburg 8
Mit Tipps von Marina Ravens,
VHS-Programmmanagerin vor Ort

AUS DER VHS

Neuer Service für Sie: der Kurs-Alarm 18
In der Mitte Bergedorfs: Das neue KörperHaus

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

Herausgeber: Hamburger Volkshochschule, Direktor Uwe Grieger, Schanzenstraße 75 – 77, 20357 Hamburg
Konzept, Redaktion und Grafik: VHS Marketing, Jörg Gensel (Ltg.), Dorothea Olbertz, Marina Ravens, Britta Bendix (Grafik)
Autor/-in: Nils Schulz **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 2–6, 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: 24.11.2022



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Jugendstil trifft Moderne

Die Häuser der VHS-Region West in der Waitzstraße wurden saniert.

Zur Jugendstil-Architektur gesellt sich nun eine moderne barrierefreie Infrastruktur.



UNSERE KURS-TIPPS

Hamburg	20
Kultur	23
Fotografie	26
Digital	26
Beruf	28
Bildungsurlaub	29
Persönlichkeit	31
Gesellschaft und Politik	31
Grundbildung	32
Junge VHS	33
Deutsch als Fremdsprache	33
Sprachen	34
Gesundheit	36
Kochen	40
Natur	42

GUT ZU WISSEN

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

FOLGEN SIE UNS

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

GEWINNSPIEL

Tickets fürs Abaton-Kino zu gewinnen!	47
---------------------------------------	----



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



Immer mit dabei

Bei den Fotoshootings ist AUF KURS-Redakteurin Dorothea Olbertz stets dabei.

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Projekt fasziniert uns sehr. Wir haben das Hamburger Künstlerpaar Jana Schumacher und Drew Matott besucht, und ihre Idee, aus Kleidung oder Kaffeesatz Papier zu machen, ist nicht nur nachhaltig, sondern kann auch heilen. Lesen Sie unbedingt das Portrait dieses außergewöhnlichen Paares ab Seite 4!

Nachhaltiger ist es auch, regelmäßig oder auch für immer das Fahrrad gegen das Auto zu tauschen. Wer sich schwer tut, eigene Reparaturen am Drahtesel auszuführen, ist in den Kursen von Pitt Schmidt genau richtig. Allen Anfänger/-innen erklärt er in dieser Ausgabe, wie der Ausbau des Hinterrads funktioniert.

In Ottensen gibt es – passend für die kalte Jahreszeit – die beste Tea-Time der Stadt. Das hat uns Emma Jane Bernstein verraten. Sie ist nicht nur Kursleiterin für Englisch, sondern auch Expertin für britische Kultur in Hamburg. Mehr dazu ab Seite 10.

Genießen Sie unsere Mischung aus Geschichten über die Menschen in der VHS, DIY-Ideen zum Ausprobieren, unsere Kulturtipps für Hamburg, und als extra Plus haben wir zahlreiche Kursinspirationen für Sie zusammengestellt.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihre

Dorothea Olbertz

aus der AUF KURS-Redaktion

P.S. Kinder, wie die Zeit vergeht! Seit zwei Jahren gibt es nun schon AUF KURS. Wenn Sie uns gratulieren möchten – sei es mit Glückwünschen, Anregungen und auch Kritik! – dann schreiben Sie an unseren Marketing-Leiter Jörg Gensel unter j.gensel@vhs-hamburg.de Ihre Meinung interessiert uns sehr!

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

Kunst als soziales Engagement

Papierschöpfen mit Drew Matott & Jana Schumacher

„Die befreiende Wirkung des Papiermachens wurde mir erstmals 1998 bewusst“, erinnert sich Drew Matott. Als frischgebackener Student besuchte er damals seine Mutter und sechs Geschwister im US-Bundesstaat New York.

Im Laufe der Semesterferien durchstöberte die Familie verschiedene Kisten mit Erinnerungsstücken an Drews Vater. Einen Architekten, Poeten und Aktivist, der bei einem Autounfall verstarb, als der heute 45-Jährige noch ein Jugendlicher war. „Nachdem ich eine blaue Jeans und ein T-Shirt gefunden hatte, kam mir die Idee, sie in Papier zu verwandeln“, erklärt Drew. „Die entsprechende Technik hatte ich erst kurz zuvor in einem Seminar gelernt.“

Gesagt, getan. Gemeinsam schnitt man die Textilien in grobe Fetzen, aus denen Drew dann Papier fertigte. Anschließend bedruckte er die Seiten mit Fotos und Gedichten seines Vaters. „Dieses Projekt zeigte mir, was für einen starken Einfluss der intime Prozess, Papier aus Kleidung zu machen, auf das Leben von Menschen haben kann. Schließlich fasste ich den Entschluss, „Papermaking“ als eine sozial-engagierte Kunstform zu etablieren.“

Von Frieden & Soldaten

Den Anfang machte Drew mit der Gründung eines Ateliers in New England, in dem er verschiedene Workshops zum Thema durchführte. Seine Veranstaltungen lockten auch Menschen an, die Kleidungsstücken dabei hatten, die sie an traumatische Erlebnisse erinnerten. Unter ihnen ein Kriegsveteran, der seine Militäruniform vor aller Augen in Papier „aufgehen“ ließ.

„Der Mann sagte mir, wie bedeutend das Ganze für ihn gewesen sei. Also fragte ich ihn, ob es andere Veteranen gebe, die daran Interesse haben könnten. Kurz darauf tourten wir mit einem speziellen Programm durch die Vereinigten Staaten“, erklärt Drew.

Doch die intensive Arbeit mit emotional verwundeten Soldaten ging nicht spurlos an ihm vorbei. Nach fünf Jahren entschied Drew schweren Herzens, sich um der eigenen Gesundheit willen von dem Projekt zu verabschieden. Sein Wille, traumatisierten Menschen zu helfen, war jedoch ungebrochen, weshalb er 2011 das „Peace Paper Project“ ins Leben rief: einen internationalen Zusammenschluss von Papiermachern, Kunsttherapeuten, Künstlern und Aktivisten.

Geboren auf St. Pauli

„Bis heute haben wir weltweit über verschiedene 40 Programme mit über 40.000 Teilnehmenden realisieren können“, freut sich Drew. „Beispielsweise in Kiew, Istanbul oder auch hier in Hamburg.“ Die deutsche Niederlassung des „Peace Paper Project“ entstand vor rund sieben Jahren, als er einer Einladung seiner heutigen Partnerin Jana Schumacher folgte. Gemeinsam mit der bildenden Künstlerin gründete Drew das „St. Pauli Paper Studio“, dessen erste Projekte sich für die Opfer der Geflüchtetenkrise von 2015 einsetzten. Dieser bewusst humanitäre Ansatz findet sich auch in den VHS-Kursen der beiden Kreativen wieder.

„Im Gegensatz zu unseren Trauma-Workshops steht hier aber der Spaß im Vordergrund“, erklärt Drew. „Die Teilnehmenden gehen mit bis zu 50 Stücken Papier nach Hause, die sie dann für andere Kurse – wie z. B. Buchbinden – nutzen können“ – ganz im Sinne einer fantasievollen Idee, die vor rund 25 Jahren unweit der kanadischen Grenze ihre ersten Früchte trug.

Autor: Nils Schulz



„So können
Erinnerungs-
stücke in Papier
verwandelt
werden“

Einblicke

Drew Matott, 45, studierte von 1998 bis 2001 „Freie Kunst und Drucktechniken“ am Buffalo State College. 2008 folgte ein weiterführender Abschluss in „Buch- und Papierkunst“ am Columbia College in Chicago. Der gebürtige US-Amerikaner ist Gründer und strategischer Kopf der internationalen Kunstinitiative „Peace Paper Project“. Mit seiner Partnerin – der bildenden Künstlerin **Jana Schumacher**, 38, – leitet er den deutschen Ableger des Projekts: das „St. Pauli Paper Studio“. Seit 2019 lehren Drew und Jana die Grundlagen traditioneller Papierherstellung an der VHS Hamburg.

 drewmatott.com
janaschumacher.com
stpaulipaper.de
peacepaperproject.org

Der
Vliesende
HOLLÄNDER

Drew und Jana verwenden zur Papierherstellung in ihrem Atelier eine traditionelle Mahlmaschine, den „Papierholländer“. Er besteht aus einem rundläufigen Wasserbecken und einer motorbetriebenen Messerwalze. Durch die Rotation der Walze werden zirkulierende Kleiderlumpen, die zuvor in grobe Fetzen geschnitten wurden, zu einer breiartigen Fasermasse zermahlen. Dieser „Pulp“ kann anschließend zu Papier weiterverarbeitet werden.

Handwerk von seinen schönsten Seiten

Let's make some paper – und zwar nach nepalesischer Art! Denn mit dieser Technik bewahren Sie nicht nur eine jahrhundertalte Handwerkstradition, sondern handeln auch bewusst nachhaltig. Ihr Lohn? Hochwertiges Papier, das so kein zweites Mal auf dieser Welt existiert.

MATERIALIEN / WERKZEUGE

- 50 g Teebeutel (entleert)
- 50 g Kaffeefilter
- 100 g Backnatron
- Altes Badehandtuch / Teppichrest
- Tee
- Blumen
- Eimer
- Messbecher
- Küchenmixer
- Schöpfkelle
- Teelöffel
- Vliestuch
- Schwamm
- eckige Plastikwanne
- Holzrahmen
- Moskitonetz



1. Vorbereiten und Kochen

Die Teebeutel entleeren. Den Tee in einem Gefäß sammeln. Die Kaffeefilter in kleine Quadrate zu je 2,5 Zentimetern schneiden. Die Blütenblätter von den Stielen trennen und in einem Gefäß sammeln. Einen zur Größe der Plastikwanne passenden Holzrahmen bauen. Das Moskitonetz in den Rahmen spannen. Die 100 Gramm Backnatron in 6 Liter Wasser geben. Das Ganze aufkochen. Die Teebeutel und Kaffeefilter in das kochende Wasser geben. Nach 30 Minuten entnehmen. Anschließend die Blütenblätter ebenfalls für 10 Minuten in das kochende Wasser geben.

2. Mixen

Etwas Wasser in den Mixer füllen. Jeweils eine Handvoll Kaffeefilter und Teebeutel hinzugeben. Anschließend mit ein wenig Wasser auffüllen. 1 – 3 Minuten pürieren, bis ein feiner Brei entstanden ist. Den Brei in den Eimer geben. Diesen Prozess noch zweimal wiederholen. Bei der letzten Wiederholung eine Handvoll Tee hinzugeben, um einen zusätzlichen Farbton zu erhalten.

3. Schöpfen

Das Sieb und den Rahmen in die Plastikwanne legen. So viel Wasser hinzugeben, dass der Rahmen leicht zu „schweben“ beginnt. Den Brei mit der Schöpfkelle ins Wasser gießen und mit den Händen verteilen. Die so entstehenden Farbwolken nach eigenem Geschmack ineinander übergehen lassen. Damit fortfahren, bis der gesamte Rahmen ausgefüllt ist. Entstandene Lücken durch zusätzlichen Brei oder vorsichtiges Verschieben mit dem Teelöffel schließen.

4. Verzieren

Die Blütenblätter nach eigenem Gusto auf dem Brei verteilen.

5. Trocknen

Den Rahmen vorsichtig aus der Wanne heben und das Wasser abtropfen lassen. Den Rahmen auf das alte Badehandtuch oder den Teppichrest legen. Das Vliestuch über dem Brei ausbreiten. Mit dem Schwamm vorsichtig Druck auf das Vliestuch ausüben. Dabei sorgfältig die gesamte Oberfläche „abtupfen“. Das Vliestuch entfernen und den Rahmen für zwei Tage zum Trocknen aufstellen.

Stadt, Land, Fluss: Wilhelmsburg



Foto: Gesche Jäger

UNSER TOURGUIDE

Marina Ravens arbeitet seit 2013 als Programmmanagerin für den VHS-Standort im „Bildungszentrum Tor zur Welt“ in Wilhelmsburg. Hier verrät sie uns ihre Tipps für den Stadtteil.

Wilhelmsburg, Hamburgs große bewohnte Elbinsel, liegt mit der S-Bahn nur 8 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt. Der flächenmäßig größte Stadtteil Hamburgs ist voller Kontraste: Wohnen und Natur, Hafen und Industrie liegen hier nebeneinander. Es gibt viel Spannendes zu entdecken, vom quirligen Reiherstiegviertel über den historischen Ortskern bis zu einem der letzten Tideauenwälder Europas.

Die Hamburger Volkshochschule bietet Kurse im 2013 neugebauten Bildungszentrum Tor zur Welt an sowie an verschiedenen Orten im Stadtteil: in Ateliers, im Inselpark, auf Rundgängen und Radtouren.

ENERGIEBUNKER

mit Ausblick



Café mit
360-
GRAD-
BLICK

60 Jahre blieb der 1943 errichtete, 1946 von den Briten im Innern zerstörte Flakbunker ungenutzt – ein hässlicher Betonklotz mitten in Wilhelmsburg. Doch dann wurde das Bauwerk im Rahmen der Internationalen Bauausstellung IBA Hamburg denkmalschutzgerecht saniert und zu einem regenerativen Kraftwerk mit Großwärmespeicher ausgebaut. In einem der Flaktürme ist 2013 ein Café mit Aussichtsterrasse eingezogen. Dort oben in 30 Meter Höhe bietet sich ein fantastischer 360-Grad-Blick über (fast) ganz Hamburg.

Neuhöfer Str. 7, 21107 Hamburg

Café: vjuimenergiebunker.de (Sa/So)

Bunker-Führungen:

hamburgenergie.de/ueber-uns/energieerzeugung/energiebunker

AUSWANDERERMUSEUM

BallinStadt



Für etwa 5 Millionen Menschen aus ganz Europa war Hamburg zwischen 1850 und 1939 das "Tor zur Welt" für ihre Weiterreise nach Amerika. Ihnen ist das 2007 eröffnete

Museum im Stadtteil Veddel gewidmet. Untergebracht ist es in der BallinStadt. Den Gebäudekomplex ließ der Generaldirektor der Reederei HAPAG, Albert Ballin, 1901 errichten, weil die Wohnsituation der Auswanderer in der Stadt unhaltbar geworden war. Die Neubauten bildeten mit Kirche, Speiseräumen, Schlafsälen und einem Lazarett eine Stadt in der Stadt. Angegliedert ist ein Familienforschungszentrum mit Zugang zu Millionen von Dokumenten, in denen selbstständig recherchiert werden kann.

Veddeler Bogen 2, 20539 Hamburg
ballinstadt.de



Per RAD

durch WILHELMSBURG

Ein rund 25 Kilometer langer, meistens ausgeschilderter Radweg führt über die gesamte Insel: Die Tour beginnt beim S-Bahnhof Veddel in der Nähe der BallinStadt und führt durch das Reiherstiegviertel über den Wilhelmsburger Inselpark und die Bunthäuser Spitze zurück zum Ausgangspunkt. Noch interessanter wird die Tour, wenn man sie bei den Landungsbrücken startet. Dann geht es auch noch durch den Alten Elbtunnel und den Hafen.

hamburg.de/mit-dem-rad-durch-hamburg/318108/radtour-wilhelmsburg

BUNTHÄUSER

Spitze



Die Bunthäuser Spitze im Süden von Wilhelmsburg ist ein ganz besonderer Ort: Zu Füßen des kleinen grünen Leuchtturms teilt sich die Elbe in Süder- und Norderelbe. Und ringsum: dichter Auwald, rauschendes Schilf und viel Wasser. Im Winter können sich die von der Tide hin- und hergeschobenen Eismassen meterhoch türmen. Ganz in der Nähe findet sich im Naturschutzgebiet Heuckenlock einer der letzten Tideauenwälder Europas. Umgestürzte Bäume, kleine Strände und der namensgebende Priel bestimmen das Landschaftsbild. Auf dem schmalen Wanderweg lässt sich noch echte wilde Natur erleben.

goep.hamburg/heuckenlock

goep.hamburg/umweltbildung/elbe-tideauenzentrum.php

STÜBENPLATZ

und drumherum



Das Reiherstiegviertel entstand ab 1880 als hafennahes Gewerbe- und Arbeiterwohnquartier. Heute findet man hier die höchste Café- und Restaurant-Dichte in Wilhelmsburg, und wer den Stadtteil noch nicht kennt, fühlt sich ein wenig an südlichere Länder erinnert. Gut zu erreichen ist das Viertel mit der Buslinie 13 ab S-Bahn Veddel oder Wilhelmsburg.

48 STUNDEN

Wilhelmsburg



So viel Musik, so viele überraschende Orte: Unter dem Motto „Listen to your Neighbourhood“ bespielen Musikerinnen und Musiker jeder Kultur, aller Genres, Professionalisierungs- und Altersstufen von der Veddel und aus Wilhelmsburg Orte des Alltags. Am besten hat man das Fahrrad dabei und lässt sich dann von Auftritt zu Auftritt treiben. Das Festival findet immer an einem Wochenende im Juni statt.

Netzwerk Musik von den Elbinseln: mvde.de

Pints, Pies & Pilzköpfe

Großbritannien in Hamburg



Foto: Privat

DIE EXPERTIN

Emma Jane Bernstein wurde 1973 in Birmingham geboren. Sie arbeitet bereits seit 24 Jahren als Dozentin für verschiedene Sprachinstitute. Seit 2019 bietet sie Englisch-Kurse an der VHS Hamburg an.

„Life is what happens to you, while you're busy making other plans.“ Diese Zeilen aus John Lennons Hit „Beautiful Boy (Darling Boy)“ von 1980 kündigten in gewisser Weise eine Liebesgeschichte an, die 16 Jahre später in Hamburg ihren Anfang nehmen sollte.

„1996 bin ich im Rahmen meines Studiums für zehn Monate nach Hamburg gezogen. Dort habe ich bei meiner Tante und meinem Onkel gewohnt, die Mitte der 90er Jahre zwei Jungs aus Indien adoptiert hatten“, erinnert sich Emma Jane Bernstein. „Und ich habe mich in einen der beiden verliebt.“ Doch das junge Paar trennte sich – wenn auch nur räumlich – kurz darauf wieder. Emma kehrte fürs Studium nach England zurück, ehe sie sich 1998 dazu entschloss, ihren Lebensmittelpunkt an die Elbe zu verlagern.

Eine Entscheidung, die die zweifache Mutter bis heute nicht bereut. „Ich habe mich als Engländerin in Hamburg immer herzlich willkommen gefühlt – wie eigentlich alle meine Landsleute. Es ist kein Zufall, dass es hier so viele Orte gibt, an denen man britische Kultur erleben kann.“ Welche das sind, verrät uns Emma exklusiv in „AUF KURS“.

WISSENSWERT!

Die Beatles haben Hamburg eine ganze Menge zu verdanken – unter anderem ihre legendären Pilzköpfe. In den 60er Jahren verpasste der Hamburger Fotograf Jürgen Vollmer sowohl John Lennon als auch Paul McCartney ihre später weltberühmte Frisur, den Mop-Top. „Wir baten ihn, unsere Haare so wie seine zu schneiden“, zollte McCartney seinem alten Weggefährten 1980 in einem Interview Tribut. Ehre, wem Ehre gebührt.

It's **TEATIME**

Kaum etwas ist uns Briten so heilig wie Tee. Laut offiziellen Studien trinken wir jedes Jahr über 60 Milliarden Tassen! Am liebsten natürlich in einem traditionellen Tearoom – wie dem „Eaton Place“ im Herzen von Ottensen. Unweit des Spritzenplatzes gelegen, lockt das Café mit gemütlicher Atmosphäre und einer erlesenen Auswahl an Teespezialitäten. Stolze 29 Sorten stammen aus hauseigener Herstellung. Auch die Cakes, Scones, Pies und Cremes werden frisch vor Ort zubereitet. Besonders schön für mich als Engländerin: Die Küche richtet die Leckerbissen auf Geschirr mit typisch britischen Blumenmustern an.

eaton-place.de

Bahrenfelder Straße 80, 22765 Hamburg

Der direkte Weg
zu unseren
Englisch-Kursen



FOOD FOR THOUGHT

Was passt perfekt zu einer warmen Tasse Tee? Richtig, gute Lektüre. Die findet man in „Roberts Bookshop“. Das Altonaer Antiquariat ist ein Geheimtipp für Freunde englischer Literatur. In charmantem Kuddelmuddel-Ambiente warten die Buchschätze darauf, entdeckt zu werden. Wer keine Perle übersehen möchte, sollte sich genug Zeit nehmen, um alle Regale und Kisten in Ruhe zu durchstöbern. Es lohnt sich! Ich habe dort viele tolle Bücher für meine Kinder ergattern können. Neben Futter für den Geist bietet Robert auch passende Snacks für ausgiebiges Schmökern an – beispielsweise Biscuits oder Orangenschokolade.

britishfoodsenGLISHbookshamburg.de

Stresemannstraße 169, 22769 Hamburg

That's BRITAIN

Um meinen Kindern ein wenig britische Kultur zu vermitteln, besuche ich mit ihnen die „British Flair“ in Klein Flottbek. Auf dem Gelände des Hamburger Polo Clubs wird jeden Sommer nahezu alles an Attraktionen aufgefahren, was der Lifestyle „Made in Britain“ zu bieten hat: von Jack-Russell-Racing über Dudelsack-Kapellen bis hin zu Oldtimer-Paraden. Selbstverständlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. An diversen Ständen können typische Spezialitäten wie Fish and Chips oder Sandwiches verspeist werden. Meine persönliche Empfehlung: Die leckeren Pasteten des Hamburger Start-ups „Cheeky Pies“.

britishflair.de/start & cheekypies.de

Jenischstraße 26, 22609 Hamburg

Life's a MOVIE (SOMETIMES)

Wenn Exil-Engländer Filme in ihrer Muttersprache sehen wollen, pilgern sie ins Savoy. Das Kino am Steindamm zeigt ein hervorragendes Programm englischsprachiger Werke im Original. Ich habe dort zuletzt „Downton Abbey“ genießen dürfen. Das i-Tüpfelchen: Im Rahmen der Event-Reihe „English Theatre on Screen“ werden Stücke des „National Theatre London“ oder der „Royal Shakespeare Company“ übertragen.

savoy.premiumkino.de, Steindamm 54, 20099 Hamburg

Aufgezeichnet: Nils Schulz

Meet THE BEATLES

Wann immer ich Freunde aus England zu Besuch habe, entführe ich sie zum Beatles-Platz auf St. Pauli. An der Einmündung zur Großen Freiheit wird dann mit den Figuren von John, Paul und George für Erinnerungsfotos posiert. Und das übrigens nur ein paar hundert Meter vom INDRA entfernt. Jenem Club, auf dessen Bühne die Beatles 1960 ihren ersten von insgesamt 48 Auftritten in Hamburg absolvierten. Da sich die Reeperbahn in unmittelbarer Nähe befindet, kann nach der Fotosession in einem der zahlreichen Irish Pubs dem Biergenuss gefrönt werden. Ganz nach dem Credo John Lennons: „Ich bin zwar in Liverpool geboren, doch erwachsen wurde ich in Hamburg.“

hamburg.de/beatles-platz

Reeperbahn 174, 20359 Hamburg



Die **VHS HAMBURG** ist die **GRÖSSTE SPRACHENSCHULE** Norddeutschlands.

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

**Eine Auswahl unserer Sprachkurse
finden Sie ab Seite 34.**

Einblicke

Pitt Schmidt, 63, ist gelernter Maschinenbauer. Es folgte ein Bioingenieur-Studium, ehe er sich als Mechanikermeister selbstständig machte. 2020 gab er seine Firma in jüngere Hände ab. Seitdem ist der gebürtige Hamburger in diversen Bildungs- und Kultureinrichtungen aktiv. An der VHS Hamburg bietet er u. a. Kurse zum Thema Fahrradreparatur, 3-D-Druck und Stand-up-Paddling (SUP) an.



Schrauben wir an unserer Zukunft!

Fahrräder reparieren mit Pitt Schmidt

„Ich habe schon immer gern Dinge repariert. Das habe ich relativ schnell während meines Bioingenieur-Studiums gemerkt“, erinnert er sich. „Damals habe ich im Rahmen eines Labor-Praktikums kaputte Fensterläden auf Vordermann gebracht. Ehrlich gesagt hat mir das auch bedeutend mehr Spaß gemacht, als Reagenzgläser zu schwenken.“

Auch der Blick fürs große Ganze spielt bei Pitts Leidenschaft eine entscheidende Rolle. Anfang der 80er Jahre erlebte er als junger Mann, wie die Umweltbewegung in Europa erstarkte. Eine prägende Zeit, die ihn dazu bewegte, sich kritisch mit unseren Konsumgewohnheiten auseinanderzusetzen.

Gegen die Wegwerfmentalität

„Leider leben wir mittlerweile in einer Wegwerfgesellschaft. Es wird immer weniger repariert oder recycelt und stattdessen immer schneller, immer mehr weggeschmissen“, stellt Pitt besorgt fest. Die um sich greifende Wegwerfmentalität nur den Konsumentinnen und Konsumenten anzukreiden, ist ihm jedoch zu kurz gedacht.

„Das Ganze ist auch eine wirtschaftliche und somit eine politische Frage. Die Produzenten forcieren natürlich den schnellen Verschleiss ihrer Waren. Auch Fahrräder werden so hergestellt, dass sie schwer zu reparieren sind“, weiß Pitt.

Alte Liebe rostet nicht

Und genau hier kommt Pitt ins Spiel. Mit seinem Know-how möchte er Menschen dabei helfen, ihr Rad besser verstehen und so kleinere Schäden selbst reparieren zu können – auch an der VHS Hamburg. „Oft kommen Teilnehmende in meine Kurse, die eine Radttour machen möchten, aber Angst haben, unterwegs einen Platten zu bekommen. Sie können zwar am Vorderrad Löcher flicken, aber bekommen das Hinterrad nicht ausgebaut“, berichtet Pitt. „Wieder andere haben ihr Bike nach einem Jahr vom Abstellplatz am Straßenrand eingesammelt und fragen, ob es noch zu retten sei. In der Regel antworte ich hierauf mit einem klaren ‚Ja!‘.“

Wie genau das funktionieren kann, bewies der 63-Jährige erst kürzlich. Aus einer überschaubaren Investition von 40 Euro fertigte er seiner Enkelin ein Geschenk, an dem die Siebenjährige noch lange ihre helle Freude haben dürfte.

„Ich habe bei eBay Kleinanzeigen ein gebrauchtes Kinderrad gekauft. Das war ein bisschen rostig und die Seilzüge gingen nicht. Also habe ich zwei intakte eingebaut und die Gangschaltung neu eingestellt. Dazu zwei neue Schläuche, et voilà. Das hält für die nächsten fünf Jahre“, resümiert Pitt und wirkt zufrieden, als wir über das Gelände des VHS-Zentrum Ost in Farmsen schlendern.

Gipfel-
STÜRMER

Pitt ist nicht nur ein DIY-Ass, sondern auch ein Mann der Rekorde. Gemeinsam mit Mike Fuchs (Höhenbergsteiger) und Sebastian Gerl (Profi-Mountainbiker) absolvierte er die bis dato höchste E-Bike-Fahrt der Welt. Und nicht irgendwo, sondern auf dem „Ojos del Salado“ in Chile: mit 6.893 Metern der höchste aktive Vulkan der Erde. Die ARD widmete dem Projekt eine spannende Dokumentation.

Der direkte
Weg zur
Dokumentation



Der hat doch'n Rad ab!

Stimmt. Genau genommen das hintere von beiden. Und er fährt gut damit. Das möchten Sie auch? Dann nichts wie los! In unserem DIY erklärt Pitt, wie Sie in nur wenigen Schritten das Hinterrad ausbauen und den Mantel Ihres Kettenschaltung-Bikes mit einem Griff lösen können. Viel Spaß!



MATERIALIEN / WERKZEUGE

- 2 Reifen-Montierhebel (Kunststoff)
- Pumpe
- 15er-Schraubenschlüssel oder Multitool-Werkzeug
- Kleine Wasserpumpenzange
- Flickzeug
- Universalöl
- Kettenschmierstoff
- Ggf. Arbeitshandschuhe und mehrere Putzlappen



LOS GEHT'S!

1. Hochschalten

Hängen Sie den Bremszug aus. Schalten Sie in den Gang, in dem Kette und Seilzug am lockersten sind. Das ist normalerweise der „dickste“ Gang. Das erleichtert den Ein- und Ausbau.



2. Entspannen

Öffnen Sie den Schnellspanner und schon ist das Hinterrad gelöst. Falls ihr Rad über keinen Schnellspanner verfügt, lösen Sie die Radmuttern.



3. Mantel lösen

Halten Sie das Rad am Mantel fest und ziehen Sie es kräftig nach oben in Richtung des Ventils. Hier ist der Raum zwischen Felge, Mantel und Schlauch am geringsten. Den Mantel am Ventil über die Felge hebeln. So löst er sich ohne viel Mühe.



4. Schrauben

Falls Ihr Rad über eine Nabenschaltung verfügt, greifen Sie nun zum 15er-Schraubenschlüssel oder dem Multitool-Werkzeug. Zusätzlich können Sie eine kleine Zange verwenden. Den Schlüssel konzentriert an die Achsmutter legen und diese beherzt lösen. Anschließend das Kettchen oder den Zug lösen. **Fertig!**



KLEINER TIPP VOM PROFI

Prüfen Sie mindestens einmal im Monat den Reifendruck und behandeln Sie Ihre Kette mit einem speziellen Schmierstoff. Wischen Sie die Kette nach dem Auftragen des Pflegemittels mit einem alten Lappen ab. So bleibt sie sauber und geschmeidig.

Die Gebäude des VHS-Zentrums West wurden umfangreich saniert. Zur Jugendstil-Architektur gesellt sich nun eine moderne Infrastruktur. Neu sind der barrierefreie Eingang und der Fahrstuhl im mittleren Gebäudeteil.

Jugendstil trifft Moderne

In der Waitzstraße wird gefeiert. Nach 18 Monaten hat der Baulärm ein Ende und die VHS in der Region West feiert die Sanierung mit einem Stadtteil- und Kulturfest

Wie alles begann

„Ursprünglich sollte nur das Dach des Atriums instand gesetzt werden, doch warum nicht gleich den dringend benötigten Fahrstuhl im mittleren Gebäudeteil einbauen? – das war 2018 unsere Ausgangssituation“, berichtet Carsten Giewald, Leiter der VHS in der Region West, und damals ahnte er nicht, wie umfassend die Sanierungsarbeiten werden sollten.

Die Bauphase

Rund 18 Monate wurden die Villa aus dem Jahr 1894 und weitere Gebäude-teile in enger Zusammenarbeit mit dem Denkmalschutzamt Altona teilweise saniert und barrierefrei umgebaut. Die große Herausforderung war der Einbau des Fahrstuhls. Dafür mussten die Fundamente verstärkt werden – ein beschwerliches Projekt. Da kein Bagger hineinpasste, konnten diese Arbeiten nur per Hand ausgeführt werden. Zudem stieß man auf riesige Findlinge, auf denen das Haus einst teilweise errichtet wurde. Einer ist jetzt sichtbar in einer Gebäudeecke. Das Dach des Atriums bekam zwölf neue Glasscheiben mit rund 2.000 (!) Kilogramm Gesamtgewicht. „Vier Jahre habe ich auf diesen Moment gewartet!“, erzählt Giewald sichtlich bewegt, als die Glasscheiben in der Luft schweben.

Das schönste Haus in der Waitzstraße

Carsten Giewald freut sich auch über die weiteren Umbauten. „Wir haben die Bauphase genutzt, um einen neuen Gesundheitsraum zu gestalten. Durch die Zusammenlegung der Druckwerkstatt und des Ateliers ist ein großzügiger Kunstbereich entstanden. Und im Rahmen der Digitalisierungsstrategie werden die Kursräume mit neuem technischem Equipment ausgestattet.“



Die Entdeckung

Unter dem Mauerwerk versteckten sich Jugendstil-Gitter, die freigelegt und restauriert wurden



Die große Eröffnungsfeier findet im Frühjahr statt und alle sind herzlich eingeladen. Aktuelles erfahren Sie auf unserer Internetseite.

Der direkte Weg zur VHS-Region West



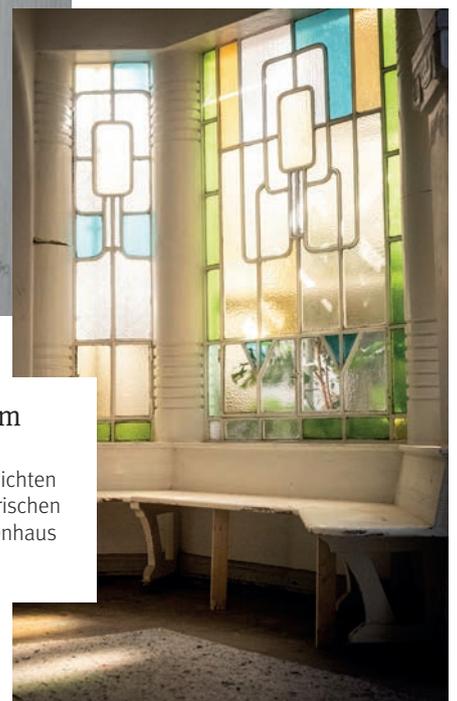
Bald ist es soweit

Carsten Giewald und sein Team freuen sich. Im Frühjahr 2023 wird das „neue“ Haus eingeweiht und alle sind herzlich eingeladen



Mit Liebe zum Detail

Unter 12 Farbschichten wurden die historischen Farben im Treppenhaus gefunden



Aus der VHS



Den richtigen Kurs finden

Wir schlagen Alarm, sobald wir neue Kurse für Sie haben

Neuer Service für Sie: der Kurs-Alarm

Ihr Wunschkurs ist gerade nicht buchbar bei uns? Abonnieren Sie die Suche nach Ihren Wünschen und wir benachrichtigen Sie per E-Mail, sobald Ihr Kurs verfügbar ist. Ein Beispiel: Sie suchen einen Spanisch-Anfängerkurs, haben dafür aber nur am Montag Zeit? Speichern Sie diese Suche einfach in Ihrem Kundenprofil auf unserer Website. Sie haben auch die Möglichkeit, nach Kursleitenden zu suchen. Den Kurs-Alarm finden Sie immer oberhalb Ihrer Suchergebnisse.

Die Warteliste nutzen

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden, aber es gibt leider keine freien Plätze mehr? Dann setzen Sie sich doch unverbindlich auf die Warteliste. Sollte es durch Stornierungen wieder freie Plätze geben, fragen wir bei den Interessenten auf der Warteliste an (natürlich in der korrekten Reihenfolge), ob sie den Kursplatz buchen möchten.

Für fortlaufende Kurse bieten wir den Teilnehmenden aus dem Vorgängerkurs an, sich vorab anzumelden. Sie erkennen diese Kurse an diesem ⓘ Symbol beim Belegungs-Status. Freibleibende Plätze werden ebenfalls anhand der Warteliste vergeben, es lohnt sich also auch hier, die Warteliste zu nutzen.

Kurse, bei denen Sie sich auf die Warteliste gesetzt haben, können Sie in Ihrem Kundenkonto einsehen.

© stock.adobe.com: Nuthawut

In der Mitte Bergedorfs:

DAS NEUE KÖRBERHAUS

Im Dezember 2022 eröffnet, ist das KörberHaus ein Treffpunkt für alle Generationen und Kulturen. Neun Organisationen arbeiten hier partnerschaftlich zusammen, um ein attraktives Angebot für ganz Bergedorf und darüber hinaus zu schaffen. Auch die Hamburger Volkshochschule ist dabei. Mit den Kursen im KörberHaus gewinnt die VHS einen weiteren attraktiven Lernort hinzu!

KörberHaus, Holzlude 1, 21029 Hamburg
koerberhaus.de



© KörberHaus, Ina Kähler



UNSERE KURS-TIPPS

Lassen
Sie sich
inspirieren!

KURSTHEMEN

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

UNSERE NEUEN KURS-TIPPS FÜR SIE

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



© Foto: Carl-Jürgen Bartsch

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



Reise nach Fernost

Mitten in Hamburg findet sich der größte japanische Garten Europas. Professor Yoshikuni Araki aus Osaka gestaltete die grüne Oase unweit des Bahnhofs Dammtor. Bei der **Führung durch die Japanischen Gärten in Planten un Blumen** entdecken Sie die an hiesige Standortbedingungen angepassten Pflanzen

KOMPLIZEN FÜR DIE ZUKUNFT – WAS BEWEGT DIE STADT?

IM FOKUS: DAS KLIMA

Ab dem Frühjahr nehmen wir zusammen mit Ihnen das wohl wichtigste Thema in den Fokus: das Klima. Wie wirkt sich der Klimawandel auf Hamburg aus? Was sagen Hamburger Forschungseinrichtungen zur Klimakrise? Und was kann ich konkret hier vor Ort tun? Wie immer gilt das Motto: **Wir öffnen Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern Hamburgs, die Türen, wir bringen Sie mit Menschen und Institutionen zusammen, die sich mit wichtigen Zukunftsthemen beschäftigen.**

Der direkte Weg
zu unseren
Komplizen-Kursen



und erfahren vieles über die kulturellen Hintergründe dieses schönen wie ruhigen Ortes.
19.04.2023, Kurs-Nr. 8810MMM11, Outdoor

Rock 'n' Roll

Beim **Rundgang durch St. Pauli und seine Musikgeschichte** tauchen Sie in die musikalische Historie des Hamburger Kult-Stadtteils ein. Die abwechslungsreiche Tour entführt die Teilnehmenden an ruhmreiche Kulturorte – wie den Kaiserkeller oder den ehemaligen Star-Club – in denen Ikonen wie Cliff Richard, Fats Domino oder auch die Beatles ihre Weltkarrieren starteten.

31.03.2023, Kurs-Nr. 0600MMM06, Outdoor

Geld als Motiv

Die Kontorhäuser in Hamburg bestechen durch ihre wunderschönen Eingangshallen und Treppenhäuser. Beim **Rundgang Kontor- und Treppenhäuser in Hamburg fotografieren** erkunden Sie einige der aufregendsten Gebäude in der Innenstadt. Eine kurze theoretische Einleitung bereitet Sie auf die Innenaufnahmen vor. Nach dem praktischen Teil werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen und analysiert.

18.04.2023, Kurs-Nr. 1214MMZ52, Outdoor

Auf Spurensuche

27 deutsche Städte nennen sich stolz „Hansestadt“. Doch was ist wirklich „hanseatisch“? Zu Beginn des Kurses **Hamburg – Lübeck – Lüneburg: Drei Ausflüge in die Hansezeit** erfolgt eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Hanse-Mythos. Es folgen Streifzüge durch Lübeck und Lüneburg, um die dortigen mittelalterlichen Spuren zu erkunden. Besuche des Europäischen Hansemuseums und des Salz museums runden die Reise ab.

26.03. – 08.04.2023, Kurs-Nr. 3800MMM01, Outdoor

{ GEWACHSEN AUS BETON }

Ende der 60er Jahre galt Steilshoop als Paradebeispiel für modernes Wohnen. Zu Beginn der 70er Jahre geriet der Stadtteil wegen Mieten, Verkehr und Lärm in die Kritik, ehe er in den 80er Jahren zum Problembezirk deklariert wurde. Ein Etikett, das ihm bis heute anhaftet. Der **Rundgang: Vorbei an Natur und Beton in Steilshoop** eröffnet Ihnen neue Perspektiven auf das diverse Viertel im Nordosten Hamburgs.

22.04.2023, Kurs-Nr. 3120ROF09, Outdoor

Frostige Pfade



Auch zur kalten Jahreszeit geizt Hamburg nicht mit seinen Reizen. Die Vegetation steckt zwar im Winterschlaf, doch viele Tiere sind weiterhin aktiv und hinterlassen ihre Spuren. Auf der **Naturkundlichen Winterwanderung im Duvenstedter Brook** nehmen die Teilnehmenden diese Fährten auf, lauschen den verbliebenen Vogelstimmen und erleben, wie abwechslungsreich eine Wintertour sein kann.

28.01.2023, Kurs-Nr. 8810ROR01, Outdoor



Foto: Adobe Stock, Good Studio

SAIL AWAY

Im Kurs **Masten und Moderne: auf traditionellem Segelschiff den Hamburger Hafen erkunden** erfahren Sie aus nächster Nähe, wie es um die Zukunft des größten deutschen Seehafens bestellt ist. An Bord des 20 Meter langen Zweimasters „SAMYRAH“ erleben Sie den Charme traditioneller Seefahrt ebenso intensiv wie den fesselnden Pulsschlag modernen Personen- und Warenverkehrs.

13.05.2023, Kurs-Nr. 8395MMM12, Outdoor

Stadt zum Arbeiten

Allianz, Edeka, Vattenfall: Mehrere Großkonzerne haben in der City Nord ihren Hauptsitz. Das in den 50er Jahren geplante Projekt galt einst als eines der größten und anspruchsvollsten Bauvorhaben Europas. Beim **Rundgang durch die City Nord** erkunden Sie die denkmalgeschützte Bürostadt zu Fuß und erfahren spannende Fakten zu

historischen Zusammenhängen und architektonischen Besonderheiten.
27.04.2023, Kurs-Nr. 3120NNN07, Outdoor

Unverfälschte Perspektiven

Anschaulicher als im Museum kann man sich fundiertes Wissen über Kunstgeschichte nicht aneignen. **Vor den Originalen** der Hamburger Kunsthalle erhalten Sie einen kompakten Überblick der großen Kunstepochen sowie ihrer Gattungen und Themen. Anhand ausgewählter Werke können die Arbeitsweisen, Techniken und Biografien der Künstlerinnen und Künstler nachvollzogen werden.

22.02. – 03.05.2023, Kurs-Nr. 0041SHH03, Präsenz

Hitler in Harburg

Welche Rolle spielte Harburg im dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte? Der **Rundgang: Harburg im Nationalsozialismus** bemüht sich um Antworten. Stationen der Tour sind unter anderem das Harburger Theater, die Gedenktafel der ehemaligen jüdischen Synagoge und der alte jüdische Friedhof am Schwarzenberg. Nehmen Sie teil an einer erhellenden Zeitreise von 1933 bis 1945.

28.01.2023, Kurs-Nr. 3120SHH15, Outdoor

Ist ja reizend

Fantasievolle Kostüme, harte Kontraste und subtile Farbwirkungen: All das gibt's beim **Urban Sketching auf dem Kiez: Boutique Bizarre** anzuschauen. In der besonderen Atmosphäre des größten Erotic-Entertainment-Store Europas können Sie sich dem Motiv Ihrer Wahl zuwenden. Nach einer kurzen Einführung wird individuell gearbeitet und am Ende gemeinsam besprochen, was entstanden ist.

21.01. – 22.01.2023, Kurs-Nr. 0263MMM25, Präsenz

Kurs-Tipps

Und Action!

Die HafenCity: Das spektakuläre Ensemble von Farben und Formen dient in diesem Kurs als Steilvorlage für Ihre Kamera. Im Rahmen von **On Location – Drehen im Umkreis der Elbphilharmonie** erfahren Sie, wie Sie Ihren Blick für ungewöhnliche Motive schärfen können. Neben den Grundlagen der Bildgestaltung lernen Sie auch, Emotionen zu transportieren und das Material in der Postproduktion zu veredeln.
04.03. – 05.03.2023, Kurs-Nr. 1025MMZ20, Outdoor

Marschieren & musizieren

Beim Rundgang **Unterwegs auf den Spuren der Jakobspilger mit musikalischer Begleitung** geht es von der St. Jakobikirche über Wilhelmsburg, Kirchdorf und die alte Elbbrücke nach Harburg. Während der Pausen gibt Profitrompeter John Godbehre einige musikalische Leckerbissen zum Besten. Vielfältige Informationen rund ums Thema „Pilgern“ machen diese Tour zu einer ganz besonderen Wanderung.
26.03.2023, Kurs-Nr. 8340NNN04, Outdoor

Kirschblüten auf Beton

Haiku sind japanische Kurzgedichte, die im Deutschen traditionell als Dreizeiler mit einer festgelegten Anzahl von Silben wiedergegeben werden.



In den vergangenen Jahrzehnten hat sich diese Gedichtform auch die Großstadt als Sujet erschlossen. Beim **Haiku-Spaziergang rund ums Schanzenviertel** entwickeln Sie eigene Ideen und lassen sich von der Stadt um Sie herum inspirieren.
23.04.2023, Kurs-Nr. 0565MMM02, Outdoor

Das Wasser im Auge

Ziel des Kurses **Maritime Fotoexkursion** ist es, die eigene Kreativität zu entdecken. Auf kleinen Touren entlang der Flotte, dem Elbufer und der Speicherstadt erleben die Teilnehmenden das Fotografieren in all seiner Vielfalt. Neben technischen Grundlagen werden Bildkomposition, Lichtverhältnisse und Besonderheiten der Fotografie unter freiem Himmel thematisiert.
22.04. – 23.04.2023, Kurs-Nr. 1210MMM10, Outdoor



Rauhe Schönheit

Zwischen Klinker- und Glaspalästen, Aufwertung und Vertreibung, Kunst und Kulissenbau: Beim **Rundgang:**

Alter Güterbahnhof – Oberhafenquartier geht es durch den Lohsepark vorbei am Gedenkort denk.mal Hannoverscher Bahnhof zum ehemaligen Hauptgüterbahnhof. Das große Areal mit erhaltenen Backsteingebäuden wird seit Jahren Stück für Stück saniert und ist heute ein gefragter Ort für Kreative.
27.04.2023, Kurs-Nr. 3120MMM55, Outdoor

In die Pedale treten



Auf der **Radtour: Elbpark Entenwerder und Wasserkunst Kaltehofe** erkunden Sie die Halbinsel Entenwerder. Einst Standort des Zollhafens bietet sie heute einen schönen Park direkt an der Elbe – mit goldenem Pavillon und der gemeinnützigen Segelschule „Entenwerder Elbpiraten“. Entlang des Elbdeichs erreichen Sie schließlich Kaltehofe, wo 1892 Hamburgs erste Filteranlagen für sauberes Trinkwasser entstanden.
02.04.2023, Kurs-Nr. 3101MMM13, Outdoor

FlexiBib

Bücherhallen Hamburg



**MEHR LEIHZEIT
UND FREIZEIT.**



**Bücher, Musik, Filme, Spiele und Noten leihen!
In gemütlichen Bibliotheken stöbern.
Online lernen, streamen und recherchieren.**



www.buecherhallen.de

33 Bücherhallen, auch als FlexiBib:
Selbst die Tür öffnen mit der Bücherhallen-Karte.
Mo – So von 7 bis 22 Uhr.

KULTUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kulturkursen



Painting with a Passion



Die unterschiedlichen Stationen von Christus' Leidensweg finden sich in zahlreichen Kunstwerken wieder. Ein Beispiel ist das berühmte Bild „Das letzte Abendmahl“ von Leonardo da Vinci. Der Kurs **Die Passion Christi** setzt sich mit der Darstellung der Passionsgeschichte auseinander und vermittelt auch eine Vorstellung der geografischen Region und Biografie Jesu.
04.03. – 01.04.2023,
Kurs-Nr. 0080MMM11, Präsenz

Für Holzköpfe

Im Workshop **Holzbildhauerei** erarbeiten Sie eigene figürliche oder abstrakte Kunstwerke. Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Ideen in

Holz umgesetzt, wodurch Sie einen umfassenden Einblick in die Welt des faszinierenden Kreativhandwerks erhalten. Ob Schrift, Blumenornament oder vollplastische Figur: In diesem Kurs ist alles möglich. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

17.03.2023, Kurs-Nr. 0115SBE02, Präsenz

Familien-Challenge

Im Online-Familienkurs **Land Art im Frühling** werden drei kreative Aufgaben gestellt, die innerhalb von drei Tagen mit Hilfe von vorgefundenen natürlichen Materialien vor Ort mit der ganzen Familie gelöst werden können. Fotos der entstandenen Werke können in der Kursgruppe geteilt werden.

30.03. – 02.04.2023, Kurs-Nr. 0140SBE01, Online

PAPIER? MIR DOCH WURST!

Im Kurs **Lithographie und Steindruck – inspiriert von Dieter Roth** tauchen Sie an zwei Tagen in die Grundlagen der Lithographie ein. Das Besondere daran: Aktionskünstler Roth experimentierte mit ungewöhnlichen Materialien wie Schokolade oder Wurst, die er u. a. über das Papier presste. In dieser Tradition schaffen Sie eigene Werke und lernen dabei weitere Verfahren wie Monotypie oder Hochdruck kennen.

19.02. – 26.02.2023, Kurs-Nr. 0186NNN20,
Präsenz

Lecker Kunst

Bei **Tomate & Tinte – Kunst aus und in der Küche** stehen appetitliche Motive auf der Speisekarte. Denn: Viele Künstlerinnen und Künstler beschäftigen sich während ihrer Schaffensperiode intensiv mit Kochen, Backen und Experimentieren. Nach eben diesem Rezept versuchen die Teilnehmenden, gemeinsam eigene oder bereits vorhandene Kreationen zu Papier zu bringen.
26.03.2023, Kurs-Nr. 0192WWW82, Online

Einfach mal mappen

Bringen Sie Ordnung in Ihr Blätterchaos – und zwar auf kreative Art und Weise. Im Kurs **Herstellung von Mappen mit Buntpapier** entwerfen Sie eine individuelle DIN-A4-Mappe für Ihre alltägliche lose Blättersammlung.

Nach berechneten Maßen werden aus einer 2,5 Millimeter dicken Pappe die Deckel zugeschnitten sowie alle weiteren Bestandteile gestaltet. Zusammengefügt entsteht so eine hochwertig gestaltete Mappe.

19.03.2023,
Kurs-Nr. 0195ROF01, Präsenz

The Future is Female



Frauen sind in der Kunst noch immer stark unterrepräsentiert. Inspiriert von der Ausstellung „The F* word – Guerilla Girls und feministisches Grafikdesign“ widmen sich die Teilnehmerinnen von **Guerilla Girls! Plakatgestaltung mit Monotypie** ein Wochenende lang Künstlerinnen und Grafikerinnen. An zwei Tagen halten sie ihre Ideen im Skizzenbuch fest und gestalten mithilfe von Monotypie eigene Plakate.

06.05. – 07.05.2023,
Kurs-Nr. 0214MMM04, Präsenz

DINGE RICHTIG VERTUSCHEN

Die ostasiatische Tuschkmalerei ist eine vom Zen-Buddhismus inspirierte Kunstform, in der Tiere als einzelnes Motiv oder in Kombination mit Pflanzen dargestellt werden. Im Kurs **Ostasiatische Tuschkmalerei – Katze und Maus** können Sie die Abbildung der tierischen Antagonisten anhand grundlegender Maltechniken erlernen. Ein kurzer Vortrag gewährt Einblicke in ausgewählte Meisterwerke aus China, Korea und Japan.

11.02. – 12.02.2023,
Kurs-Nr. 0242MMM20, Präsenz



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

Sketching the Surface

Tablets bieten einfache Möglichkeiten, um sich zeichnerisch oder malerisch zu betätigen. Der **Aufbaukurs: Malen auf dem iPad/Tablet** gibt einen grundsätzlichen Einblick in das digitale Malen – sowohl aus technischer als auch aus kreativer Perspektive. Themen wie Datei-Formate, Bildauflösung oder -bearbeitung werden genauso berührt wie der Umgang mit Werkzeugen, Ebenen oder Misch-Modi.

20.02. – 01.03.2023, Kurs-Nr. 0260SHH01, Online



DIGIART

Kunst geht auch digital: ganz ohne Pinsel und Farbe in der Hand. Der Kurs Digitale Kunst: Künstlerisch arbeiten mit Adobe InDesign – eine Einführung zeigt Ihnen, wie Sie mit der Software ansprechende Kunstwerke erschaffen können. Nach einer kurzen Auffrischung der Grundkenntnisse lernen Sie den kreativen Umgang mit Stilmitteln wie z. B. Farben, Effekten und Typografie kennen. Es wird am Mac im Workshopraum der Deichtorhallen Hamburg gearbeitet.

04.02. – 05.02.2023, Kurs-Nr. 0261MMM10, Präsenz

Bollywood Nights

Leuchtreklame, das pulsierende Nachtleben und der Mond über Goa: Zusammen mit der Illustratorin Anni von Bergen, die zurzeit in Indien ist, gehen Sie im Workshop **Urban Painting: Mumbai bei Nacht** auf zeichnerische Entdeckungsreise durch die schillernde Welt indischer Nächte. Dabei erhalten Sie Einblicke in die vielseitigen Arbeitsweisen mit Acryl und das Darstellen nächtlicher Motive anhand wirkungsvoller Farbpaletten.

15.03. – 16.03.2022, Kurs-Nr. 0264MMM22, Online

Kunst? Mach' ich im Vorbeigehen!

Für die **Zeichnerischen Spaziergänge** treffen sich die Teilnehmenden einmal im Monat zum Zeichnen an besonderen Orten der Stadt – sowohl drinnen als auch unter freiem Himmel. Im April geht es zum Flughafen Hamburg. Nach dem Schaffensprozess werden die Werke aller Teilnehmenden en détail besprochen. So können Fragen geklärt und neue Perspektiven gewonnen werden. Die Themen der Kursreihe sind einzeln buchbar.

02.04.2023, Kurs.-Nr. 0264MMM63, Outdoor

Wolle wir es wagen?

Baumwolle, Leinen oder Bambus: Das sind nur einige von vielen verfügbaren Garnarten. Im Kurs **Wolle und Garne zum Anfassen** besprechen Sie deren wichtigste Qualitäten und erfahren, welche Garne sich für welche Projekte eignen. Auch neue und nachhaltige Entwicklungen haben ihren festen Platz im Programm. Unterschiedliche Garne zum Anschauen und Anfassen sind in der Werkstatt der Kursleiterin vorhanden.

28.02.2023, Kurs-Nr. 0425MMM60, Präsenz

EIGENTLICH GANZ EINFACH, NÄH?!

Im Workshop **Crash-Kurs Schneidern – Einführung für Anfänger/innen** werden den Teilnehmenden die wesentlichen Grundtechniken zur Arbeit mit der Nähmaschine vermittelt. Die so erlernten Fähigkeiten dienen als Basis für weitere spannende Textil-Kurse wie beispielweise „Nähen leicht gemacht“, „Schneidern für Anfänger/innen“ oder auch „Schneidern – Modegestaltung“.

25.03.2023, Kurs-Nr. 0431SBE51, Präsenz

Alles eine Frage des Tons Mithilfe verschiedener Beispiele aus der Bildhauerei begeben sich die Teilnehmenden von **Figürliches Gestalten mit Ton** auf die Suche nach ihrer eigenen Formensprache. Ist diese einmal gefunden, bauen sie menschliche, aber auch abstrakte Plastiken oder Skulpturen. Dabei werden verschiedene Aufbau-techniken und Möglichkeiten der Oberflächengestaltung individuell vermittelt und praktisch erprobt.
17.01.2023, Kurs-Nr. 0463ROF01, Präsenz

Schneiden, schmirlgen, schmücken

Anhand einfacher Motive erlernen Sie im Workshop **Intarsien – kunstvolle Holzarbeiten** in kurzer Zeit die Technik des Intarsienschneidens. Unter fachlicher Anleitung verzieren Sie Tische, Wandbilder, Musikinstrumente sowie Dosen, Kerzenständer und Schalen. So entstehen hochwertige Dekorationsgegenstände, die Ihre ganz persönliche kreative Note zum Ausdruck bringen.
17.01.2023, Kurs-Nr. 0486SBE01, Präsenz

Schreiben am langen Oster-Wochenende

In der **Kreativen Oster-Schreibwerkstatt** beschäftigen sich die Teilnehmenden mit zwei Techniken: den Morgenseiten und dem biografischen Schreiben. Während erstere Ihre Kreativität fördern kann, eröffnet letztere spannende Blickwinkel auf die eigene Person. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihre Texte vorzulesen. Wertschätzendes Feedback ist selbstverständlich.

07.04. – 10.04.2023, Kurs-Nr. 0552SHH04, Online

Verse verfassen mit Vollgas

So wie beim TÜV alles, was vier Räder hat, auf den Prüfstand kommt, werden in diesem Kurs verschiedene Texte auf Herz und Nieren geprüft. Ob kurz oder lang: Im **Text-TÜV: Texte unter die Lupe nehmen** müssen sich sämtliche Schriftstücke – egal ob aktueller Bestseller oder das eigene Projekt – einigen entscheidenden Fragen stellen. Haben die Figuren genügend PS? Ist der Plot fahrtüchtig? Und nehmen die Konflikte ausreichende Fahrt auf?

17.02. – 18.02.2023,
Kurs-Nr. 0562NNN23, Präsenz

Wasser in den Lungen

Im **Sing-Workshop: Beyond the sea – Lieder weit über die See hinaus** stehen Songs im Mittelpunkt, die von Seefahrt, dem Meer und der Ferne handeln. Gemeinsam werden verschiedenste Genres behandelt, da sich viele moderne Interpretinnen und Interpreten auf unterschiedlichste Art von diesen Themen haben inspirieren lassen. Sei es für Klassiker wie „Moon River“ oder auch Billie Eilishs „Ocean Eyes“.

04.06.2023, Kurs-Nr. 0602WWW12, Präsenz

I've got the Power!

Entdecken Sie das Singen als Möglichkeit, um Energie zu tanken. Im Kurs **Singen als Kraftquelle** richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mit gezielten Atem- und Singübungen auf den eigenen Körper. Dabei vertiefen Sie Ihre Atmung und erreichen auf diese Weise einen wohltuenden Entspannungszustand. Abschließend bringen alle Teilnehmenden ihre Stimme zum Klingen und gehen erfrischt in den Abend.

01.02.2023, Kurs-Nr. 0661SBE12,
Online



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

Jede/r lernt Gitarre

Für die sogenannte offene C-Stimmung oder „JelGi“-Methode wird eine handelsübliche Gitarre in C-Dur umgestimmt. So lassen sich alle gängigen Dur-Akkorde mit nur einem einzigen Finger auf dem Griffbrett greifen. Anhand dieses Prinzips lernen die Teilnehmenden von **Gitarren-Auszeit am Mittag: Spielerisch Gitarre lernen** ohne große Umwege, einfache Lieder in z.B. Kita, Schule oder auch privat zu begleiten.

09.02.2023, Kurs-Nr. 0700NNN03, Präsenz



VAMOS, CAJÓN!

In nur wenigen Schritten werden im Workshop **Cajón spielen** die Basics des Cajón-Spiels vermittelt. Aus verschiedenen rhythmischen Mustern lassen sich bereits nach kurzer Zeit kleine Songs bauen, die sich für das gemeinsame Spiel eignen. Der ideale Kurs, um das eigene Rhythmusgefühl zu verbessern, neue Rhythmen kennenzulernen und das Spiel in der Gruppe als Bereicherung zu erleben.

11.02.2023, Kurs-Nr. 0751SHH17, Präsenz



Kraftvolle Linienführung

Bharatanatyam lässt sich bis in die Anfänge unserer Zeitrechnung zurückverfolgen. Der klassische indische Tanz gilt als kraftvoll und anmutig zugleich. Durch die klaren Linien der Bewegungen entstehen immer neue Muster. Im Kurs **Indischer Tanz zum Kennenlernen** entdecken Sie Ihren Körper auf eine ganz neue Art. Neben praktischen Übungen erfahren Sie viel Wissenswertes rund um diese antike Tanzkunst.

11.02.2023, Kurs-Nr. 0810MMM13, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, Fabiola

ICH SCHMEISS MICH WEG

Tanzen bedeutet für viele Menschen, sich zu befreien. Die Teilnehmenden des Workshops **Tossing im Tanz – Werfen. Schmeißen. Schleudern.** verschreiben sich diesem Credo mit jeder Faser ihrer Körper. Basierend auf Techniken aus dem zeitgenössischen und urbanen Tanz ergründen sie gemeinsam ihre physischen Möglichkeiten, um sich tänzerisch mal so richtig frei zu machen.

10.02. – 24.02.2023, Kurs-Nr. 0894MMM02, Präsenz

Aufbauschend

Im Kurs **Einblick ins Tanztheater von Pina Bausch** werden prägende choreografische Verfahren erprobt und auf ihre Wirkung hin reflektiert. Zentrale Aspekte wie die Verfremdung von Alltagsbewegungen werden hier durch Improvisationen erfahrbar. Durch die Betrachtung von Filmausschnitten verbinden sich die Erfahrungen der Teilnehmenden mit theoretischer Wissensvermittlung zu einer erlebten Tanzgeschichte.

10.01. – 07.02.2023, Kurs-Nr. 0898NNN06, Präsenz

{ Ohne Umwege }

Ganz direkt: So funktioniert die Form des Zimmertheaters, die auf Hamburgs kleinster Bühne gespielt wird. Im Schnupperkurs **Theaterprojekt: Theater ohne Schnickschnack** zeigt Schauspielerin und Regisseurin Sandra Kiefer die Geheimnisse dieser ganz speziellen Kunstform. Wer Theater ausprobieren oder neue darstellerische Wege entdecken möchte, ist hier goldrichtig. In Kooperation mit dem „Theater im Zimmer“.

07.02.2023, Kurs-Nr. 0913SBE02, Präsenz

{ Das Leben ist ein Spiel }

Konflikte sind in der Regel belastend. Aber es gibt Mittel und Wege, diese spielerisch zu betrachten und aus der Welt zu schaffen. Im Kurs **Konflikte (schau)spielerisch lösen** lernen Sie verschiedene Methoden aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel kennen. Durch praktische Übungen erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Konfliktszenarien zielführend durchzuspielen.
19.02.2023, Kurs-Nr. 0919NNN01, Präsenz

Lebenslust statt Alltagsfrust

Wer träumt nicht davon, humorvoll mit eigenen Fehlern und sich auf-tuenden Hindernissen umzugehen? Clowns wissen genau, wie das funk-tionieren kann: durch spielerische Aktionen, das Experimentieren mit Bewegungsmustern oder auch Stimmeinsatz. Eben dieses Rüst-zeug bekommen die Teilneh-men- den von **Einstieg ins Clownsein: Clownstechniken und Improvisation** an die Hand gegeben.
04.03.2023, Kurs-Nr. 0942WWW02, 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



Reflexe mit System

Hier stehen die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflex- und Systemkameras im Mittelpunkt. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, wird bei der **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera** das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeiten ausprobiert. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Infos zu wichtigen Grundlagen wie ISO-Zahl, Fokus und Tiefenschärfe. Einer von vielen Einführungskursen!
02.02. – 09.02.2023, Kurs-Nr. 1131MMM12, Präsenz



ERINNERUNGEN FESTHALTEN

Im Online-Kurs **Bild, Text, Fotobuch** erfahren Sie alles rund um die kreative Verwertung Ihres Fotomaterials. Zentrale Inhalte sind u. a. die unterschiedliche Wirkung von Fotoformaten, das Festlegen von Kompositionskriterien oder auch die Dramaturgie innerhalb einer Seite. Abschließend erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die Grundlagen der Typografie und Textformatierung.
25.03.2023, Kurs-Nr. 1125SHH06, Online

Intime Einblicke

Der Name **Homestory** ist in diesem Kurs Programm. Das Prinzip? Die Teilnehmenden laden sich abwechselnd in ihr Zuhause oder an ihren Arbeitsplatz ein. In respektvollem Umgang entstehen so Bildserien, die sich durch spannende Blickwinkel und individuelle Wahrnehmung auszeichnen. Während der einzelnen Stationen werden die zuletzt entstandenen Aufnahmen präsentiert und gemeinsam besprochen.
16.02. – 11.05.2023, Kurs-Nr. 1210MMM03, Präsenz

DIGITAL

Multimedia unterwegs
Smartphones und Tablets
Film / Video / Schnitt
Audio
Fotografie
Bildbearbeitung
Lightroom
Fotobücher und Freeware
Photoshop Elements
Photoshop
Design / Grafik / Layout
Animationen
CAD
3D / Virtuelle Realitäten
Digitalisierung
Webauftritt
Online
Computer
Office
MS Project
Betriebssysteme und Netzwerke
Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke
Programmieren
Medien und Kommunikation

Der direkte Weg
zu unseren
Digitalkursen



Die richtigen Daten nennen

In Unternehmen, Behörden und Organisationen werden relevante Informationen immer häufiger aus Datenanalysen gewonnen. Wenn die Ergebnisse anschließend in Berichten oder Präsentationen nicht empfängergerecht dargestellt werden, verfehlen solche Analysen oft ihre Zielsetzung. Im Kurs **Data Science After Work Session – Storytelling mit Daten** lernen Sie diverse Methoden effektiver Datenkommunikation kennen.
14.03. – 16.03.2023, Kurs-Nr. 2229MMZ85, Online

Netzwerken für Profis

Im Kurs **Microsoft 365 – Teamarbeit und Kommunikation** erfahren Sie, wie Sie die Microsoft-365-Apps zielführend einsetzen können. Der Online-Service der US-amerikanischen Softwareschmiede ermöglicht es Ihnen, standortunabhängig mit PCs, Laptops oder Smartphones auf verschiedene Dateiformate zuzugreifen. So können Sie schneller und besser vernetzt an gemeinsamen Projekten arbeiten.

13.04.2023, Kurs-Nr. 2183MMZ94, Online



GEWUSST WIE

Der Kurs **PC-Wissen wiederholen, festigen, erweitern** richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit einem Windows-Computer festigen oder erweitern möchten. Mittels praktischer Übungen lernen Sie u. a. Dateien zu ordnen, E-Mails zu versenden und Internetangebote zu nutzen. Die Themenschwerpunkte werden zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt.
21.03. – 09.05.2023, Kurs-Nr. 2119WWW05, Präsenz

Swipe drüber

Hier können Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones in Ruhe kennenlernen und ausprobieren: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps. Der Kurs **Android-Smartphone und Tablet in Ruhe kennenlernen** erklärt die wichtigsten Begriffe aus dem Smartphone-Kosmos wie z. B. Updates, GPS oder WLAN. Auch das Thema Sicherheit steht selbstverständlich auf der Agenda.
07.02. – 21.02.2023, Kurs-Nr. 1002NNN01, Präsenz

Fotosynthese

Der **Adobe Photoshop: Express-Kurs für Anfänger/innen** bietet Ihnen einen schnellen und effektiven Überblick der Möglichkeiten von Adobe Photoshop. Mit exemplarischen Arbeitsschritten lernen Sie, Ihre Fotos zu öffnen, mittels Werkzeugen zu korrigieren und ihnen gewünschte Effekte hinzuzufügen. Die als ‚Hausaufgabe‘ erhaltenen Arbeiten können auf Wunsch gezeigt und besprochen werden.
13.02. – 15.02.2023, Kurs-Nr. 1501SHH01, Online

Programmieren mit Nachdruck

Am Ende des Kurses **Web-Entwicklung mit Python** sind Sie in der Lage, einen Apache-Webserver so zu konfigurieren, dass Python-Scripte problemlos ausgeführt werden können. Das Angebot richtet sich an alle, die bereits erste Programme mit Python entwickelt haben. Im Fokus steht das Schreiben einfacher HTML-Scripte sowie deren Übergabe an das Python-Script mithilfe des CGI-Protokolls.
17.04. – 24.04.2023, Kurs-Nr. 1730ROF02, Präsenz

Durch die Schanze schweben

Mit dem Gimbal – einem innovativen Schwebesystem für Kameras – können fantastische Aufnahmen entstehen. Dank eines akkubetriebenen Griffs und einer motorbetriebenen Montageplatte schwebt die Kamera permanent in der Waagerechten. Beim **Drehen im Schanzenviertel mit dem Gimbal** können sich die Teilnehmenden die faszinierenden Möglichkeiten dieser revolutionären Kameraführung zunutze machen.
11.02. – 12.02.2023, Kurs-Nr. 1010MMM52, Präsenz

Kollaborieren Sie

TaskCards ist eine deutsche Online-Anwendung für kollektives Arbeiten. Bildungseinrichtungen wie Schulen oder Universitäten, aber auch Firmen nutzen die Software zur Organisation ihrer Arbeitsprozesse. Natürlich können ihre Funktionen auch privat gewinnbringend eingesetzt werden. Im Kurs **TaskCards – Präsentationen und kollaboratives Arbeiten mit einer Online-Pinnwand** erfahren Sie, wie.
15.03. – 22.03.2023, Kurs-Nr. 2011NNN95, Online

LOOK AT THIS

Gezielt Stimmungen erzeugen, Landschaften verzaubern oder auch ein Nashorn mit einem Leopardentüll einkleiden: Photoshop bietet Ihnen schier unendliche Möglichkeiten, Bildern das besondere Etwas zu verleihen. Im Kurs **Adobe Photoshop Spezial: Spezialeffekte und Looks** greifen Sie in die Zauberkiste der Bildbearbeitung und probieren kreative Techniken direkt im Kurs aus.
22.03. – 30.03.2023, Kurs-Nr. 1540ROF10, Online

Woo, Online-shopping!

Sie haben bereits gelernt, wie WordPress auf einem Webspaces installiert wird? Auch erste Formatierungen des Templates über das Backend sind für Sie kein Neuland mehr? Dann ist der Kurs **Online-Shop einfach machen** wie für Sie gemacht. Unter fachlicher Anleitung lernen Sie hier, mithilfe des Plug-ins „WooCommerce“ Ihren eigenen Online-Shop in WordPress einzurichten.
22.04.2023, Kurs-Nr. 1717MMZ81, Präsenz

VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

FÜR VHS-KURSTEILNEHMENDE

Infos erhalten Sie unter:
cobra-shop.de/vhs

Wer hat, der Canva

Sie möchten möglichst schnell und einfach ansprechende Grafiken erstellen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. **Einführung in Canva** bietet einen unkomplizierten Einstieg in die Arbeit mit dem gleichnamigen kostenlosen Grafiktool. Am Ende dieses Tages sind Sie in der Lage, Ihre erste eigene Grafik, z. B. für Social Media, zu erstellen.
24.02.2023, Kurs-Nr. 2040SHH40, Präsenz



EXCEL(LENT)

Excel bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten zur grafischen Visualisierung von Daten. Im Kurs Excel – Grafische Darstellungen lernen Sie die gesamte Bandbreite von Microsofts Tabellenkalkulationsprogramm kennen. U. a. erfahren Sie, welche besonderen Diagrammtypen existieren oder auch, wie Grafiken und Bilder in einer Excel-Tabelle verwendet werden können.
25.03.2023, Kurs-Nr. 2148MMZ41, Präsenz

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

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



Richtig buchen

Der Kurs **Finanzbuchführung 1 – Xpert Business** ist für Teilnehmende konzipiert, die sich theoretische und praktische Grundkenntnisse der Buchführung aneignen möchten. Zentrale Inhalte sind neben den gesetzlichen und organisatorischen Grundlagen u. a. Aufgabe und Aufbau der Kontenrahmen, Inventur und Inventar oder auch die Buchungen im Ein- und Verkaufsbereich.
18.01. – 22.03.2023,
Kurs-Nr. 2331MMZ13, Präsenz

Ihre Stimme zählt

Zur Widerstandsfähigkeit gehört auch, sich entschlossen Gehör zu verschaffen. Der Kurs **Resilienz und Stimme – Widerstandskraft für**

stressige Situationen richtet sich an Frauen, die sich für private wie berufliche Herausforderungen stärken und mit neuer Kraft kommunizieren möchten. Alltagstaugliche Übungen helfen dabei, herausfordernden Situationen zukünftig kraftvoll zu begegnen.
18.02. – 19.02.2023, Kurs-Nr. 2403WWW01, Präsenz

AUTHENTISCH IM BILDE SEIN

Ob beruflich, im Homeoffice oder privat: Unsere Kommunikation findet zunehmend digital statt, was uns vor neue Herausforderungen stellt. Im Workshop Kommunikation in den neuen Medien – erfolgreich sprechen in Meetings, Videokonferenzen und Calls lernen Sie, authentisch per Bildschirm aufzutreten, Ihre Beiträge zielgerichtet zu präsentieren und so echte Verbindungen zu Ihren Adressaten aufzubauen.
24.04. – 25.04.2023, Kurs-Nr. 2402SBE04, Online

Erkennen, verstehen, lösen

Innere und äußere Konflikte haben entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Doch welche Arten von Konflikten gibt es? Und wie können wir sie erkennen und bestenfalls konstruktiv lösen? Im Workshop **Konflikte erkennen und gegensteuern** lernen Sie anhand beispielhafter Situationen, Konflikten künftig gelassener zu begegnen und sie im besten Fall zu lösen.
22.04.2023, Kurs-Nr. 2410NNN01, Präsenz

Für den Wissenshungrer

Der Kurs **Lernen – effektive Techniken für Büffelnde nach Feierabend** richtet sich an alle, die sich berufsbegleitend fort- oder weiterbilden möchten. Hier erfahren die Teilnehmenden nicht nur, welche effektiven Lernstrategien sie anwenden, sondern auch, wie sie ihre Energie effizient einteilen und ihre Motivation auch im Rahmen eines intensiven Berufsalltags dauerhaft aufrecht erhalten können.
06.02. – 27.02.2023, Kurs-Nr. 2420SHH10, Online



BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben



GEDANKEN VISUALISIEREN

Sie können nicht zeichnen, möchten aber trotzdem mit einfachen Mitteln verschiedene Sachverhalte visualisieren? Im Kurs Sketchnotes – Notizen zeichnen und visualisieren lernen Sie den gezielten Einsatz von Schrift und Farbe kennen.

Auch die Kraft einfach gezeichneter Symbole wird thematisiert. Mithilfe von Text, Bild und Struktur erstellen Sie abschließend Ihre erste eigene grafische Notiz.

28.03.2023, Kurs-Nr. 2420ROF17, Online

Leading by Example

Sie sind seit kurzem Führungskraft oder planen, demnächst eine Führungsposition einzunehmen? So ein beruflicher Aufstieg stellt nicht nur ein Schlüsselerlebnis in Ihrer Karriere dar, sondern bringt eine Vielzahl neuer Herausforderungen mit sich. Der Kurs Als Führungskraft erfolgreich starten bereitet Sie mit konkreten Tipps und verschiedenen Übungen auf Ihre neue Rolle vor.

04.03.2023, Kurs-Nr. 2441NNN01, Präsenz

Time for Change

Zeit ist eine wertvolle Ressource, besonders im Job. Damit Sie in Ihrem Arbeitsalltag nicht nur reagieren, sondern vor allem agieren, ist es wichtig, Abläufe sinnvoll zu planen. Der Kurs Selbst- und Zeitmanagement zeigt Ihnen, wie Sie Prozesse, Materialien und Aufgaben ziel führend organisieren können und sich mit dem bewussten Setzen von Prioritäten mehr Freiraum für neue Ideen schaffen.

21.06. – 23.06.2023, Kurs-Nr. 2455MMZ56, Präsenz

Ein gelungener Auftritt

Von der Registrierung der Domain über die Gestaltung bis hin zur fertigen Website: Im Kurs Die eigene Webseite mit WordPress – Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung lernen Sie, mithilfe des weit verbreiteten Content-Management-Systems (CMS) Wordpress Ihren eigenen Internetauftritt zu realisieren. Alles, was Sie dafür benötigen, sind eigene Texte und digitales Bildmaterial.

14.06. – 16.06.2023, Kurs-Nr. 1711SHH04, Präsenz

{ GESCHÄFTIGES TREIBEN }

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Microsoft Office erweitern? Im Workshop Büroarbeit professionell managen

erhalten Sie nützliche theoretische und praktische Impulse, um Ihre Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten. Abwechslungsreiche Übungen vermitteln Ihnen die notwendige Sicherheit bei der Anwendung des Gelernten.
06.03. – 10.03.2023, Kurs-Nr. 2451NNN16, Präsenz

In der Sprache vereint

Sie interessieren sich für den arabischen Sprachraum? Dann empfiehlt sich ein Besuch unseres Bildungsurlaubs Arabisch Anfänger – A1 Stufe 1. Dort tauchen Sie in die Welt einer faszinierenden Sprache ein, die heute nicht nur von mehr als 420 Millionen Menschen gesprochen wird, sondern auch eine von sechs offiziellen Amtssprachen der Vereinten Nationen ist.

26.06. – 30.06.2023, Kurs-Nr. 5811ROF28, Präsenz



Italienisch gilt als eine der beliebtesten Sprachen der Welt. Kein Wunder: Schmeichelt doch kaum eine andere Sprache dem menschlichen Ohr in ähnlicher Weise.

Die Besonderheit liegt vor allem in ihrer Musikalität. Der Historiker James Howell adelte sie einst gar als „die bestkomponierte Sprache“. Im Kurs Italienisch Anfänger – A1 Stufe 1 schulen Sie Ihr Taktgefühl.

06.03. – 10.03.2023, Kurs-Nr. 5611ROF56, Präsenz

Die **VHS** bildet auch **ONLINE** weiter!

{ Ganz schön } Sverige

Nicht wenige Deutsche träumen davon, einmal nach Skandinavien auszuwandern. Besonders Schweden nährt die Sehnsucht nach einem Neuanfang im Norden Europas. Der Kurs **Schwedisch Anfänger – A1 Stufe 1** hilft nicht nur Auswanderungswilligen dabei, erste Schritte gen Stockholm zu unternehmen. Mit abwechslungsreichen Übungen werden hier grundlegende Unterhaltungen auf Schwedisch möglich. 12.06. – 16.06.2023, Kurs-Nr. 7511NNN57, Online



KRITISCHER DISKURS

„Wir wollen mehr Demokratie wagen!“ Seit diesem Versprechen von Willy Brandt aus dem Jahr 1969 hat sich auf dem Feld der politischen Kultur auch viel Negatives getan: Demokratiemüdigkeit, Vormarsch des Populismus oder auch die Diskreditierung der Wissenschaft. Im Kurs **Demokratie in Hamburg** werden die Teilnehmenden u. a. der Frage nachgehen, welchen Einfluss sie über das Wählen hinaus ausüben können. 27.03. – 21.03.2023, Kurs-Nr. 3196MMM28, Präsenz

Im Wandel der Zeit

Lernen Sie die Entwicklung Hamburgs von der kleinen Siedlung bis hin zur Weltstadt kennen. Während der Bildungswoche **Stadtentwicklung in Hamburg von den Anfängen bis zur Gegenwart** beschäftigen Sie sich mit der vielfältigen Architektur der Elbmetropole und den Veränderungen des Stadtbilds im Laufe der Jahrhunderte. Diverse Rundgänge veranschaulichen die vielen Gesichter der Freien und Hansestadt.

26.06. – 30.06.2023,
Kurs-Nr. 3196NNN23, Präsenz

WEGE AUS DER KRISE

Strom, Wasser, Heizung, Gas: Im Kurs **Energie- und Klimakrise in Hamburg** erkunden die Teilnehmenden exemplarisch, wie gespart und alternative Ressourcen genutzt werden könn(t)en. Dabei beleuchten sie neben den eigenen Verhaltensmöglichkeiten auch die Anstrengungen der Stadt Hamburg. Hierfür stellen sich engagierte Menschen aus NGOs, Politik und Wirtschaft der gemeinsamen Diskussion. 20.03. – 24.03.2023, Kurs-Nr. 3596SHH06, Präsenz

Gegen den Trend

Klimawandel, Temperaturanstieg und Extremwetter spielen beim Insektensterben eine entscheidende Rolle. Hinzu kommt der zunehmende Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden, der Insekten und ihren Larven stark zusetzt. Im Bildungsurlaub **Hamburg blüht auf** erfahren Sie im Rahmen von Exkursionen, wie Sie dieser Entwicklung auch – und gerade – in einer Großstadt wie Hamburg aktiv entgegenwirken können.

12.06. – 16.06.2023,
Kurs-Nr. 3596NNN55, Präsenz



STRESS DICH NICHT

Im Job werden wir immer wieder mit stressigen Situationen konfrontiert. Der Bildungsurlaub **Resilienz im Berufsalltag fördern mit wertschätzender Kommunikation und Alexander-Technik** zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie gelassener arbeiten und dadurch zufriedener leben können. Neben theoretischen Impulsen lernen Sie auch viele Techniken und Übungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

24.04. – 27.04.2023, Kurs-Nr. 2430NNN02,
Präsenz

Ab in die Grundschule

Die **Data Science Beginners School** bietet Ihnen einen Einstieg in die wichtigsten Analysetechniken der Data Science und des Machine Learning. Neben dem theoretischen Verständnis der verschiedenen Methoden werden die Anwendungsmöglichkeiten praktisch in Übungen am PC erprobt. Am Ende des Bildungsurlaubs sind Sie in der Lage, effektiv mit Daten zu arbeiten und diese überzeugend zu kommunizieren. 27.03. – 31.03.2023, Kurs-Nr. 2229MMZ10, Präsenz



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

GEHT IN ORDNUNG, ODER?

Im Workshop Ordnung – Last oder Lust? sortieren die Teilnehmenden ihre Denkmuster und Emotionen in Bezug auf Ordnung. Gemeinsam werden die eigenen Standpunkte zu u. a. folgenden Fragen erarbeitet: Welche Ordnung brauche ich? Welcher Ordnungstyp bin ich? Wie etabliere ich dauerhafte Ordnung? Konkrete Tipps zum Ausmisten und Aufräumen runden den Kurs ab.

29.04.2023, Kurs-Nr. 2936MMM02, Präsenz

PERSÖNLICHKEIT

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

Der direkte Weg
zu unseren
Persönlichkeitskursen



Wünsch dir was

In Beziehungen zu vielen Menschen können wir die ein oder andere Schiefelage tolerieren. Auf unsere Partnerschaft trifft das häufig nicht zu. Läuft hier dauerhaft etwas schief, kann das unser ganzes Leben negativ beeinflussen. Im Kurs **Wie ich mir (meine) Partnerschaft wünsche** lernen Sie, Ihre Gedanken und Empfindungen so auszurichten, dass Sie Ihrer idealen Partnerschaft ein Stückchen näherkommen.

21.01.2023, Kurs-Nr. 2822WWW54, Online

Frische Impulse

Finden Sie Ihren Job sinnvoll? Sind Sie noch motiviert? Oder brauchen Sie neue Ziele? Der Kurs **Ein Traumjob – wenn die Motivation auf der Strecke bleibt!** widmet sich diesen Fragen unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Werte und Lebensmotive. In produktiver Atmosphäre lernen Sie u. a., Ihre berufliche Motivation zu erhalten oder sich auch neue Handlungsspielräume zu erschließen.

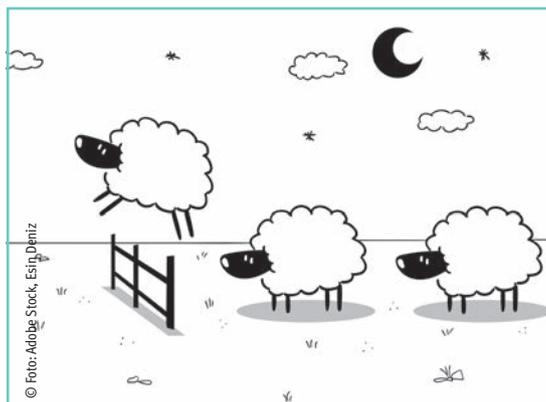
26.04.2023, Kurs-Nr. 2827MMM22, Online

Don't worry, be happy



Jeder von uns möchte glücklich sein. Doch was ist Glück? Und was können wir selbst dazu beitragen, ein glücklicheres Leben zu führen? Mithilfe der **Anleitung zum Glücklichsein** können Sie die Ergebnisse der modernen Glücksforschung für sich anwenden. Dank der so gewonnenen Erkenntnisse können Sie Ihren Alltag zukünftig mit mehr Begeisterung, Freude und Energie bestreiten.

27.01. – 28.01.2023, Kurs-Nr. 2825WWW01, Online



ZUM EINSCHLAFEN

Sie sind müde, zählen Schäfchen, aber bekommen kein Auge zu? Damit sind Sie nicht allein. Im Kurs **Gut schlafen – Strategien für erholsame Nächte** beschäftigen Sie sich mit verschiedenen effektiven Strategien gegen Schlaflosigkeit. So können Ambiente, Rituale und Entspannungsübungen dabei helfen, morgens erholt und gut ausgeschlafen in den Tag zu starten.

14.04. – 15.04.2023, Kurs-Nr. 2821NNN02, Präsenz

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



HIER LEBEN HINZ&KUNZT

Über den Geschäftsräumen des Hamburger Straßemagazins Hinz&Kunzt haben 24 Menschen in Wohngemeinschaften ein Zuhause gefunden. Im Kurs **Wohnungslos in Hamburg – zu Besuch im neuen Hinz&Kunzt-Haus** werden Projekt und Publikation vorgestellt. Vor Ort in St. Georg berichtet ein Hinz&Künztler vom Leben ohne festen Wohnsitz und gibt Einblicke in seine persönlichen Erfahrungen auf der Straße. In der Reihe: Komplizen für die Zukunft.

24.01.2023, Kurs-Nr. 3201MMM05, Präsenz

Ein mahnendes Jubiläum

Adolf Hitlers Ernennung zum Reichskanzler im Jahr 1933 war kein gewaltförmiger Akt. Macht wurde hier übertragen und nicht „ergriffen“. Doch wie hielten sich die Nazis an der Macht? Und wie sah der Widerstand in Hamburg aus? Zum 90. Jahrestag der nationalsozialistischen Machtübernahme bemüht sich der Kurs **Von Gleichschaltung und Widerstand** auf einer Tour vom Rathaus zum Stadthaus um Antworten. 31.01.2023, Kurs-Nr. 3800MMM03, Outdoor

DEN BLICK GEN FERNOSTEN

Chinas rasanter Aufstieg zur politischen und wirtschaftlichen Großmacht fasziniert, ruft aber auch Befürchtungen hervor. Im Kurs **China – Land und Leute** erhalten Sie Einblicke in die vielfältige chinesische Geschichte, Politik, Wirtschaft und Kultur jenseits der gängigen Klischees. Die Kursleiterin ist in China aufgewachsen. 06.05.2023, Kurs-Nr. 3400SHH02, Online

Gegen Etiketten

Wann sind Roma und Sinti nach Europa geflüchtet? Und warum gibt es ihnen gegenüber so hartnäckige Ressentiments? Der Kurs **Roma und Sinti. Geschichte, Gegenwart und die Entstehung von Vorurteilen** beleuchtet die Hintergründe und widmet sich dabei grundsätzlichen Fragen. Was hat es mit dem „Zigeunerbegriff“ auf sich? Und wie kann Antiziganismus erkannt und richtig begegnet werden? Der Kursleiter ist Vorsitzender des Bildungsvereins der Roma zu Hamburg e.V. In Kooperation mit der Körper-Stiftung. 13.04.2023, Kurs-Nr. 3400SBE15, Präsenz

Fight Sexism!



Für viele Frauen gehören anzügliche Sprüche, aufdringliches Verhalten und verbale Aggressionen leider zum Alltag. Häufig ist diese Form sexualisierter Gewalt mit Unwohlsein, Angst und Demütigung verbunden. Im Workshop **Creeps und Catcalling – Selbstbehauptung gegen sexistische Gewalt** wird die Dynamik sexualisierter Gewalt thematisiert und das Setzen verbaler wie nonverbaler Grenzen trainiert. 14.03.2023, Kurs-Nr. 3230NNN02, Online

{ Von Nation & Demokratie }

Die überparteiliche „Deutsche Nationalstiftung“ wurde 1993 unter der Ägide von Bundeskanzler a.D. Helmut Schmidt in Weimar gegründet. Ihr Ziel ist es, die Idee der deutschen Nation als Teil eines vereinten Europas zu stärken. Im Kurs **Gemeinsam für Demokratie – Deutsche Nationalstiftung** stellt Geschäftsführerin Dr. Agata Klaus die Arbeit der Organisation in deren Hamburger Geschäftsstelle vor. In der Reihe: Komplizen für die Zukunft. 16.02.2023, Kurs-Nr. 3110MMM21, Präsenz

SPURENSUCHE



Anlässlich des Black History Month befasst sich dieser Kurs mit den Schicksalen Schwarzer Gefangener im Konzentrationslager Neuengamme. Unter Leitung der Historikerinnen Dr. Susann Lewerenz und Gisela Ewe werden beim Rundgang **Black History Month: Schwarze Gefangene im KZ Neuengamme** verschiedene Biografien vorgestellt und in den Kontext der nationalsozialistischen Politik eingeordnet. 24.02.2023, Kurs-Nr. 3400SBE04, Outdoor

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



© Foto: Adobe Stock, oneinchpunch

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 „**talentCAMPus**“ 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 6 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.

Unheimlich kreativ

Wie schafft man es, einen Raum dreidimensional darzustellen? Wie, dass eine Szene gruselig aussieht? Und wie, dass eine Figur wirklich auf einem Stuhl sitzt? Die Antworten auf diese Fragen erhältst du im Ferienkurs **Comics, Manga & Co. – Zeichnen für Fortgeschrittene**. Mithilfe abwechslungsreicher Übungen lernst du, Perspektive, Licht und Schatten sowie die Line of Action richtig einzusetzen.
13.03. – 17.03.2023,
Kurs-Nr. 0216MMM01, Präsenz

FÜR JUNIOR-TÜFTLER/INNEN

Du möchtest erste Schritte in die Welt der Elektronik wagen, aber weißt noch nicht richtig, wie? Dann bist du beim **ARDUINO Einsteigerkurs: Erste Erfahrungen mit Mikrocontrollern, Motoren und Sensoren** goldrichtig! Denn hier sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bereits nach kurzer Zeit kannst du erste Experimente durchführen und so ohne Frust am spielerischen Ausprobieren wachsen.
18.02.2023,
Kurs-Nr. 2210MMM52, Präsenz



© Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

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 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

Telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Zeiten:
Di 14–17, Do 10–13 Uhr, Tel. 040/42841 3238

Zu unseren Berufssprachkursen beraten wir Sie auch gerne per E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

SPRACHEN

Gebärdensprache

Plattdeutsch

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Arabisch

Türkisch

Chinesisch

Dänisch

Faröisch

Finnisch

Gälisch

Georgisch

Griechisch

Hebräisch

Hindi

Isländisch

Japanisch

Jiddisch

Kroatisch

Latein

Niederländisch

Norwegisch

Persisch

Polnisch

Portugiesisch (Brasilianisch)

Portugiesisch

Rumänisch

Russisch

Schwedisch

Swahili

Thailändisch

Tschechisch

Ukrainisch

Ungarisch

Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen



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

I will survive

Sie besitzen bereits Englischkenntnisse auf Niveau A2, aber fühlen sich beim freien Sprechen noch unsicher? Im Kurs **Survival English – Englischgespräche auf der Stufe A2 meistern** lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen angemessen auszudrücken. Außerdem üben Sie Kommunikationsstrategien ein, die dabei helfen, ein Gespräch auch dann souverän fortzuführen, wenn mal eine Vokabel fehlt.

21.03. – 02.05.2023, Kurs-Nr. 5321ROB67, Präsenz

No Great (Language) Barrier

Down Under, wir kommen! Im Kurs **Australia – culture and literature – Englisch B2** werfen die Teilnehmenden einen ausführlichen Blick auf die australische Kultur. Dabei stehen Geschichte und Literatur des flächenmäßig sechstgrößten Staates der Erde im Mittelpunkt. Die behandelten Kurzgeschichten reichen von Klassikern bis zur Gegenwartsliteratur und können lebhaft diskutiert werden.

05.04. – 10.05.2023, Kurs-Nr. 5341SHH16, Online



IM DIALOG

Der **Englisch C1 – Conversation course** richtet sich an alle, die bereits über fortgeschrittene Englischkenntnisse verfügen. Die große Vielfalt der Themen ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Ausdrucksfähigkeiten zu verfeinern, ihren Wortschatz zu erweitern, ihre Grammatik zu überarbeiten und konstruktiv mit viel Spaß am Gespräch in einer Gruppe zu diskutieren.

22.03. – 31.05.2023, Kurs-Nr. 5351MMM14, Online

Häppchenweise lernen

Warum nicht die Mittagspause nutzen, um Ihr Englisch zu verbessern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Zeitlich so ausgerichtet, dass er bequem in den Tagesablauf passt, schult der **Lunchtime Talk – English Business Line B1** mit Diskussionen über allgemeine Geschäftsthemen gezielt Ihre Konversationsfähigkeiten am Arbeitsplatz.

03.03. – 21.04.2023, Kurs-Nr. 5431MMM22, Online

{ ENCHANTÉ }

Sollten Sie der Schönheit der französischen Sprache bereits erlegen sein, können Sie diese Liaison nun vertiefen. Im **Kurs Französisch B1 Stufe 1** unternehmen Teilnehmende Schritte, um noch tiefer in die Sprache einzutauchen. Anhand vielfältiger Übungen lernen Sie, die einzigartige Melodie des Französischen zu verinnerlichen.

08.02. – 31.05.2023, Kurs-Nr. 5531NNN15, Online



Vive la France

Sie planen eine Reise nach Frankreich, haben aber nur geringe Französischkenntnisse? Der Kurs **Bon voyage! – Französisch für die Reise** bereitet Sie gezielt darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen: beispielsweise sich miteinander bekannt zu machen, Lebensmittel einzukaufen oder etwas im Restaurant zu bestellen.

18.04. – 27.06.2023, Kurs-Nr. 5511SHH64, Online

Eso suena delicioso

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Spanien. Im Kurs **Cocina española – vegetarisch kochen und Spanisch sprechen** werden Sie sich unter Anleitung von Cristina Giner durch verschiedene Regionen Spaniens kochen. Dabei geht es von Andalusien über La Mancha bis nach Mallorca. Auf der Speisekarte stehen landestypische Gerichte wie Pisto Manchego oder auch Coca de Trampó.

04.02.2023,

Kurs-Nr. 5700ROF01, Präsenz

Stimmiges Angebot

Sie möchten in einem Chor auf Spanisch singen? Dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam mit dem argentinischen Chorleiter begeben Sie sich im Kurs **Coro – cantar en castellano** auf eine musikalische Reise durch die spanischsprachige Welt: vom Tango und modernen Pop-Hits über mittelamerikanische Tanzrhythmen bis hin zu alten spanischen Romanzen. Ziel ist es, ein eigenes Repertoire aufzubauen.

01.02. – 10.05.2023,

Kurs-Nr. 5700MMM12, Präsenz

AUTONOM UNTERWEGS

Sie planen eine Reise ins Baskenland? Oder haben aus anderen Gründen Interesse daran, Baskisch zu lernen? Dann heißen wir Sie willkommen im Kurs **Baskisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung**. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie hier eine erste kurze Annäherung an die alte Sprache der spanisch-französischen Grenzregion, die von rund 900.000 Menschen gesprochen wird.

24.03.2023, Kurs-Nr. 5700SHH01,
Online



LÍNGUA BONITA

Weltweit gibt es rund 240 Millionen portugiesische Muttersprachler/innen. Das Besondere: Português wird nicht nur in Portugal, sondern auch in Teilen Südamerikas gesprochen. Der Kurs **Portugiesisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1** ermöglicht einen unkomplizierten Einstieg ins Portugiesische und beleuchtet spannende Hintergründe zur Geschichte dieser wunderschönen romanischen Sprache.

23.03. – 06.07.2023,

Kurs-Nr. 7311MMM16, Online

Klingt hyggelig

Sie planen eine Reise nach Dänemark, besitzen aber keine Dänischkenntnisse? Der Kurs **Dänisch für die Reise – Anfänger/innen A1 Stufe 1** bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu meistern: beispielsweise kurze Angaben zur Herkunft zu machen, den eigenen Beruf zu nennen oder nach dem Weg zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Land und Leute.

06.05. – 07.05.2023, Kurs-Nr. 6011SHH61,
Präsenz

Stressfrei sprechen

Sie möchten Ihre Mittagspause sinnvoll nutzen? Und Sie sind Skandinavien-Fan? Da bietet sich ein Einstieg in die schwedische Sprache doch geradezu an. Im Kurs **Schwedisch in der Mittagspause – Anfänger/innen A1 Stufe 1** lernen Sie ausschließlich online mit digitalem Lehrwerk. Mithilfe von „Hausaufgaben“ vertiefen Sie das Gelernte und machen schnell Fortschritte.

14.02. – 06.06.23, Kurs-Nr. 7511SBE01, Online

Entspannter Erstkontakt

Sie möchten Japanisch lernen, sind sich aber unsicher, was auf Sie zukommt? Der Kurs **Zum Kennenlernen: Japanisch** bietet Ihnen einen kurzweiligen Einstieg in die ostasiatische Sprache. Darüber hinaus erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute. Im Anschluss sind Sie bestens gerüstet für die Entscheidung, einen Japanisch-Anfängerkurs zu besuchen.

24.03. – 25.03.2023,

Kurs-Nr. 6511MMZ14, Präsenz



EINBLICKE IN DIE PERSISCHSPRACHIGE WELT

Persisch ist die Sprache alter Könige und Sagen. Heute wird es hauptsächlich in den Ländern Iran, Afghanistan, Usbekistan und Tadschikistan gesprochen. Die Sprache ist blumig, mit weichem, poetischem Klang. In **Persisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1** lernen Sie in normalem Lerntempo erste Grammatik und das persische Alphabet kennen.

12.02. – 04.06.2023,

Kurs-Nr. 7111MMW01, Online

Lass' Split(en)

In Kroatien gibt es viel mehr zu entdecken als nur die lange, malerische Küste mit seinen vielen Inseln und Inselchen. Aber egal ob Sie nach Krk oder Zagreb fahren, Kenntnisse der südslawischen Sprache lassen Sie tiefer ins Land eintauchen. In **Kroatisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1** lernen Sie die Grundlagen zu Vokabeln und Grammatik kennen.

07.02. – 30.05.2023,

Kurs-Nr. 6711MMM01, Präsenz

Auf Draculas Spuren

Ähnlich wie das Portugiesische oder Französische hat sich Rumänisch ursprünglich aus dem Lateinischen entwickelt. Aufgrund der geografischen Lage Rumäniens war es über die Jahrhunderte hinweg aber auch den Einflüssen slawischer Sprachen, die in den angrenzenden Balkanstaaten gesprochen werden, ausgesetzt. Der Kurs **Rumänisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1** bietet einen idealen Einstieg.

21.03. – 27.06.2023, Kurs-Nr. 7451MMM12, Präsenz



FASZINATION ORIENT

Sie träumen davon, einmal in ein arabischsprachiges Land zu reisen? Dann möchten wir Ihnen Arabisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung ans Herz legen.

Der Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an arabische Kultur, Sprache und Schrift. Ist das einmal geschafft, können Sie im Rahmen weiterführender Kurse die arabische Sprache in all ihrer Schönheit entdecken.

18.02. – 25.02.2023, Kurs-Nr. 5811SBE11, Online

Find ich Schaf

Gemeinsam mit dem Isländischen bildet Färöisch die Gemeinschaft der inselnordischen Sprachen. Die Zahl der weltweiten Muttersprachler wird auf 60.000 bis 100.000 geschätzt. Sollten Sie einen Trip auf die Färöer-Inseln – ihres Zeichens Schafparadies und autonomer Bestandteil des Königreichs Dänemark – planen, empfiehlt sich zunächst ein Besuch des Kurses **Färöisch lernen – eine kurze Einführung**.

06.05. – 07.05.23, Kurs-Nr. 6411MMM01, Präsenz

Türkisch für Einsteiger/innen



Ein türkisches Sprichwort besagt: „Bir lisan, bir insan. İki lisan, iki insan.“ („Eine Sprache, ein Mensch. Zwei Sprachen, zwei Menschen.“) Treffer der kann man die Vorteile von Multilingualität wohl kaum zusammenfassen. Der Kurs **Türkisch Anfänger/innen – A1 Stufe 1** hilft Ihnen dabei, dem eigenen Sprachrepertoire einen weiteren wertvollen Mosaikstein hinzuzufügen.

22.04. – 14.05.2023, Kurs-Nr. 7811MMM20, Präsenz

{ Das Gesicht spricht Bände }

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine anerkannte und eigenständige Sprache. Ihr visuell-gestischer Charakter ist für viele Menschen eine ganz neue und spannende Form der Kommunikation. Im Kurs **Deutsche Gebärdensprache DGS A1 Stufe 1** werden die wesentlichen Grundlagen der DGS vermittelt und mit Blick auf grammatikalische Strukturen systematisch aufgebaut.

11.03. – 26.03.2023, Kurs-Nr. 6151MMM21, Online

Platter wird's nicht

“Wenn ik di bi de Bux krieg!” Manche Dinge kann man eben nur auf Platt sagen. Und wie man das richtig macht, lernen Sie im Kurs **Plattdüütsch für Anfänger/innen**. Das Wichtigste ist dabei der Spaß am Sprechen. Deshalb beginnen Sie auch direkt damit, auf Platt to schnacken. Einfache Wörter, Wendungen und Sätze machen den Anfang, ehe diese Schritt für Schritt zu kleinen Dialogen ausgebaut werden.

27.02. – 24.04.23, Kurs-Nr. 0590ROF12, Online



Aktuelles zu Corona finden Sie auf unserer Website.

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



STRESS IST (K)EIN FAKTOR

Stress kann nicht vermieden, aber sein Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit positiv verändert werden. Im Kurs **Gelassenheit – Wege aus dem Stress** werden verschiedene Methoden vorgestellt, die einen gesundheitsgerechten Umgang mit Stressfaktoren ermöglichen. So lernen Sie, die nächste Herausforderung besser zu meistern und das Gedankenkarussell endlich abzuschalten.

30.01. – 24.04.2023, Kurs-Nr. 8020MMM02, Präsenz



© Foto: Andree Stock, heiker14

DEN SCHMERZ GEHEN LASSEN

Im Leben werden wir mit zahlreichen Anlässen konfrontiert, die bei uns Trauer auslösen können: sei es der Tod von Weggefährten, eine schmerzhaft Trennung oder der Verlust des Jobs. Im Kurs Trauer in Bewegung lernen die Teilnehmenden anhand sanfter Körperübungen und Entspannungseinheiten, sich der Trauerbewältigung anzunehmen und so ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

18.01. – 22.02.2023, Kurs-Nr. 8040NNN02, Präsenz

Auf dem Holzweg

Erfahren Sie den Wald mit all Ihren Sinnen. Der Workshop **Achtsamkeit im Bergedorfer Gehölz** führt Sie auf einem rund 2,5 Kilometer langen Weg durch das hügelige Waldgebiet im Südosten Hamburgs. Inmitten der Natur stärken Sie durch meditative Körperübungen die Verbindung zu sich und Ihrer Umwelt. Ein kreativer Exkurs in das Reich der Waldmaterialien rundet den entspannenden Ausflug ins Grüne ab.

22.04.2023, Kurs-Nr. 8070SBE16, Outdoor

Das geht an die Nerven

Beim autogenen Training regen Sie mithilfe verschiedener Übungen Ihr vegetatives Nervensystem an. So wird der Kreislauf positiv beeinflusst, die Muskulatur gelockert und die mentale Entspannung gefördert. Derart gestärkt können Sie besser auf Stress reagieren und Ihre Konzentration und Kraft steigern. Der Kurs **Autogenes Training** verschafft Ihnen einen unkomplizierten Einstieg.

13.02. – 24.04.2023, Kurs-Nr. 8080SBE01, Online

(Ent)spannende Einblicke

Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, in dem durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Im Kurs **Progressive Muskelentspannung** lernen die Teilnehmenden, diese Technik gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden, um so potenziellen Folgebelastungen vorzubeugen. 22.03. – 10.05.2023, Kurs-Nr. 8082MMM11, Präsenz

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 förderfähigen Kursen



Ein stimmiges Gesamtbild

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument für alle Lebensbereiche. Denn: Ein kraftvolles „Organ“ fördert die Kommunikation, steigert die persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten und gibt Sicherheit im Auftreten. Im Workshop **Gut bei Stimme – körperlich präsent: Intensivwoche** erfahren Sie auf spielerische Weise, wie Sie Ihr stimmliches Potenzial optimal nutzen können. 06.03. – 10.03.2023, Kurs-Nr. 8101NNN12, Präsenz

Zisch ab!



Spezielle **Atemübungen für Menschen mit Tinnitus** helfen dabei, die unliebsamen Ohrgeräusche in den Hintergrund treten zu lassen. Im gleichnamigen Kurs werden den Teilnehmenden Techniken an die Hand gegeben, dank derer körperliche Verspannungen gelöst, Schwindel gemindert und Stress abgebaut werden kann. Damit der Alltag und das soziale Miteinander wieder an Qualität gewinnen.

18.02.2023, Kurs-Nr. 8113WWW03, Präsenz

Hartnäckig?

Massagen können nicht nur Verspannungen im Körper lösen, sondern auch den Stoffwechsel anregen. Im Kurs **Massage für Rücken, Schultern und Nacken** lernen Sie verschiedene Handgriffe der klassischen Massage ebenso kennen wie die wichtigsten Massagetechniken. Nach einer theoretischen Einführung geht es an die Praxis. Anmeldung nur paarweise.

25.02.2023, Kurs-Nr. 8151SBE17, Präsenz

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



NA, DENN MAN TAO

Der Workshop Qigong im Alltag – Stressreduktion, Entspannung und Kräfteaufbau vermittelt den Teilnehmenden verschiedene Techniken, mit denen sie im Alltag schnell und effektiv entspannen können. Die taoistischen Übungen sind leicht zu erlernen und können damit helfen, unliebsamem Stress entgegenzuwirken. Im Fokus stehen dabei der Atem, die Körperspannung und Vorstellungsbilder.

04.03.2023, Kurs-Nr. 8175SHH10,
Präsenz & Online

Im Fluss

Die Übungen des Taiji bestehen aus Vliesenden, meist langsamen Bewegungen. Der Kurs Taijiquan und Qigong am Abend zum Kennenlernen kombiniert die Abläufe dieser inneren Kampfkunst mit Übungen aus dem Qigong. Beide Formen verbinden Körperbewegung, Atmung und Vorstellungskraft. So können Fehlhaltungen verbessert und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.
21.03. – 25.04.2023, Kurs-Nr. 8177WWW31,
Präsenz

It's a Women's World

Zeit für sich, Energie tanken und Bewegung in das eigene Leben bringen: In der Hatha-Yoga Intensivwoche für Frauen erlernen Sie einfache Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die gleichzeitig stärkend und entspannend wirken. Die so vermittelte Stabilität und Gelassenheit eignet sich ideal, um herausfordernde Lebensphasen zu meistern. Themen, die das Frausein betreffen, stehen hier im Vordergrund.
06.03 – 10.03.2023,
Kurs-Nr. 8180MMM03, Präsenz

Das rücken wir gerade
Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Raum, der sich positiv auf Geist und Seele auswirkt. Im Zentrum stehen die Aufrichtung der Wirbelsäule sowie verschiedene Rotationen. Im Kurs Hatha-Yoga-Workshop: Atemtechniken, Aufrichtung des Rückens und Tiefenentspannung erarbeiten Sie konkrete Übungen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.
11.02.2023,
Kurs-Nr. 8180ROF51, Präsenz

Gelassen in den Feierabend

Was gibt es Entspannenderes als Hatha-Yoga am Abend? Im gleichnamigen Kurs stärken Sie anhand von Bewegungsfolgen und Atemtechniken nicht nur die Muskulatur, sondern fördern auch Ihre Beweglichkeit und das eigene Körperbewusstsein. Dank des so hergestellten Gleichgewichts zwischen Körper und Geist begegnen Sie dem Stress des Alltags mit der notwendigen Gelassenheit.
20.02. – 17.04.2023,
Kurs-Nr. 8182SHH20, Online

MEHR YIN ALS YANG

Der Kurs Yin Yoga vermittelt einen ruhigen Yoga-Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, mittels lang gehaltener Körperstellungen zu entspannen und den Atem frei Vliesen zu lassen. Auf diese Weise können innere Ruhe hergestellt und Spannungen in Muskeln, Faszien und anderen Körpergeweben gelockert werden.
26.01. – 13.04.2023,
Kurs-Nr. 8184ROF11, Präsenz

Guten Morgen

Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das vor allem zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur dient. Die Übungen sprechen insbesondere tiefliegende Muskelgruppen an, die eine wichtige Funktion für die Stabilisation unseres Körpers haben. Im Workshop Pilates am Morgen können Sie aktiv in den Tag starten und Ihre Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern.
31.01. – 18.04.2023,
Kurs-Nr. 8211ROF59, Online



WITNESS THE FITNESS

Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Im Kurs Fit im Alltag kräftigen die Teilnehmenden den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern ihre Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl. Ideal für alle, die ihre Gesundheit stärken, neue Energie tanken und Muskeln aufbauen möchten.
07.02. – 18.04.2023,
Kurs-Nr. 8222NNN11, Präsenz

EIN WORKOUT, DAS SITZT

Beim Zumba Sentao® werden Kraft- und Gewichtstraining mit innovativen Bewegungsmustern kombiniert, wobei sich alles um einen Stuhl herum abspielt. Der Kurs **Zumba Sentao®** bietet den idealen Einstieg in dieses herausfordernde Ganzkörper-Workout, das für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet ist.

21.01. – 22.01.2023, Kurs-Nr. 8253ROF10, Präsenz



Eins, zwei – Freddy kommt vorbei Willkommen in der Welt des Musicals – aber diesmal in einer aktiven Rolle. Zu den legendären Songs von Queen werden im Workshop **Musical Dance – „We will rock you“** verschiedene Tanzstile gemischt und zu einer Choreographie zusammengeführt. Eine spaßige wie schweißtreibende Herausforderung für Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.
25.02. – 26.02.2023, Kurs-Nr. 8246MMM12, Präsenz

Nie wieder radlos

Ob minimalistisch mit Tourenrad und Zelt oder komfortabel mit E-Bike und vorgebuchten Pensionen: Der Workshop **Tipps und Tricks für mehrtägige Radreisen** beschäftigt sich mit zentralen Fragen rund um diese Reiseform. Was sollte mitgenommen werden? Wie sicher reist man allein? Und unter welchen Umständen kann wo am Wegesrand übernachtet werden? Mit den Antworten soll bei den Teilnehmenden Mut für erste Reisen mit dem Rad geschaffen werden.
25.03.2023, Kurs-Nr. 8310MMW01, Präsenz

{ STEP BY STEP }

Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport für Menschen aller Altersgruppen. Es trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fördert auch die Koordination. Abgerundet durch Warm-up- und Cool-down-Übungen erleben Sie im Kurs **Nordic Walking kennenlernen** ein effektives Ganzkörpertraining, das Ihre Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur trainiert, dehnt und lockert.
18.03. – 25.03.2023, Kurs-Nr. 8342WWW02, Outdoor

Halt! Stop!

Inline Skates zu fahren ist eine feine Sache. Wenn es mit dem Abstoppen nicht so recht klappen will, macht es allerdings nur halb so viel Spaß. Im Kurs **Bremsen will geübt sein** studieren Sie unter fachlicher Anleitung verschiedene Bremsstechniken ein: z. B. den T-Stop, den Schneepflug oder auch den Power-Slide. Das kontrollierte Bergabfahren und schulbuchmäßige Abrollen runden den Lehrplan ab.
15.04.2023, Kurs-Nr. 8334SHH01, Präsenz



Frühjahrsputz

Fasten hat viele positive Effekte. Der kontrollierte Verzicht hilft nicht nur, Essgewohnheiten genauer zu betrachten, sondern wirkt sich zudem positiv auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Verdauungsorgane aus. Neben Entspannungs- und Atemübungen besprechen die Teilnehmenden der **Fastenwoche** gemeinsam offene Fragen. Eine ärztliche Klärung der „Fastentauglichkeit“ ist empfehlenswert.
16.03. – 22.03.2023, Kurs-Nr. 8611MMM04, Präsenz

In Würde altern

Vielleicht kommt das Beste ja zum Schluss? So wie die Natur durch die Jahreszeiten, entwickelt sich auch der Mensch durch seinen Alterungsprozess. Ausgehend von den fünf Wandlungsphasen setzen sich die Teilnehmenden des Kurses **Abenteuer Älterwerden und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** mit verschiedenen Bildern des Alters auseinander. Dazu lernen Sie Übungen aus Qigong, Yoga und Shiatsu kennen.
27.03. – 31.03.2023, Kurs-Nr. 8670MMM04, Präsenz

GEMEINSAM DAHINSCHWEBEN

Zu einem Mix aus lebhaften und ruhigen Klängen üben Sie im Kurs **Meditativer Tanz – bewegend und entspannend** einfache Choreographien ein. Rhythmische Bewegungen ermöglichen es Ihnen, mit sich selbst und der Gemeinschaft verbunden zu sein. Neben den Tänzen um eine gestaltete Mitte sind auch freie Tanelemente sowie Entspannungsübungen Teil der gemeinsamen Zeit.
20.01. – 03.03.2023, Kurs-Nr. 8476WWW02, Präsenz

KOCHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



Essen Sie sich gesund

Im Kurs **Gesunde Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen** erfahren Sie, wie Bewegung, Stressreduktion und vor allem Ernährung Ihre Gesundheit bei rheumatischen Gelenksbeschwerden unterstützen kann. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, welche Lebensmittel mit der richtigen Zubereitung dabei helfen können, Ihr körpereigenes Regenerationspotenzial besser auszuschöpfen.

24.01. – 14.02.2023,
Kurs-Nr. 8500MMM06, Online

Leben mit Würze



Kräuter sind eine wertvolle Hilfe, um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Sie wirken anregend auf den Stoffwechsel, entwässern und schenken wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Im Kurs **Innerer Frühjahrsputz mit frischen Wildkräutern** lernen Sie heimische Heilpflanzen und Kräuter kennen. Auf der Speisekarte stehen Köstlichkeiten wie Frühlingssalate oder auch Smoothies.

01.04.2023,
Kurs-Nr. 8501MMM70, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, Wayhome Studio

EINE STARKE BASIS

Es gibt viele Gründe, seinen Fleischkonsum zu reduzieren oder gänzlich auf Fleisch zu verzichten. Wer diesen Schritt wagt, wird mit einer beachtlichen Auswahl an Fleischalternativen konfrontiert. Im Kurs Plantbased – Fleischalternativen kennenlernen verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen vegetarischen und veganen Lebensmittel und bereiten gemeinsam eine Auswahl hieraus zu.

02.03.2023, Kurs-Nr. 8508MMM02, Präsenz

Kleines Geld, großer Genuss

In Zeiten stetig steigender Lebenshaltungskosten ist es gut nachvollziehbar, dass immer mehr Menschen versuchen, auch beim Einkauf von Nahrungsmitteln Geld zu sparen. Doch was gilt es dabei zu beachten? Der Kurs **Wertvolle Food Hacks – kreativ Kochen trotz kleinem Budget** vermittelt Ihnen das notwendige Know-how, um sich auch mit schmalem Portemonnaie ausgewogen, vielfältig und schmackhaft zu ernähren.

14.02.2023, Kurs-Nr. 8513ROF02, Präsenz

Das perfekte Dinner

Invite – cook – surprise! Der Name dieses Kurses ist Programm. Um 14 Uhr treffen sich zunächst alle Köchinnen und Köche zur Vorbereitung eines ganz besonderen Dinners. Gemeinsam wird nicht nur ein edles 4-Gänge-Menü zubereitet, sondern auch eine stilvolle Tischdekoration angerichtet. Wenn die Auserwählten um 17 Uhr eintreffen, werden sie nach allen Regeln der Kunst kulinarisch verwöhnt.

19.02.2023, Kurs-Nr. 8526ROF03, Präsenz

{ Reich mir die Flosse }

In der **Küchenwerkstatt: keine Angst vor ganzen Fischen** gewinnen Sie wertvolles Wissen zum Einkauf von frischem Fisch sowie dessen Lagerung und Zubereitung. Im Fokus steht dabei die fachgerechte Verarbeitung. So üben Sie das Filieren und die Verwendung des ganzen Fisches inklusive Kopf und Karkasse. Ihr Gaumen darf sich auf vielfältige und leckere Gerichte aus Platt- und Rundfischen freuen.

09.03. – 10.03.2023,
Kurs-Nr. 8531MMM06, Präsenz

Das ist ja ganz verkohlt

Grünkohl-Lasagne, Grünkohl-Curry mit Lamm oder auch Salat aus frischem Grünkohl mit Äpfeln: Glaubt heute noch jemand, Grünkohl müsse stundenlang verkocht und mit fettigem Fleisch serviert werden? Der Kurs **Grünkohl – geniales Superfood erfrischend modern** zeigt Ihnen, wie Sie das schmackhafte wie gesunde Gemüse auf vielfältige Art zubereiten können.

04.03.2023, Kurs-Nr. 8532WWW30, Präsenz

DAVON GRIECHISCH NIE GENUG

Ob Oliven, Feta, Auberginen, Fisch oder Meeresfrüchte:

Griechenland hat eine große Vielfalt an frischen und regionalen Produkten zu bieten. Im Kurs Einfach mediterran!? – Griechische Küche zum Kennenlernen erwarten Sie spannende und klassische Speisen, die Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden in geselliger Runde kochen und genießen werden.

01.03.2023, Kurs-Nr. 8556MMM02, Präsenz

Kaspische Köstlichkeiten

Bereits durch seine geografische Lage hat Aserbaidschan eine große Auswahl an landestypischem Obst und Gemüse zu bieten. Im Kurs **Vegane Vielfalt – Frühlingsgerichte aus Aserbaidschan** gewährt Ihnen die gelernte Ökotrophologin Roghieh Rizehkar spannende kulinarische und kulturelle Einblicke. Gemeinsam kochen Sie vegane Frühlingsgerichte und lernen dabei landestypische Zutaten und Aromen kennen. 14.04.2023, Kurs-Nr. 8561ROF23, Präsenz



ALLES IM RAMEN

Kräftig im Geschmack, sehr variabel und absolut wärmend: Ramen ist in aller Munde. Ursprünglich als chinesische Nudelsuppe in Japans Chinatowns weit verbreitet, ist sie heute über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Im Kurs Japanische Küche – Ramen & Co. lernen Sie nicht nur die genaue Zubereitung und vielfältige Kombinationen kennen, sondern natürlich auch schmecken. 29.04.2023, Kurs-Nr. 8568ROF26, Präsenz

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

PERSIAN PLATES

Die persische Küche vereint traditionelle Speisen aus dem Iran und dessen Nachbarregionen. Im Kurs Kochclub persische Küche vermittelt Ihnen Mohammad Reza Pakro – Koch aus Leidenschaft und gebürtiger Iraner – die Grundlagen der persischen Cuisine. In geselliger Runde können Sie einmal im Monat gemeinsam kochen und in die kulinarische Vielfalt des Iran eintauchen. 29.01. – 26.02.2023, Kurs-Nr. 8520MMW02, Präsenz

Für Naschkatzen

Desserts und Kuchen sind auch ohne Eier, Butter und Sahne immer eine Sünde wert. Vegane Süßigkeiten können nicht nur wunderschön aussehen, sondern auch köstlich schmecken und von ihrer Konsistenz her überzeugen. Im Kurs **Sweet vegan – etwas Süßes geht immer** lernen Sie, Beerenstrudel, Apfelstrudel und Käsetorte ganz ohne tierische Zutaten zuzubereiten. Gaumenfreuden garantiert. 18.04.2023, Kurs-Nr. 8507WWW40, Präsenz

Ein Grund zu weinen

Lassen Sie das subjektive „schmeckt oder schmeckt nicht“ hinter sich. Durch gezieltes Verkosten mit dem Aromarad erarbeiten Sie sich im Kurs **Wein verstehen, Wein genießen** Ihr persönliches Weinverständnis. Im Mittelpunkt steht dabei die bewusste Wahrnehmung, also Sehen, Riechen und Schmecken. Sie probieren 6 bis 8 Weine verschiedener Herkunft und Qualität. Dunkles Bauernbrot rundet den Genuss ab. 24.03.2023, Kurs-Nr. 8590MMM10, Präsenz

**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



NATUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



DA SEHE ICH SCHWARZ

Rabenvögel haben seit dem Mittelalter einen schlechten Ruf. Das negative Bild über sie hat sich bis heute kaum geändert. Doch sind diese Federtiere wirklich so finstere Gestalten? Im Kurs Rabenvögel – Mythos und Wahrheit begeben sich die Teilnehmenden auf die Suche nach den pechschwarzen Stadtbewohnern und beleuchten dabei ihre intelligenten Fähigkeiten und besondere Lebensweise.
04.02.2023, Kurs-Nr. 8820NNN12, Outdoor

Auf Achse

Eine große Outdoor-Tour will gut vorbereitet sein. Welche Ausrüstungsgegenstände sollte ich unbedingt mitnehmen? Welches Equipment ist unnötig, welches unverzichtbar? Und wie plane ich Route plus Übernachtungen? Im Workshop **Gut vorbereitet Outdoor – eine mehrtägige Wandertour planen** blicken Sie mit einer erfahrenen Wanderbegleiterin auf Ihre Pläne und Ihre persönliche Ausrüstung.
18.03.2023,
Kurs-Nr. 8310MMM08, Präsenz

{ Save the Planet }

Vermehrte Hitzetage, Dürren, steigender Meeresspiegel: Auch in Deutschland bemerken wir die Auswirkungen des Klimawandels immer deutlicher. Im Kurs **Klimafit** werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema vertraut gemacht. Der Fokus liegt dabei auf klimabedingten Veränderungen in der eigenen Region. Darüber hinaus gibt es Anregungen zum gemeinsamen Handeln. Das Kurskonzept wurde vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund REKLIM entwickelt. Mit Abschluss-Zertifikat.
22.03. – 07.06.2023,
Kurs-Nr. 8900SBE01,
Präsenz und online

Gesund recherchieren

Ob es um Corona, Diabetes oder Krebs geht: Medizinische Studien sind für die meisten Menschen nicht nachzuvollziehen. Im Kurs **Medizinische Studienergebnisse verstehen – einfache Grundlagen** werden die grundlegenden Prinzipien medizinischer Forschungsarbeiten allgemeinverständlich erklärt. Ziel ist es, Medienberichte oder auch Aussagen in Social Media persönlich besser einordnen und bewerten zu können.
01.03.2023,
Kurs-Nr. 8900ROF16, Online



REINE TOPFSACHE

Karibisch bunt, mediterran lavendelig oder maritim weißblau: Jedes Jahr können Sie Ihren Balkon aufs Neue in Szene setzen. Sogar die Selbstversorgung mit Kräutern, frischem Salat und saftigen Beeren kann in Gefäßen spielend leicht gelingen. Doch wie stellt man das richtig an? Der Kurs Gärtnern in Töpfen und Kübeln liefert die Antwort auf diese und viele weitere spannende Fragen.
01.04.2023, Kurs-Nr. 8870SBE10, Präsenz

DIY-Werkstatt

Im Workshop **Fahrrad reparieren mit einfachen Mitteln** unterziehen die Teilnehmenden ihre Drahtesel einer gründlichen Inspektion. Nach der Bestandsaufnahme gibt es jede Menge Tipps und Tricks für einfache Reparaturen an die Hand. Dabei werden viele grundlegende Fragen beantwortet: Wie baue ich ein Hinterrad aus? Wie behebe ich einen Plattfuß? Und wie werden eigentlich Bremsbeläge ausgetauscht?
04.03.2023, Kurs-Nr. 2267ROF20, Präsenz

Schnee, danke

Sie sind auch im Winter viel in der Natur unterwegs, möchten sich aber noch mehr abseits der ausgetretenen Pfade bewegen? Im Kurs **Skills für winterliche Mikroabenteuer** lernen Sie grundlegende Survival-Techniken kennen. Praktische Übungen helfen dabei, Ihre Orientierung unter freiem Himmel zu verbessern. Im Winterzelt können Sie ausprobieren, ob Sie der Typ für Camping bei Minusgraden sind.
11.02.2023, Kurs-Nr. 8801SBI06, Outdoor

#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

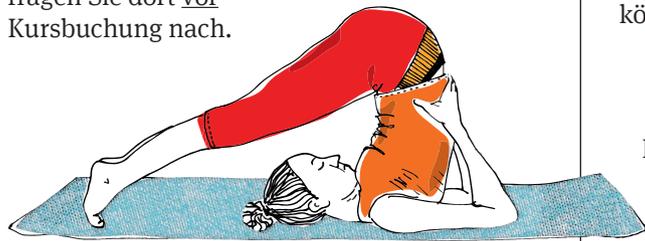
Aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung können zahlreiche Präventionskurse von den Krankenkassen gefördert werden. Eine tagesaktuelle Übersicht und weitere Hinweise finden Sie auf unserer Website unter:

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 können Software zu günstigen Sonderpreisen erwerben.

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

Information & BUCHUNG

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

Sie können sich auch per Mail anmelden: service@vhs-hamburg.de. Oder per Telefon: 040/42841 4284, montags bis freitags, 8:30 – 19 Uhr.

Für eine persönliche Anmeldung kommen Sie in einem unserer VHS-Häuser vorbei, wir beraten Sie gerne!

Alle Öffnungszeiten der Häuser stehen auf unserer Webseite.

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

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



Der direkte Weg zu unseren Teilnahmebedingungen

SCHENKEN SIE WEITERBILDUNG!

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



FALLS MAL ETWAS SCHIEF LAUFEN SOLLTE

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

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



CORONA - was gilt denn? JETZT!

Wir achten auch weiterhin auf Ihre Sicherheit.

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

BUDNI

Anzeige

jetzt
budni-karte
in der budni-app
aktivieren*



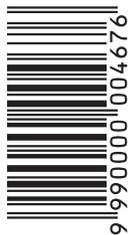
deine vorteile mit der budni-app.

- **Gutschein** ab 25.000 Bonuspunkten (=2,50€) aktivieren und direkt an der Kasse sparen.
 - **budni-karte** jederzeit griffbereit.
 - Täglich neue, **persönliche Angebote**.
 - **Produktverfügbarkeit** überprüfen.
 - **Digitale Einkaufsliste.**

*Als Dankeschön gibt es 5.000 Bonuspunkte.

10-fach bonuspunkte auf einen einkauf ab 15 €

Einlösbar bis 31.03.2023 in allen budnis, die die budni-karte akzeptieren, und nicht in Verbindung mit anderen Bonuspunkte-Coupons und -Aktionen. Zeitschriften, Bücher, Gutschein- und Telefonkarten, Tchibo-Produkte, Pre- und Anfangsmilchmahlung sowie Pfand sind ausgenommen.



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 Abonnentinnen und Abonnenten auch tolle Rabatte...

Der direkte Weg
zu unserem
Newsletter



BESUCHEN SIE UNS AUF INSTAGRAM

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

Besuchen
Sie uns auf
Instagram



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK

Auf Facebook informieren wir Sie regelmäßig über spannende neue Kurse.

Besuchen
Sie uns auf
Facebook



BESUCHEN SIE UNS AUF TWITTER

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

Besuchen
Sie uns auf
Twitter



GEWINNEN SIE GUTSCHEINE FÜRS ABATON-KINO!

5 x 2
FREITICKETS
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!



Das Abaton, eines der ersten Programmkinos in Deutschland, gibt es schon seit über 50 Jahren. Gezeigt werden vorwiegend aktuelle Filme abseits des Popcorn-Kinos, oft auch in Originalfassung mit Untertiteln. Genau das Richtige für einen anregenden Kinobesuch mitten im Grindelviertel!

Und SO **EINFACH** SIND Sie DABEI:

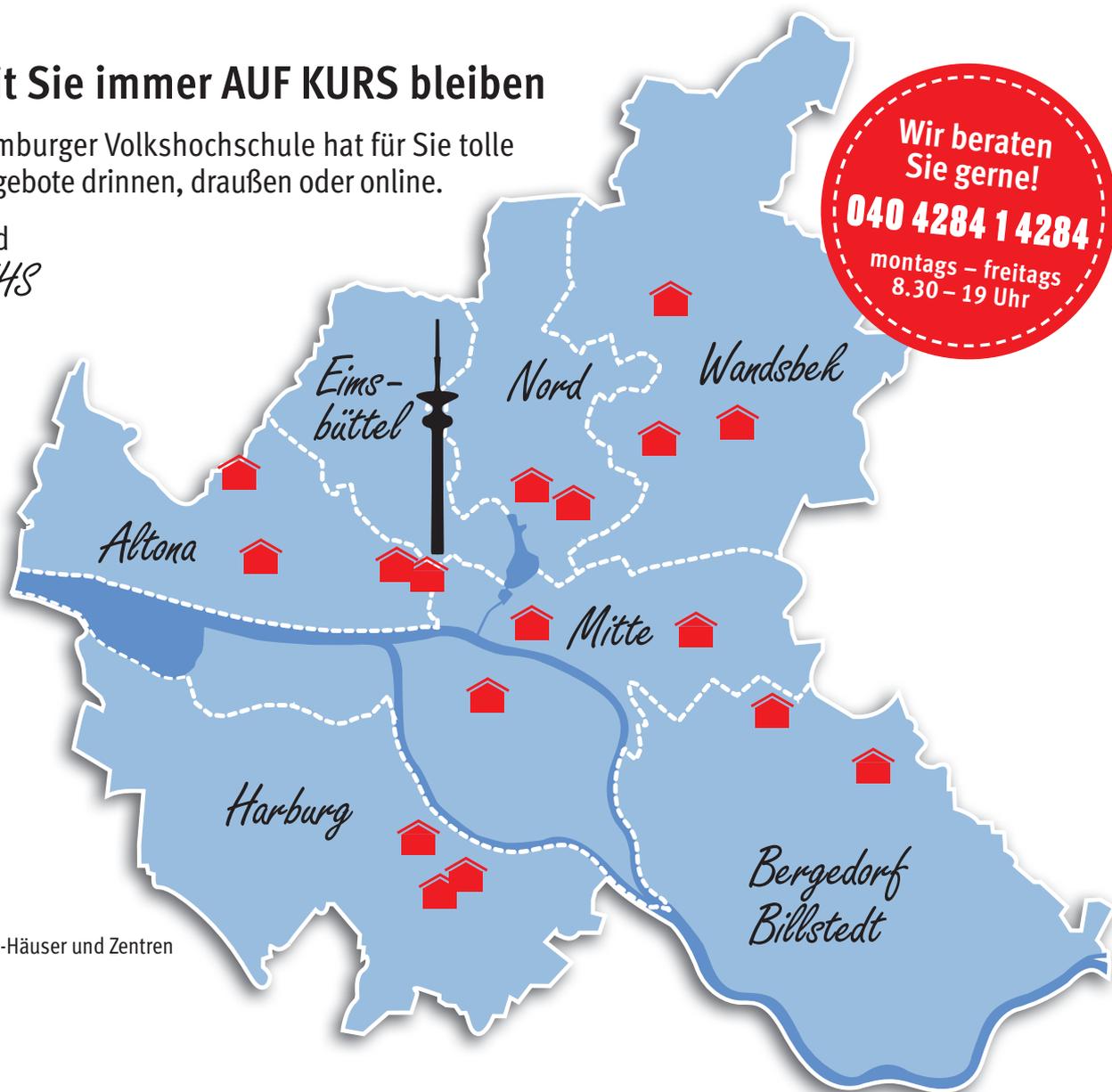
Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail unter Nennung Ihrer Anschrift an: b.hamann@vhs-hamburg.de oder eine Postkarte an: **Hamburger Volkshochschule, Marketing, B. Hamann, Schanzenstr. 75 – 77, 20357 Hamburg**. Bitte geben Sie im Betreff „Abaton“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an. Einsendeschluss: **31. März 2023**. Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: 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



 VHS-Häuser und Zentren



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE