

AUF KURS

Das VHS-Magazin

ZURÜCK ZU MIR

Über die Macht des Unbewussten

MASCHENGLÜCK

Stricken mit Ästhetik

DARÜBER SPRICHT MAN

Sprachenlernen leicht gemacht

MIT
RUND **170**
KURS-
TIPPS

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE



Hamburg



12

Sprache als Fenster zur Welt

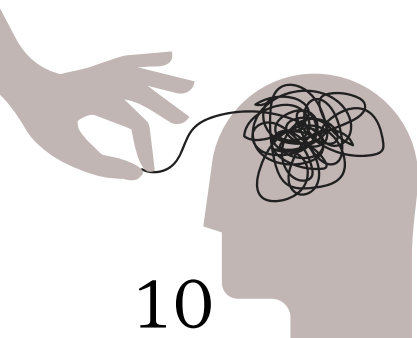
Die Polnisch-Dozentin Dorota Podsiadlo will inspirieren, statt nur zu lehren.



4

Stricken und Häkeln

Die Kursleiterin Anna Husemann schafft einen kreativen Gegenentwurf zum heutigen Fast-Fashion-Trend.



10

Zeit für was Neues!

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist groß. Nazim Bayram, VHS-Kursleiter im Bereich „Persönlichkeitsentwicklung“, gibt Tipps aus eigener Erfahrung.



18

AUSZEIT

Stricken & Häkeln mit Anna Husemann	4
Fein & flauschig	6
Zeit für was Neues! mit Nazim Bayram	10
Polnisch mit Dorota Podsiadlo	12
Erfolgreich Vokabeln lernen	14
Polen in Hamburg	16

MEIN QUARTIER

Die Schanze – hier tobt das pralle Leben	8
--	---

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

VHS ERLEBEN

Online-Lernen leicht gemacht	18
------------------------------	----



Herausgeber: Hamburger Volkshochschule, Direktor Uwe Grieger, Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Konzept, Redaktion und Grafik: VHS Marketing, Jörg Gensel (Ltg.), Dorothea Olbertz, Marina Ravens, Britta Bendix (Grafik)
Autor: Nils Schulz **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 2, 4–7, 12–16, 19
Druck: werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Max-Stromeier-Straße 180, 78467 Konstanz **Papier:** Blauer Engel zertifiziert

Alle Angaben folgen nach besten Wissen, aber ohne Gewähr.
 Redaktionsschluss: 26.11.2021



Hier tobt das pralle Leben

Wer Abwechslung sucht, wird im Quartier rund um die Schanze definitiv fündig.



KURS-TIPPS

Hamburg	20
Kultur	21
Fotografie	25
Digital	26
Beruf	27
Persönlichkeit	29
Bildungsurlaub	29
Gesellschaft und Politik	31
Junge VHS	32
Grundbildung	33
Deutsch als Fremdsprache	33
Sprachen	34
Gesundheit	37
Kochen	41
Natur	42

GUT ZU WISSEN

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

FOLGEN SIE UNS

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

GEWINNSPIEL

Tickets für Harry Potter zu gewinnen!	47
---------------------------------------	----



Aufgrund der derzeitigen Lage behalten wir uns coronabedingte Änderungen vor.

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie bemerkt, dass wir unserem Magazin AUF KURS einen ordentlichen Neuanstrich verpasst haben? Wir freuen uns sehr, dass wir ab sofort in neuem Format und mit mehr Raum für Geschichten rund um die Hamburger Volkshochschule erscheinen. Und – das wird Sie bestimmt freuen – mit einer umfangreichen Übersicht von rund 170 Kurstipps aus allen Bereichen der Hamburger Volkshochschule. Hier können Sie stöbern und sich inspirieren lassen. Im Web finden Sie noch viele weitere Kurse.

Vielleicht entdecken Sie Ihre Lust, eine Sprache zu lernen? Unsere Kursleiterin Dorota Podsiadlo ist Dozentin für Polnisch und hat Tipps für jeden Lerntyp und jede Gelegenheit: egal ob zu Hause, im Zug oder beim Gaumenschmaus. Und wer glaubt, Stricken ist altbacken, merkt bei Anna Husemann (auf unserem Titel) schnell: Stricken liegt wieder im Trend. Die Textildesignerin interpretiert diese Handwerkskunst ganz neu und gibt ihr Können rund um Nadeln und Maschen mit Begeisterung weiter. Übrigens, im 16. Jahrhundert war Stricken Männersache! Also, alle Mann ran an die Kurse!

Falls Sie zum Jahreswechsel den Wunsch nach Veränderung spüren, aber es nicht schaffen, aktiv zu werden, ist Nazim Bayram der Richtige für Sie. In seinen Kursen geht es darum, Impulsen nachzuspüren und Klarheit zu gewinnen. Lernen Sie ihn im Interview kennen.

Wir sehen uns hoffentlich im Kurs und wünschen Ihnen noch mehr Lesevergnügen mit dem neuen Format!

Ihre

AUF KURS Redaktion

P.S. Selbstverständlich achten wir auch weiterhin sehr genau auf Ihre Sicherheit und Gesundheit. Bitte informieren Sie sich aktuell über unsere Webseite über die Teilnahmebedingungen an unseren Präsenzkursen.

Und wenn Sie ganz sicher gehen wollen: Wir haben ein sehr umfangreiches Online-Angebot.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

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

Bio. Bunt. Besonders.

Stricken & Häkeln mit Anna Husemann

„Ich versuche, in jedem Schritt des Design- und Produktionsprozesses so nachhaltig wie möglich zu denken“, erklärt Anna Husemann im sonnengefluteten Werkraum des VHS-Zentrums Mitte/ Eimsbüttel in der Sternschanze. „Meine Motivation ist es, mit individuellen und umweltfreundlichen Stücken einen Gegenentwurf zum heutigen Fast-Fashion-Trend zu schaffen.“ Den Beweis dafür trägt sie am eigenen Körper: ein fantasievoll gestaltetes Oberteil aus Merinowolle, das ideal auf die kühlen Temperaturen einzahlt.

Die 30-jährige Textildesignerin hat sich aufs Stricken spezialisiert. Ein Handwerk, an das sie bereits in jungen Jahren von ihrer Mutter herangeführt wurde. Ihre Leidenschaft für Nadel und Maschen hat aber auch ökologische Gründe: „Im Gegensatz zum Schneiden entsteht beim Stricken kein Verschnitt, da man in Form stricken kann. So wird weniger Material vergeudet. Das ist für mich ein sehr positiver Nebeneffekt.“

Kreatives Recycling

Bleibt doch einmal etwas übrig, wird es kreativ wiederverwertet. So hat Anna im Rahmen ihres Projektes „WEARABLE OBJECTS“ aus unterschiedlichsten Woll- und Baumwollresten 25 einzigartige Halsketten gefertigt. „Das ist ein schöner Weg, um fast komplett ‚Zero Waste‘ – also ohne Abfälle – zu produzieren“, führt Anna aus. „Außerdem entstehen auf diese Weise ganz individuelle Stücke – so wie die Pompoms.“

Grundsätzlich verwendet die Norddeutsche für ihre Arbeiten ausschließlich umweltfreundliche, natürliche Materialien – lokal, bio-zertifiziert oder recycled. Neben ihrem grünen Gewissen spielt dabei auch die Qualität eine entscheidende Rolle. „Die Materialrecherche ist ein aufwendiger Prozess, in den ich viel Zeit investiere. Denn leider haben wir auch bei der Schafzucht mit Massentierhaltung zu kämpfen“, weiß Anna. „Für meine Mützen beziehe ich die Wolle zum Beispiel von frei lebenden Schafen aus der Schwäbischen Alb. Solche Naturprodukte haben einige vorteilhafte Eigenschaften gegenüber synthetischen Garnen. Sie wärmen besser und sind atmungsaktiver.“

Herzblut & Charakter

Ist die Wolle einmal ausgewählt, wird es bunt. Kräftige Muster sind über die Jahre zu Annas Markenzeichen geworden und haben ihr eine treue Anhängerschaft auf Instagram beschert. „Ich habe gemerkt, dass ich ein gutes Gespür für Farb-, Form und Materialkombinationen habe. Das harmonische Zusammenspiel dieser drei Faktoren steht im Zentrum meiner Arbeit.“

Seit 2018 vermittelt Anna diesen Sinn für Ästhetik an VHS-Kursteilnehmende. Der Mehrwert geht für sie dabei weit über das Handwerkliche hinaus: „Grundsätzlich spiegelt sich in allem, was wir gestalten, unser Charakter wieder. In meinen Mützen steckt beispielsweise viel Herzblut, da ich sehr lange an der Konzeption gearbeitet habe. Das Strickhandwerk in all seiner Vielfalt ist ein schönes Mittel, um sich auszudrücken und selbst zu verwirklichen.“

Neben dem notwendigen technischen Know-how gilt es, sich kreativ keine Grenzen zu setzen: „Normalerweise beginne ich damit, spielerisch verschiedene Stricktechniken und Materialverbindungen zu studieren. Ausprobieren ist das A und O.“ Und geht einmal etwas schief, gibt es unzählige Wege, die Garnreste doch noch zu etwas Schöнем zu verarbeiten ... ➤

Autor: Nils Schulz



Rundum gelungen

Wie man sie auch dreht und wendet: Dank ihrer fantasievollen Muster sind Annas Pompoms aus jedem Blickwinkel schön anzuschauen. Hier sorgen sie in Kombination mit Purpur-Schnittlauch und gesammelten Zweigen für kuschelig-warme Atmosphäre. Unser persönlicher Deko-Tipp: Die Pompoms in ein Holz-Mobile einarbeiten und anschließend im Kinderzimmer aufhängen. Durch die Rotation kann der Nachwuchs die fluffigen Bommel tagtäglich von immer neuen Seiten entdecken.



DIE TEXTILDESIGNERIN

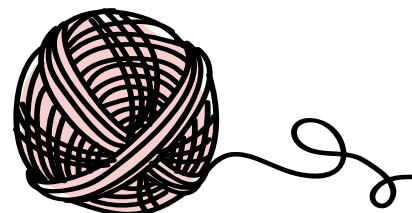
Anna Husemann 30, hat an der HAW Hamburg ein Master-Studium in „Textildesign“ mit dem Schwerpunkt Strick abgeschlossen. Ihre farbenfrohen Kreationen fertigt sie konsequent aus lokalen, nachhaltigen Materialien. Auf Instagram verfolgen bereits mehrere tausend Userinnen und User das kreative Schaffen der gebürtigen Norddeutschen. Seit 2018 bietet sie an der VHS Hamburg verschiedene Kurse rund ums Stricken und Häkeln an.

 www.plysh.de
 [@anna_husemann](https://www.instagram.com/anna_husemann)



Fein & flauschig

Aus alt mach neu: Anna zeigt, wie Sie in nur wenigen Schritten aus Wollresten stylische Wohnaccessoires schaffen können. Die farbenfrohen Pompoms sind wahre dekorative Allzweck-Kreationen, die sich auf verschiedenste Weise in die heimischen vier Wände integrieren lassen.



Aus weniger mehr machen

Es braucht nicht viel, um Einzigartiges zu schaffen. Genau genommen benötigen Sie lediglich vier Materialien und Freude am Experimentieren. Doch Annas Pompons schonen nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern sind auch gut für das grüne Gewissen. Denn: Mit der Wiederverwertung der Wollreste vermeiden Sie unnötigen Abfall.



Stramm starten

Den geöffneten Pompon-Maker mit dem Wollgarn umwickeln. Das Garn möglichst fest wickeln, damit der Pompon am Ende schön rund wird.



Trennen, was zusammengehört

Den Pompon-Maker schließen. Das Wollgarn mit der Schere entlang der Linie gerade zwischen den beiden Scheiben durchschneiden.



Die Fäden ziehen

Den Leinenzwirn einmal fest um die Linie zwischen den Scheiben wickeln. Den Zwirn gewissenhaft festziehen und mit einem Doppelknoten fixieren.



In Form bringen

Den Pompon mit der Schere auf die gewünschte Größe beschneiden. Je länger man ihn beschneidet, desto runder, schöner und fester wird er.





DER TOURGUIDE

Thorsten Kleinlanghorst 34, arbeitete vor seiner Anstellung an der Hamburger Volkshochschule zunächst für die Förde-vhs in Kiel. Anschließend fungierte der gebürtige Ostwestfale über vier Jahre als Programm-Manager der VHS-Region Mitte/Eimsbüttel, ehe er zum 1. September 2021 deren Leitung übernahm.

Hier tobt das pralle Leben

Die VHS-Region Mitte/Eimsbüttel bietet durch ihre Größe eine unglaubliche Vielfalt an Menschen und Institutionen. Pulsierende Amüsiermeilen, spannende Kulturangebote, idyllische Parkanlagen: Wer Abwechslung sucht, wird hier definitiv fündig. Das VHS-Zentrum befindet sich im Herzen des Szene-Stadtteils Sternschanze – nur einen Steinwurf vom U- und S-Bahnhof entfernt.

Seit 1991 ist das VHS-Zentrum im ehemaligen Verwaltungsgebäude von Montblanc in der Schanzenstraße untergebracht. Das Gebäude mit seiner markanten Backsteinfassade und der holzgepflasterten Hofdurchfahrt steht unter Denkmalschutz und diente zwischen 1908 und 1989 als Fabrik- und Verwaltungsgebäude.



BIERHANDWERK & BROTZEIT



© stock.adobe.com: angga, berdesigns

Niemand Geringeres als Freddy Quinn inspirierte die Gründerväter dazu, ihr Braugasthaus auf den klangvollen Namen „Altes Mädchen“ zu taufen. Besang der österreichische Schlagerbarde so doch einst seine Liebe zu Hamburg. Nur wenige Gehminuten vom VHS-Zentrum Mitte/Eimsbüttel entfernt können Freundinnen und Freunde des gepflegten Bierkonsums zwischen 30 Sorten vom Fass und 70 Flaschenbieren wählen. Kulinarisch werden regionale Klassiker und moderne norddeutsche Brauhausküche angeboten. Besonders lecker: Das knusprige Holzofen-Brot, zubereitet durch einen von nur 57 Brotsommeliers im deutschsprachigen Raum.

www.altes-maedchen.com



HEY, SÜSSES!

Dass Naschkatzen regelmäßig am Schulterblatt einkehren, ist Herrn Max zu verdanken. Ob Cheese-cake, Carrotballs oder Früchtetarte: Das gemütliche Café lockt mit fantasievollen Gebäck-Kreationen aller Couleur. Die berühmte „Kirsche auf dem Kuchen“ ist das Ambiente. In dem Milchgeschäft von 1905 zieren auch heute noch die Kacheln von damals die Wände. Durch das große Schaufenster kann bei Heißgetränken das bunte Treiben im Schanzenviertel beobachtet werden.

www.herrmax.de

MAINSTREAM? NEIN, DANKE!

Direkt neben dem Eingang zum VHS-Zentrum Mitte/Eimsbüttel versteckt sich ein cineastischer Hotspot, das 3001. Das Lichtspielhaus mit 91 Sitzplätzen öffnete seine Pforten am 1. Mai 1991 und hat sich über die Jahre zu einer Institution der internationalen Kinolandschaft entwickelt. Über die Leinwand flimmern hier anspruchsvolle Arthouse-, Spiel- und Dokumentarfilme. Fast alle Streifen werden in der Originalfassung mit Untertiteln gezeigt. Das 3001 ist auch Schauplatz zahlreicher Festivals wie den Lateinamerika-Filmtagen, dem Japan-Filmfest oder den Lesbisch Schwulen Filmtagen.

www.3001-kino.de

EIN FREIRAUM FÜR ALLE

Die Gängeviertel waren einst eng bebaute Wohnquartiere in der Hamburger Alt- und Neustadt. Nach der Choleraepidemie von 1892 wurde entschieden, die Siedlungen abzureißen und durch zeitgemäße Gebäude zu ersetzen. 2009 besetzten Aktivistinnen und Aktivisten die verbliebenen Bauten am Valentinskamp, um das Areal in ein selbstverwaltetes, öffentliches und lebendiges Quartier zu verwandeln. Gemäß dem Motto „Komm in die Gänge“ werden hier heute diverse sozio-kulturelle Aktivitäten angeboten. So auch in der fünfstöckigen „Fabrique“ – einem ehemaligen Gürtel- und Schnallenwerk – durch die VHS Hamburg.

www.das-gaengeviertel.info



ERINNERUNG HAUTNAH ERLEBEN



Die „Gedenk- und Bildungsstätte Israelitische Töchter Schule“ wurde 1989 in Trägerschaft der VHS Hamburg gegründet und ist im Gebäude der letzten jüdischen Hamburger Schule während der NS-Zeit untergebracht. In der Karolinenstraße werden insbesondere Veranstaltungen zur jüdischen Vergangenheit und Gegenwart sowie zur Geschichte des Nationalsozialismus angeboten. Auch Sprachkurse in Hebräisch und Jiddisch finden hier statt. Im oberen Stockwerk wird die Dauerausstellung „Das ehemalige jüdische Schulleben am Grindel“ gezeigt.

www.vhs-hamburg.de/vhs-standorte/gedenk-und-bildungsstaette-israelitische-toechterschule-1013

Aufgezeichnet: Nils Schulz



© Foto: Privat

ZUM KURSLEITER

Nazim Bayram, 57, arbeitete zunächst als Diplom-Ingenieur in einem internationalen Konzern. Heute betreut er als „Der VertrauensCoach“ Privatpersonen und Unternehmen in und um Hamburg. Der Vater einer Tochter wohnt mit seiner Familie in Neu Wulmstorf. An der VHS bietet er verschiedene Kurse zum Thema „Persönlichkeitsentwicklung“ an.

 www.vertrauenscoach.de

Zeit für was Neues!

Fehlende Wertschätzung, schlechtes Betriebsklima, keine Aufstiegschancen: Die Gründe für Frustration im Job sind vielschichtig. Laut einer aktuellen Studie* hat jede/r sechste Mitarbeitende in Deutschland keine emotionale Bindung zum Unternehmen.

Der Wunsch nach Veränderung ist groß, doch Unzufriedenheit allein bringt häufig noch keine entscheidenden Impulse. „Viele Menschen sind unglücklich in ihrem Beruf, aber schaffen es trotzdem nicht, aktiv zu werden“, erklärt Nazim Bayram. Der 57-Jährige weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Tristesse am Arbeitsplatz anfühlt.

„Ich habe Elektrotechnik studiert und anschließend in einem großen Konzern gearbeitet. Irgendwann stellte ich fest, dass ich nicht wirklich glücklich bin. Obwohl ich alles zu haben schien – eine tolle Familie, ein Dach über dem Kopf, keine finanziellen Sorgen.“

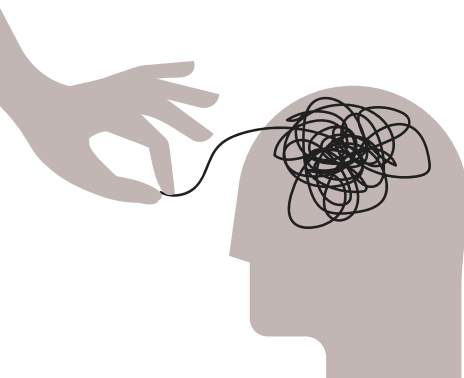
Tränen als Antrieb

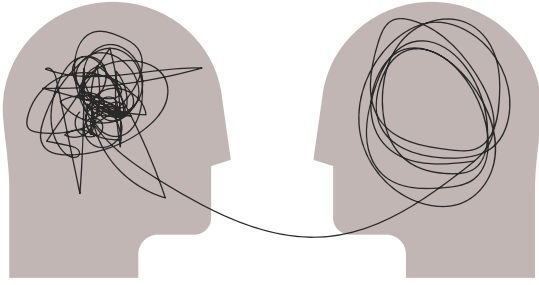
Die Gründe hierfür sieht er rückblickend im schleichenden Verlust seiner Authentizität. „Ich hatte mich zu einem Menschen entwickelt, der vor allem anderen gefallen will. Der alles tut, um überhaupt gesehen und akzeptiert zu werden.“ Als er nach einem betriebsinternen Seminar eben dafür kritisiert wurde, erkannte er, dass es Zeit war, etwas zu verändern. „Ich habe auf dem Heimweg eine halbe Stunde lang geweint“,

erinnert sich Nazim. „Das negative Feedback tat zwar weh, aber war aus heutiger Sicht notwendig und richtig.“

Der Familienvater begann, sich zu hinterfragen. „Ich habe geschaut, was ich so an emotionalem Ballast mit mir rumschleppe. Durch die Reflexion und Aufarbeitung meiner Vergangenheit wurde mir vieles klar.“ Nazim orientierte sich neu, bildete sich in Psychologie und Kommunikation weiter, ließ sich zum Personal und Business Coach ausbilden. Heute unterstützt er die unterschiedlichsten Menschen bei deren Persönlichkeitsentwicklung – auch an der Hamburger Volkshochschule.

Wichtig ist ihm dabei, die jeweilige Situation differenziert zu betrachten. „Der erste Schritt ist immer, sich selbst zu beleuchten. Der Mensch muss die Ursachen seiner Ängste und Befürchtungen kennen. Schon während dieses Prozesses ändern sich die beruflichen Umstände häufig zum Positiven.“





Die Macht des Unbewussten

Bleiben die gewünschten Veränderungen dennoch aus, sollten entsprechende Konsequenzen gezogen werden. Zumal bereits erste Schritte in die richtige Richtung unternommen wurden. „Durch die persönliche Entwicklung trage ich meine Baustellen nicht mit in den nächsten Job hinein“, erklärt Nazim. „Wenn ich hingegen überstürzt den Arbeitgeber wechsele, erleide ich häufig ein Déjà-vu und fange wieder bei Null an.“

Den Schlüssel zum erfolgreichen Wandel sieht er in der Beschäftigung mit dem Unbewussten. Oft stehen Menschen sich selbst im Weg, ohne es zu wissen. „Ein junger Mann fühlte sich auf der Arbeit ungerecht behandelt“, berichtet Nazim. „Während unserer Gespräche wurde ihm klar, dass er diese Situationen aufgrund seiner persönlichen Prägungen selbst produziert. Sein unbewusstes Verhalten brachte die Kollegen dazu, so zu reagieren, wie sie reagierten: nämlich ablehnend und herabwürdigend.“ Als er begann, diese Muster zu erkennen, änderte sich auch die Wahrnehmung der anderen ihm gegenüber.

Ein Patentrezept gibt es laut Nazim allerdings nicht – auch wenn das in Ratgebern immer wieder gerne so kommuniziert wird. „Wenn du jemandem einfach nur sagst, mach das so und so, ist das wenig zielführend“, betont er zum Abschluss unseres Gesprächs. „Der Mensch muss sich selbst entdecken: und zwar mit all seinen Facetten!“

*Gallup Engagement Index 2020

Aufgezeichnet: Nils Schulz

Der direkte Weg
auf die Rubrik
Persönlichkeit



Love It. Change It. Leave it. Bear it?

I. LOVE IT

Prüfen Sie, ob Ihre Situation tatsächlich so dramatisch ist. Beleuchten Sie die Ursachen Ihrer Ängste und hinterfragen Sie auch Ihren persönlichen Blickwinkel. Denn häufig konzentrieren wir uns verstärkt aufs Negative. Ziel ist es, die Situation als Herausforderung lieben zu lernen.

II. CHANGE IT

Sie können sich noch immer nicht mit Ihrem beruflichen Umfeld anfreunden? Dann schauen Sie, ob und wie Sie aktiv etwas zum Positiven verändern können: an Ihnen selbst, der Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen oder auch den betriebsinternen Strukturen.

III. LEAVE IT

Zeigen sich trotz Ihres Engagements nicht die gewünschten Veränderungen, können entsprechende Konsequenzen gezogen werden. Überstürzen Sie aber nichts. „Flüchten“ Sie zu früh aus der Situation, bleibt vielleicht Ihre persönliche Entwicklung auf der Strecke.

IV. BEAR IT

Dieser Schritt verlangt nach Mut zum Risiko. Der Entschluss, die unbefriedigende Situation auszuhalten, kann Ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen, aber auch die vorherrschende Frustration verstärken. Beobachten Sie Ihren Zustand deshalb ganz genau und wählen Sie notfalls die Option „Leave It“.

Słucham? Wie bitte?

Polnisch mit Dorota Podsiadlo

„Ich sehe Sprache als ein Fenster zur Welt“, erklärt Dorota Podsiadlo. „Sie ist ein tolles und wirksames Instrument, um im Leben voranzukommen.“ Dass es sich bei diesen Worten um keine inhaltsleere Phrase handelt, wird bei einem Blick auf die persönliche Geschichte der heute 51-jährigen deutlich. „In Polen hatte ich Deutsch als schulischen Schwerpunkt. Außerdem war ich früher während der Ferien viel in der BRD und habe dort auch gejobbt.“

Als sie 1989 schließlich in die Bundesrepublik emigriert, sieht sich Dorota trotz ihrer umfangreichen Vorkenntnisse mit einigen – vor allem bürokratischen – Hürden konfrontiert. „Ich musste zunächst bestimmte Tests bestehen, damit ich mein Abitur weitermachen konnte. Das hat mich erst einmal sehr niedergeschlagen, weil ich die Schule in Polen fast beendet hatte. Aber da das polnische Abi hier nicht anerkannt wird, musste ich da wohl oder übel durch.“

Pragmatisch, praktisch, gut

Neben einer gesunden Portion Ehrgeiz waren es nicht zuletzt ihre damaligen Lehrerinnen und Lehrer, die Dorota dabei halfen, diese Herausforderung zu meistern. Insbesondere der Pragmatismus ihrer Förderer war für sie rückblickend ausschlaggebend. „In Flensburg habe ich sehr nette Leute getroffen, die erfolgreich darum gekämpft haben, dass ich mich weiterhin bilden konnte. Sie meinten: ‚Du musst Deutsch so oder so lernen. Warum also nicht als Schwerpunkt?! Es führt ja eh kein Weg daran vorbei.‘“

Und die Methode fruchtete. Nach erfolgreicher Reifeprüfung vertiefte Dorota ihre Fähigkeiten an der Universität Hamburg und begann bereits während des Studiums, für verschiedene Sprachschulen zu arbeiten. Mittlerweile ist sie seit 25 Jahren als Dozentin für Polnisch und Russisch tätig. Im Vergleich zum Deutschen zeichnen sich beide Sprachen durch ihre komplexe Phonetik (Lautlehre) aus.

„Polnisch ist innerhalb der slawischen Sprachen die wohl schwierigste. Sie besitzt 32 Zeichen und einige Phoneme (Laute), die doppelt belegt sind“, führt Dorota aus. „Das heißt, die Buchstaben werden gleich ausgesprochen, aber anders geschrieben: beispielsweise ó und u, ś und si oder ż und rz. An solchen Besonderheiten scheitern manchmal selbst polnische Schülerinnen und Schüler im Abitur.“

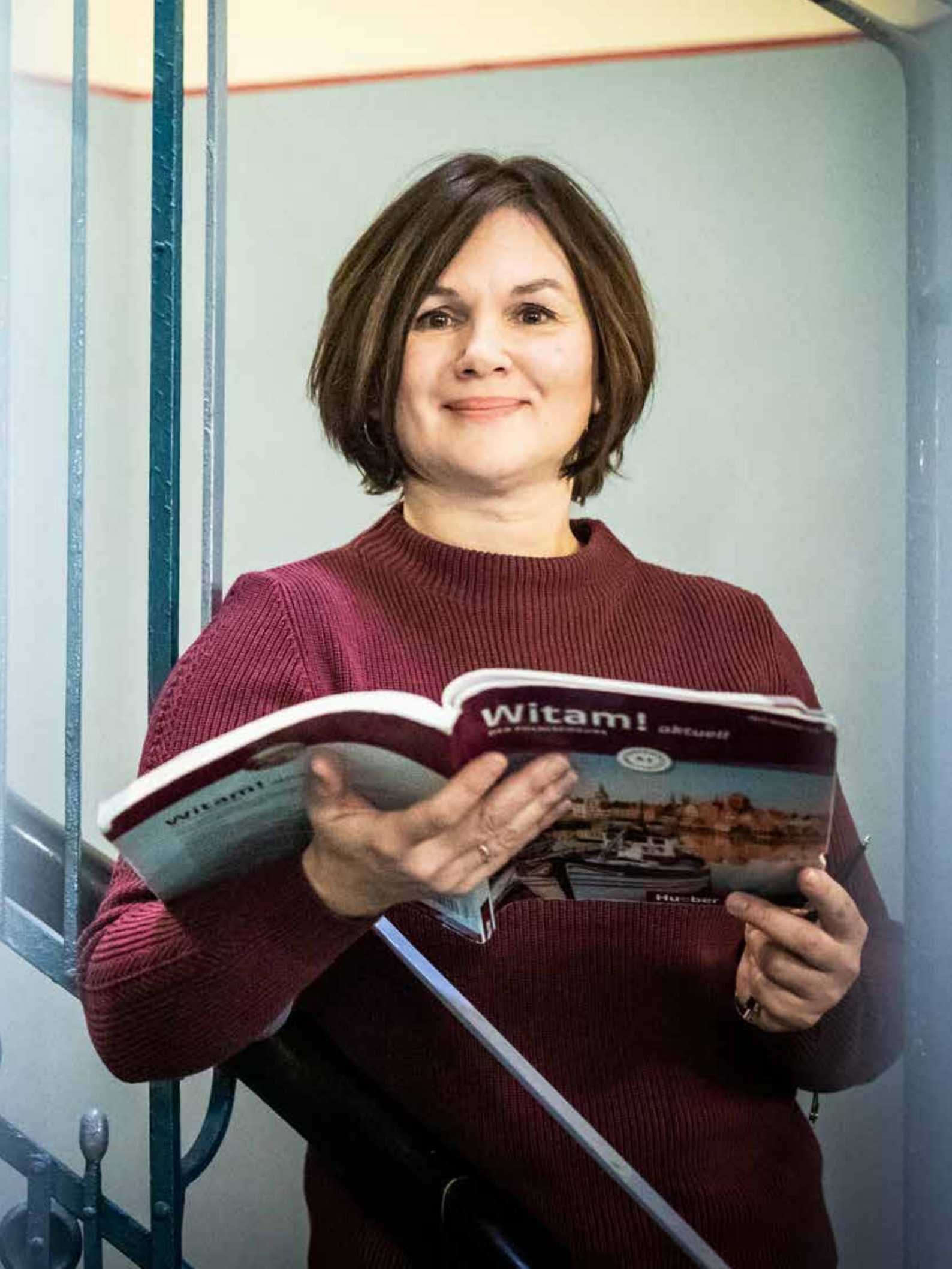
Inspirieren, statt nur zu lehren

Das mag erst einmal abschreckend klingen, ist aber als zusätzliche Motivation zu verstehen. „Nur durch Irrtümer kann man im Leben lernen. So ist es auch mit der Sprache“, macht Dorota klar. „Man muss nicht nach Perfektion streben, aber natürlich gewisse Regeln kennen.“

Davon, Grammatik und Vokabeln nach einem sturen Lehrplan zu vermitteln, hält sie jedoch wenig. „Ich habe auf einer meiner Sprachreisen nach Polen einen Becher geschenkt bekommen, auf dem steht: ‚Ein guter Lehrer lehrt, der beste inspiriert.‘ Dem stimme ich voll und ganz zu. Für mich sind die Kursteilnehmenden immer die Hauptakteure. Deshalb frage ich zu Beginn meiner Kurse, welche Themen sie gern behandeln möchten.“

Eben diese Wechselwirkung schafft das notwendige Vertrauen und das Potenzial, die polnische Sprache „als Fenster zur Welt“ zu öffnen. „Die Kommunikation in einer Fremdsprache macht uns reicher an Erfahrungen und glücklich“, resümiert Dorota mit einem Lächeln. Sie selbst ist der lebende Beweis dafür. >

Autor: Nils Schulz



Darüber spricht man

Es gibt verschiedene Wege, um erfolgreich Vokabeln zu lernen. Hier stellt Dorota sechs ihrer persönlichen Favoriten vor. Für jeden Lerntyp und jede Gelegenheit: egal ob zu Hause, im Zug oder beim Gaumenschmaus.

Dorota Podsiadlo 51, siedelte 1989 von Polen nach Deutschland über. Nach bestandem Abitur in Flensburg studierte sie West- und Ostslawistik sowie Politikwissenschaften an der Uni Hamburg. Bereits seit 2001 ist sie als Sprachdozentin für die Volkshochschule tätig: zunächst an den Standorten Wedel und Schenefeld, seit 2016 auch an der Hamburger VHS. In der Loki-Schmidt-Stiftung engagiert sich die zweifache Mutter aktiv für den Naturschutz.

 www.pol-ni-sch-lernen.com



1. Gegensätze

Suchen Sie sich Wortpaare, deren Elemente inhaltlich das genaue Gegenteil voneinander meinen. Beispielsweise słodki – gorzki (süß – bitter), wchodzić – wychodzić (hineingehen – hinausgehen) oder pracować – wypoczywać (arbeiten – sich erholen). Durch ihren gemeinsamen Kontext prägen sich die Vokabeln besser ein.

2. Bildung geht durch den Magen

Sich beim Schlemmen bilden? Kein Problem! Kehren Sie in einem polnischen Restaurant ihrer Wahl ein. Dort studieren sie zunächst die Speisekarte und bestellen anschließend auf Polnisch. Warum? Kaum etwas schult den Wortschatz so sehr wie die Anwendung in alltäglichen Situationen.

3. Kleb's dir sonst wohin!

Gerade zu Beginn ist das Visualisieren sehr hilfreich, um eine Fremdsprache zu lernen. Platzieren Sie kleine Zettel (Post-its) auf ausgewählten Gegenständen, um sie mit der jeweiligen Vokabel in Verbindung zu setzen. Praktisch: Die Methode funktioniert sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz.

4. Das klingt ja alles gleich ...

Kognaten sind sprachübergreifende Wortgruppen, die sich aus demselben Ursprungswort entwickelt haben. Beispielsweise Garage – garaż, Kaffee – kawa oder Zitrone – cytryna. Solche Verwandtschaften machen Mut zum Sprechen, da Klang und Bedeutung sehr ähnlich sind.

5. Ohren auf!

Um eine Sprache zu verstehen, sollte man sich möglichst viel mit ihr beschallen lassen: egal ob per Film, Podcast oder Hörspiel. Wählen Sie ein relevantes Themengebiet – z.B. Sport, Essen oder Familie – aus und hören aufmerksam zu. Bei audiovisuellen Inhalten sind entsprechende Untertitel sinnvoll.

6. Grüppchenbildung mal anders

Wählen Sie einen Themenbereich (z. B. Familie), für den Sie Vokabeln lernen möchten. Anschließend schreiben Sie alle deutschen Worte auf, die Sie mit diesem Spektrum verbinden. In unserem Fall beispielsweise Mutter, Vater, Bruder etc. Durch ihre unmittelbaren Zusammenhänge prägen sich die Worte besser ein.



Serdecznie Witamy! Herzlich willkommen!

POLEN IN HAMBURG



DIE EXPERTIN

Dorota Podsiadlo, 51, bietet bereits seit 2001 Polnisch-Kurse an der Hamburger VHS an.

In Hamburg leben mehrere zehntausend Menschen mit polnischen Wurzeln. Ihre Migrationsgeschichte reicht teilweise über 150 Jahre zurück. So verschwand Polen zwischen 1795 und 1918 von der Landkarte, da das Land unter Preußen, dem Russischen und dem Habsburger Reich aufgeteilt wurde. Deshalb konnten die Einwandererinnen und Einwanderer in Deutschland zunächst nicht als Polen registriert werden. Zwar pflegten sie weiterhin ihre Muttersprache und Kultur, sie besaßen allerdings keinen polnischen Pass. Als 1918 die Republik Polen proklamiert wurde, gingen viele Migranten in ihre alte Heimat zurück. Doch die polnische Kultur ist weiterhin fest im Hamburger Stadtbild verankert. Unsere Kursleiterin Dorota Podsiadlo zeigt, welche kulinarischen und kulturellen Höhepunkte es zu entdecken gilt.

SCHLEMMEN WIE BEI OMA

Wer für bodenständige polnische Küche brennt, dem sei das „Pani Smak“ ans Herz gelegt. Als Food Truck gestartet, sind die Macherinnen mittlerweile im Herzen von Winterhude sesshaft geworden. Auf der kleinen aber feinen Karte finden sich die Klassiker der polnischen Hausmannskost wie Pierogi, Bigos und Zapiekanka. Diverse landestypische Spirituosen, fantastische Kuchen und der sympathische „Wie bei Oma“ („Jak u Babci“-)Flair laden zum längeren Verweilen ein. Da die Speisekarte auch auf Polnisch vorliegt, können die Besucherinnen und Besucher eines VHS-Sprachkurses hier Kulinarisches mit Sprachvertiefung kombinieren.

www.panismak.de



Das dörfliche Wilhelmsburg veränderte sich nach dem Ausbau des Hamburger Hafens um 1890 zu einem hafennahen Industriestandort. Viele der angeworbenen Arbeitskräfte kamen aus den polnischsprachigen Ostprovinzen. So stieg der Bevölkerungsanteil polnischer Zuwanderer auf der Elbinsel zu Beginn des 20. Jahrhunderts kurzzeitig auf über 20%. Für die Arbeitsmigranten und ihre Familien wurden eine katholische Kirche und Schule errichtet.



PARTY THE POLISH WAY

Alljährlich geht in Deutschland das größte polnische Kulturereignis außerhalb Polens über die Bühne. Beim „Polonia Music Festival“ werden an den Standorten Hamburg, Frankfurt am Main und Oberhausen alle Facetten der „Kultura Polski“ zelebriert. Neben Auftritten der angesagtesten polnischen Musikerinnen und Musiker lockt das Event mit ausgewählten Speisen und Getränken. Der Onlineshop „Polonia Market“ bietet außerdem ganzjährig eine breite Palette an polnischen Produkten an. Per Mausklick lassen sich sämtliche Zutaten für Zurek, Golonka & Co. direkt an die Haustür liefern.

www.poloniafestival.de

IM DIALOG MIT FREUNDEN

Am 5. Juli 1972 gegründet, fördert die „DPG“ bereits seit rund einem halben Jahrhundert die deutsch-polnische Verständigung. Ihr Spektrum an kulturellen Angeboten reicht von Ausstellungen und Theateraufführungen über Lesungen bis hin zu Jazz-Abenden. Unter dem Motto „Begegnungen gestalten – Brücken bauen – Vertrauen schaffen“ haben auch politische Themen ihren festen Platz im Programm. Als einer von 53 deutsch-polnischen Vereinen ist die „DPG Hamburg“ Mitherausgeberin des zweisprachigen Magazins „Dialog“, das seit 1987 – und aktuell vierteljährlich – erscheint. Studienreisen nach Polen runden das Gesamtpaket ab.

www.dpg.hamburg



DIE WOLLEN NUR SPIELEN ...

1803 adelte der deutsche Dramatiker Friedrich Schiller seine geliebten Theaterbühnen als „die Bretter, die die Welt bedeuten“. Gemäß seines Ausspruches „Ewig jung ist nur die Phantasie“ hat sich das „AiA Hamburg“ der Aufgabe verschrieben, Kulturfreundinnen und -freunde mit polnischsprachigen Inszenierungen zu verzaubern. Vor ansprechend gestalteten Bühnenbildern geben die Darstellenden Eigenkreationen und Neuinterpretationen beliebter Klassiker zum Besten. Wer einen Fortgeschrittenen-Kurs an der VHS Hamburg besucht, kann sein Polnisch hier bei Piwo, Chipsy und in guter Gesellschaft einem originellen Härtetest unterziehen.

www.aia-hamburg.de



FILM AB!

Direkt neben der Staatsoper Hamburg können Liebhaberinnen und Liebhaber des polnischen Kinos ausgewählte Streifen in Originalsprache genießen – und das in geschichtsträchtigem Ambiente. Das „Metropolis“ wurde Anfang der 1950er Jahre zunächst als „Dammtor Theater“ in der Neustadt eröffnet und bot 350 Personen Platz. Ab 1978 firmierte das Lichtspielhaus unter seinem heutigen Namen. Die Kapazität wurde auf 270 reduziert, das Programm konzentrierte sich fortan auf Filme abseits des Mainstreams. 2008 folgte ein weiterer Umbau. Der Großteils des Interieurs befindet sich im Originalzustand der 1950er Jahre und steht unter Denkmalschutz.

www.metropoliskino.de

Aufgezeichnet: Nils Schulz

Online-Lernen leicht gemacht

Die Hamburger Volkshochschule hat ihr Online-Kursangebot erheblich ausgebaut. Auf unserer Website finden Sie rund 1.250 Kurse. So können Sie lernen, wo Sie möchten. Möchten Sie erstmals an einem Online-Kurs teilnehmen? Sie sind sich immer mal wieder unsicher? Oder haben vergessen, wie "es" geht? Dafür haben wir Ihnen hier einige Tipps und Hinweise zusammengestellt.



Sorgen Sie dafür, dass Ihr PC oder Laptop immer auf dem aktuellen Stand ist. Besonders das Programm, mit dem Sie im Internet unterwegs sind (Browser), muss aktuell sein. Am besten geeignet sind die Browser Edge, Firefox, Chrome oder Chromium.

Wenn Ihr Kurs mit Zoom stattfindet, laden Sie bitte möglichst die App herunter. Manche Funktionen stehen nur in der App zur Verfügung. Es ist aber auch möglich, über den Browser teilzunehmen.

Falls Ihre WLAN-Verbindung nicht immer stabil sein sollte: Sitzen Sie beim Online-Lernen nah bei Ihrem W-Lan-Router. Oft ist die Internetverbindung noch besser, wenn Sie ein Netzkabel nutzen.

Den Link zum Kurs erhalten Sie automatisch von der Hamburger Volkshochschule per E-Mail. Falls Sie keine Zugangsdaten bekommen haben, schauen Sie bitte zunächst in Ihren Spam-Ordner.

Bereiten Sie sich bitte frühzeitig auf Ihren Online-Kurs vor: Speichern Sie Zugangsdaten auffindbar ab.

Probieren Sie ein paar Tage vorher alles in Ruhe aus – funktionieren Mikro, Kamera und Lautsprecher? Wenn Sie Fragen zur Durchführung haben, stellen Sie sie am besten jetzt.

In vielen Kursen arbeitet es sich mit einem Headset am besten. Schließen Sie USB-Headsets spätestens vor dem Öffnen des Browsers an. Wenn Sie nicht reden, schalten Sie bitte Ihr Mikro stumm. Und achten Sie auf passendes Licht: Wenn die Lichtquelle hinter Ihnen ist, können Sie auf dem Bildschirm wenig erkennen, und auch die anderen im Kurs können Sie kaum sehen.

Kamera ein oder aus? In den meisten VHS-Kursen findet aktiver Austausch statt. Dann ist es wichtig, dass andere Kursteilnehmende und die Kursleitung Sie sehen können. Bitte schalten Sie daher Ihre Kamera ein. Keine Sorge: Kurse, zu denen Sie sich angemeldet haben, finden in einem geschlossenen Raum statt. Online-Kurse der Hamburger Volkshochschule dürfen nicht ohne Vorankündigung und Zustimmung aller Teilnehmenden aufgezeichnet werden.

Welchen Kurs besuchen Sie bei der VHS?

Einen Gesundheitskurs?

Bei Bewegungsangeboten richten Sie sich bitte einen Übungsplatz ein: Sie benötigen ausreichend freie Fläche und evtl. eine Matte. Die Kamera sollte von Ihrem Platz so weit entfernt sein, dass Sie bei allen Übungen ganz zu sehen sind: Nur so kann Ihre Kursleitung Sie auf Fehlhaltungen hinweisen. Falls Sie die Teilnahmebestätigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen möchten, muss Ihre Kamera eingeschaltet sein.

Ein Kulturangebot?

Bei Mal- und Zeichenkursen brauchen Sie gutes Licht, ausreichend Fläche und Ihre Materialien. Mit einer mobilen Kamera können Sie die eigenen Arbeiten im Kurs zeigen. Bei Theater- und Musikkursen sollten Sie (mit Ihrem Instrument) gut zu hören und zu sehen sein. Beachten Sie, dass es Übungen gibt, die Sie stehend oder in Bewegung ausführen. Auch hier sollte die Kursleitung Sie gut erkennen können.

Einen Kurs zu einem Computerprogramm?

Nutzen Sie möglichst ein Notebook oder einen PC (Standort- oder Desktop-Rechner). Bei Smartphone oder Tablet liegen die Bedienelemente manchmal anders – viele Erklärungen beziehen sich aber auf Notebook oder PC.

AUSWAHL KURSE

Lassen
Sie sich
inspirieren!

KURSTHEMEN

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



UNSERE NEUEN KURS-TIPPS FÜR SIE

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

HAMBURG

Lokale Politik
Rundgänge
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
Hamburgkursen



Von oben herab

Der „Rundgang: Entlang des Hohen Elbufers“ lässt die Herzen von Architektur-Fans höher schlagen. Während die Christianskirche mit dem ältesten handgespielten Glockenspiel Deutschlands begeistert, ist der Weg zum Altonaer Rathaus mit wasserspeienden Brunnenwesen gesäumt. Von diversen Parkanlagen aus können

traumhafte Ausblicke auf die moderne Hafenbebauung am Elbrand genossen werden.
02.02.2022, Kurs-Nr. 3120WWW11, Präsenz

Baumeister aus Übersee

Im ersten Teil der Rundgang-Reihe „Hamburgs bedeutende Architekten des 19. und 20. Jahrhunderts“ widmen wir uns Franz Albert Bach und Carl Gustav Bensel. Ersterer kam 1886 als Amerika-Auswanderer an die Elbe, wo er mit Bensel und weiteren Kollegen mehr als 14 imposante Kontorhäuser errichtete. Ihre Entstehungsgeschichte bietet wie auch die Veränderungen nach 1945 viel Erstaunliches und Kurioses.
04.02.2022, Kurs-Nr. 3120SBE13, Präsenz



SÜNDHAFT SCHÖN

Die Siedlungsgeschichte des „Hamburger Berg“ prägt diese schillernde Gegend bis heute. Im Kurs „Historischer Rundgang: St. Pauli“ geht es unter anderem über den geschichtsträchtigen Hein-Köllisch-Platz zum Kunstprojekt Park Fiction. Von dessen stählernen Palmen aus folgen wir der Hafenkrone bis zum Alten Elbtunnel, wobei wir stets den malerischen Blick auf den Hafen genießen können.
20.01.2022, Kurs-Nr. 3820MMM07, Präsenz

Zu Besuch bei den Toten

Die Historie des Ohlsdorfer Friedhofs reicht viel weiter zurück, als es die heute sichtbaren Gebäude und Grünanlagen vermuten lassen. Im Norden Hamburgs finden Geschichtsinteressierte mehrere steinzeitliche Hügelgräber und Zeichen einer prähistorischen Siedlungsstätte. Außerdem lockt der „Rundgang zu verborgenen Orten auf dem Ohlsdorfer Friedhof“ mit sehenswerten Gedenkstätten und Grabmalen.
20.02.2022, Kurs-Nr. 8800NNN12, Präsenz



Tell me Moor

Auf der naturkundlichen „Wanderung durch das Naturschutzgebiet Wittmoor“ lernen Sie die große Bedeutung der Moore für unseren Planeten kennen. Im Kontext des Klimawandels zeigt sich mehr denn je ihre unverzichtbare Funktion als natürlicher Kohlenstoff-Speicher. Neben hochspezialisierten Tier- und Pflanzenarten wird vor Ort auch die Entwicklung des beliebten Naherholungsgebietes beleuchtet.
30.01.2022, Kurs-Nr. 8801NNN15, Präsenz

KULTUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kulturkursen



Influencer aus Fernost

Mit dem Begriff „Japonismus“ beschrieb man den im 19. Jahrhundert aufkeimenden Einfluss japanischer Kunst auf die westliche Kultur. Ab den 1860er Jahren wurden zahlreiche Kunstwerke aus Nippon nach Europa exportiert und dort begeistert aufgenommen. In „Faszination Japan“ wird anhand der Sammlung des MK&G die Wirkung japanischer Kunst auf europäische Museen und Künstler erläutert.

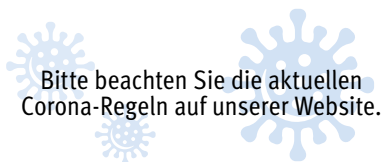
19.03.2022, Kurs-Nr. 0011MMM01, Präsenz

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

Hau rein mit Liebe

Steine eignen sich nicht nur zum Häuserbauen. Der Workshop: „Steinbildhauerei – intuitiv und prozessorientiert“ zeigt, wie Sie mit verschiedenen Materialien wie Marmor, Granit oder Sandstein Ihr kreatives Potenzial entdecken können. Treten Sie in einen unkonventionellen Dialog mit dem Stein Ihrer Wahl, um eine zerstörerische wie befreiende Wirkung zu erfahren.

14.02. – 11.04.2022,
Kurs-Nr. 0110ROF04, Präsenz



Schwarze Kunst

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt von Lettern, Linien und Blindmaterial. In „Einführung in den Bleisatz und Buchdruck“ werden sowohl kleine Drucksachen – wie ein Exlibris oder eine Grußkarte – als auch größere typografische Herausforderungen – wie Entwurf, Satz und Korrekturabzug – anschaulich behandelt. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Museum der Arbeit statt.

05.02 – 06.02.2022,
Kurs-Nr. 0188NNN06, Präsenz

Tanzende Buchstaben

Im Kurs „Letterdance! Bouncing und Blending mit dem Brushpen“ kommen Experimentierfreudige voll auf ihre Kosten. Nach anfänglichen Übungen zur Handhabe, zu Strichabfolgen und Druckvariationen, werden besondere Formen und Attribute ausprobiert – mit tollen Ergebnissen! So erzeugt das Blenden von Wörtern einen aquarellhaften Effekt, während beim Bouncen die Buchstaben nach oben und unten hüpfen.

30.01.2022, Kurs-Nr. 0192SHH30, Präsenz

Den Stift greifen & loslassen

Wer kennt das nicht: Kaum hat man Stift und Papier in der Hand, wird der innere Kritiker laut und verdirbt einem den Spaß am Zeichnen. Mit etwas Übung kann es jedoch gelingen, diese unliebsame Stimme zum Schweigen zu bringen. In „Achtsames Zeichnen“ nähern Sie sich dem Kreativen an, ohne direkt das Ergebnis zu bewerten. Hierzu dienen simple Zeichenübungen rund um Linie, Fläche und Farbe.

25.02.2022, Kurs-Nr. 0207SBE10, Online

Kunst in illustrer Runde

Angeregt vom zeichnerischen Werk des französischen Künstlers Tomi Ungerer lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen der Illustration. Während drei eintägiger Workshops wird mithilfe vielfältiger Übungen die Darstellung von Menschen, ihrer Mimik, Bewegungen und Proportionen behandelt. Auch die Entwicklung eigener Charaktere und Szenen hat in „Illustration: Inspiriert von Tomi Ungerer“ ihren Platz.

In Kooperation mit den Deichtorhallen Hamburg/ Sammlung Falckenberg.

Erster Workshop: 15.01.2022, Kurs-Nr. 0215SHH50, Präsenz



BUNT IS BEAUTIFUL

Mit Buntstiften lassen sich kleine Farbskizzen und Reisedarstellungen, aber auch ausführliche Zeichnungen gestalten. Der Online-Kurs „Skizzieren und Zeichnen mit Buntstiften und Aquarell“ vermittelt Ihnen verschiedene Techniken zum Malen. Unter anderem lernen Sie, Farbtöne zu mischen, Schattierungen zu setzen oder auch Aquarellstifte kreativ zu verwenden.

27.01.2022, Kurs-Nr. 0206SBE20, Online

Kurs-Tipps

Eisige Motive zum Dahinschmelzen

Der Winter im Norden lässt meist Schnee vermissen und ist eher von trüben Regentagen geprägt. Malerisch können die kargen Landschaften trotzdem äußerst attraktiv in Szene gesetzt werden. Im Online-Workshop „Winter-Aquarelle“ lernen Sie, mithilfe der Nass-in-Nass-Technik oder mit Lasuren den Zauber der kalten Jahreszeit künstlerisch einzufangen.

12.02.2022, Kurs-Nr. 0242SBE01, Online

MADE IN CHINA

Die asiatische Tuschkmalerei hat ihren Ursprung in China. Dort entstand die meist schwarz-weiß gehaltene Kunstform im 6. Jahrhundert aus der Kalligraphie heraus.



Über Korea gelangte sie schließlich durch buddhistische Mönche nach Japan. In „Asiatische Tuschkmalerei – Kirschblüte und Schmetterlinge“ können Sie mit praktischen Übungen Schritt für Schritt die grundlegenden Maltechniken erlernen.

19.02. – 20.02.2022, Kurs-Nr. 0242MMM21, Präsenz



Die Mischung macht's

Der Frühling naht und regt Zeichenbegeisterte zu bunten Motiven aller Art an. Doch was tun, wenn die Farben im Malkasten einfach nicht zueinander passen wollen? In „Die Farben des Frühlings – Farbklänge, Mischen, Bildgestaltung“ lernen Sie nicht nur die Basics der Farbmischung, sondern auch, wie

man durch Kolorierung Tiefe ins Bild zaubert. Anregungen aus der Kunstgeschichte runden den Tag ab.

06.03.2022, Kurs-Nr. 0251SBE30, Online

Tierisch inspirierend

Das Zoologische Museum Hamburg liefert mit seiner Dichte an präparierten Gross- und Kleintieren eine Vielzahl fantastischer Inspirationsquellen. Von Insekten bis hin zum Blauwal-Skelett finden Kreative aller Altersklassen zahlreiche Möglichkeiten, um sich dem zeichnerischen Studium zu widmen. Für Einsteiger vermittelt der Kurs „Zeichnen im Museum: Von Ameise bis Zebra“ auch technische Grundlagen.

02.02.2022, Kurs-Nr. 0265MMM01, Präsenz

Von goldenen Regeln

Sie arbeiten an einem Goldschmiedeprojekt und kommen nicht weiter? Oder haben Fragen zum nächsten Arbeitsschritt? Der „Goldschmiedclub: Online-Werkbank“ richtet sich an alle, die zu Hause oder in Kursen an Schmuckprojekten arbeiten. In konstruktivem Austausch werden individuelle Anliegen konkret besprochen und anschließend zielführende Maßnahmen an die Hand gegeben.

12.01.2022, Kurs-Nr. 0401WWW70, Online



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



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

Knüpfen Sie Verbindungen

Schon mal auf originalen iranischen Tischnahmen einen Teppich geknüpft? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit! Im Workshop „Die Kunst des Teppichknüpfens“ vermittelt Ihnen die Künstlerin Mina Irani Benimar die verschiedenen Aspekte dieses uralten Handwerks. Sie erfahren alles über die Geschichte des Teppichs, die Besonderheiten der Materialien sowie die verschiedenen Knüpf- und Knotentechniken.
17.01. – 28.03.2022,
Kurs-Nr. 0424SBE01, Präsenz

Restlos nachhaltig

Häkeln ist nicht nur leicht zu lernen und macht total viel Spaß, sondern schont auch unseren Planeten. Im Workshop „Häkeln für die Umwelt“ werden Wollreste in einzigartige Einkaufsbeutel für Gemüse oder Obst verwandelt. Diese können Sie je nach individueller Vorliebe gestalten – ob mit Muster oder in bunten Farben. Wer Lust auf mehr hat, ist herzlich eingeladen, eigene Ideen einzubringen.
21.03. – 11.04.2022,
Kurs-Nr. 0425ROF30, Präsenz

Stri(c)kt nach Muster



Ob Colourblocking oder abstrakte Formen: In der „Strickwerkstatt: Mein eigenes Schalmotiv“ dürfen Sie sich kreativ nach Lust und Laune austoßen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, farbenfrohe Motive, Muster oder auch eigene Farbschemata zu kreieren. Steht das Design einmal, wird abschließend das dazugehörige Zählmuster (Strick-Chart) entwickelt.
12.02.2022, 0425NNN21, Präsenz



A LA MODE

Textilarbeit ist ein wunderbarer Weg, um sich kreativ auszudrücken. In „Schneidern – Modegestaltung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene“ wird der Umgang mit verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt. Wertvolle Kniffe zu Verarbeitungstechniken verhelfen auch weniger erfahrenen Teilnehmenden zum Erfolg. Der Kurs wird bilingual in deutscher und englischer Sprache angeboten.
02.02. – 20.04.2022, Kurs-Nr. 0433ROF02, Präsenz

Alles glänzt, so schön neu

Ihr Rock ist zu eng, aber der Stoff noch in perfektem Zustand? Das Kleid zwar schick, aber einfach nicht mehr zeitgemäß? Im bilingualen Workshop „Upcycling – aus Altem etwas Neues zaubern“ werden Ihre alten Lieblingsstücke einem Facelift unterzogen. Sie erlernen verschiedene Möglichkeiten des Upcyclings und erhalten nützliche Tipps zum Reparieren von Kleidung aller Art.
22.01.2022, Kurs-Nr. 0435MMM01, Präsenz

Reine Formsache

Beim Workshop „Keramikdesign – Von der Idee bis zum Modell“ sind Sie Ton-angebend. Jeder Termin beinhaltet einen Theorieteil, praktische Übungen sowie die Gelegenheit zum gegenseitigen Austauschen und Inspirieren. Sie erhalten spannende Einblicke in Prinzipien, Methoden und Kreationen des Keramikdesigns. Alle Teilnehmenden beenden den Kurs mit einem Prototypen aus lufttrocknendem Ton.
06.01. – 27.01.2022, Kurs-Nr. 0470ROF03, Online

Eine Frage der Perspektive

Wie verändert sich unser Blick auf Dinge? Und wie können wir von dem, was wir sehen, erzählen? Der Workshop „Kreatives Schreiben im Altonaer Museum – Perspektivwechsel“ will diesen Fragen auf den Grund gehen. Im Rahmen der Ausstellung „Von Heute bis Gestern“ erforschen die Teilnehmenden die verschiedenen Installationen und dabei ihren eigenen Standpunkt in diesem ungewöhnlichen Setting.
15.01.2022, Kurs-Nr. 0552WWW02, Präsenz

3 mal 3 macht 6

Wer kennt nicht die Abenteuer von Pippi Langstrumpf, in denen sie mit ihren Freunden Tommy und Annika auf Entdeckungstour geht. Im Rahmen des Kurses „Storytelling für Kinder: Sachensucher“ wollen wir der Tochter von Kapitän Efraim naheifern und gemeinsam das Altonaer Museum durchforsten. Auch hier verbergen sich viele Dinge und Geschichten, die es zu entdecken gilt. Für Kinder ab 7 Jahren. Bitte Termin erfragen,
Kurs-Nr. 0553WWW01, Präsenz

MÜTTER REDEN KLARTEXT



Es existieren unzählige Amentenmärchen über das Thema Mutterschaft. Viele von ihnen führen dazu, dass Frauen sich gestresst, unglücklich und minderwertig fühlen. Der Workshop „Kreatives Schreiben: Mythos Mutterschaft“ will dabei helfen, sich von den gängigen Mythen über Mutterschaft zu befreien und die eigenen, wahrhaftigen Geschichten zu erzählen: die guten, die schlechten und die unerträglichen.
19.02.2022, Kurs-Nr. 0554SHH01, Online

Bisschen platt, oder?

Kurzgeschichten, ein Roman oder auch Kinderliteratur: Immer mehr Autoren wenden sich dem Plattdeutschen zu. Der Kurs „Vun Platt snacken to Platt schrieven – Kreatives Schreiben auf Platt“ zollt der wieder aufkeimenden Beliebtheit der plattdeutschen Sprache Tribut. In Gruppenarbeit werden die theoretischen Grundlagen vermittelt. Die Unterrichtssprache ist Hochdeutsch, damit alle folgen können.

12.02.2022, Kurs-Nr. 0598MMM01, Präsenz

Die Geheimnisse der Stars

Wenn wir ein Instrument lernen, fällt es uns manchmal schwer, „dran“ zu bleiben. In „Erfolgreich üben! ... Was wir von Ed Sheeran und Paul McCartney lernen können“ begeben wir uns auf die Spuren erfolgreicher Musiker. Gemeinsam besprechen wir, was wir uns von ihnen abschauen können. Dann wird es praktisch – mit einem individuellen Übungsplan für jeden Teilnehmenden zum Abschluss.

15.01.2022, Kurs-Nr. 0657NNN03, Online



THE STAGE IS YOURS

Neben Cookies und sozialen Netzwerken hält das Internet viele hilfreiche Unterstützungen für angehende Musiker bereit. Der Workshop „Mit Apps und Smartphones leichter Instrumente lernen – ein kleiner Wegweiser“ verschafft Ihnen einen Überblick über die wichtigsten virtuellen Musik-Werkzeuge und zeigt, wie Sie diese für Ihre Bedürfnisse einsetzen können.

18.02.2022, Kurs-Nr. 0657NNN04, Online

Verschaffen Sie sich Gehör

Sie möchten Ihr Stimmvolumen vergrößern? Oder träumen von einer natürlichen und gesunden Stimmgebung? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. In „Stimmlich fit werden mit der Lax-Vox-Methode“ lernen Sie verschiedene Übungen kennen, um diese Ziele zu erreichen. Neben dem Stimmtraining steht der gemeinsame Spaß beim Singen von Liedern aus aller Welt auf dem Programm.

03.02. – 03.03.2022,

Kurs-Nr. 0662SBE12, Präsenz

KNOCK, KNOCK

Klopfakupressur-Techniken haben sich sowohl auf der körperlich-emotionalen als auch der kognitiven Ebene als wirksam erwiesen. Mithilfe spezieller Techniken werden das vegetative Nervensystem und die Muskulatur entspannt. Der Workshop „Stimme und Klopfakupressur“ vermittelt Ihnen diverse Atem-, Stimm- und Klopfübungen, die auf Ihre individuellen Herausforderungen einzahlen.

19.02. – 20.02.2022,

Kurs-Nr. 0665ROF05, Online

Ausflug in die Penny Lane

Beim „Beatles Spezial: Ukulele-Session für Anfänger mit Vorkenntnissen“ steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Gemeinsam lernen wir, drei absolute Klassiker von Paul, John & Co. zu spielen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf den Anschlagtechniken und Akkordwechseln. Doch auch grundsätzliche Tipps rund um die Ukulele werden vermittelt.

26.02.2022, Kurs-Nr. 0713SBE25, Online

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

Osteuropäischer Electro

Im Jahre 1920 entwickelte der Russe Lew Termen das „Theremin“. Der faszinierende Klangapparat ist bis dato das einzige populäre Musikinstrument, das berührungslos Töne erzeugt. In der „Musik-Werkstatt: Theremin, Looper und Effektgerät“ können Sie ihn durch das spielerische Experimentieren mit Pitch-, Delay- und Distortion-Effekten in all seiner Vielseitigkeit entdecken.

27.02.2022, Kurs-Nr. 0741MMM04, Präsenz

Just dance!

Verlassen Sie das Homeoffice und erobern Sie die Tanzfläche! Im „Workshop: Einstieg in den zeitgenössischen Tanz“ entstehen in geführten Improvisationen kleine Begegnungen und Geschichten. Im Bann des Rhythmus bewegt sich Ihr Körper, wie Sie es nicht für möglich gehalten hätten. Alle Bewegungsfreudigen sind herzlich willkommen. Bitte Trinken, bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

27.02.2022, Kurs-Nr. 0893MMM01, Präsenz

GUT FÜR LEIB & SEELE

Der „Workshop: Sich tanzend etwas Gutes tun – Einstieg in den zeitgenössischen Tanz für 45+“ animiert Sie dazu, Ihre Kondition durch Freude an der Bewegung zu verbessern. In respektvoller, achtsamer Atmosphäre lassen wir den Stress des Alltags hinter uns, knüpfen neue Kontakte und beleben Geist und Seele. Der Kurs ist offen für alle – egal ob mit oder ohne Erfahrung.

23.01.2022, Kurs-Nr. 0893SBE03, Präsenz

Eindrucksvolle Charaktere

Michael Tschechow gilt als Ikone des russischen Schauspiels. Im Mittelpunkt der von ihm entwickelten Lernmethode stehen Imagination sowie die Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und Stimme. Der „Workshop: Einstieg in die Schauspielkunst nach Michael Tschechow“ vermittelt zunächst ausgewählte Grundelemente seines Ansatzes, ehe dieser am Beispiel eines kurzen Textes praktisch ausprobiert wird.

15.01. – 16.01.2022,

Kurs-Nr. 0912ROF20, 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



Reflexartig abdrücken

Bei diesem Online-Workshop stehen Funktionen und Einsatz von digitalen Spiegelreflexkameras und Systemkameras im Mittelpunkt. In „Digitale Fotografie: Schnupperkurs“ erhalten Sie erste Einblicke in die Programmautomatik, ISO, Weißabgleich, Belichtungsmessung und Fokus. Anschließend werden bei einer gemeinsamen Bildbesprechung Kriterien für ein gutes Foto herausgearbeitet.

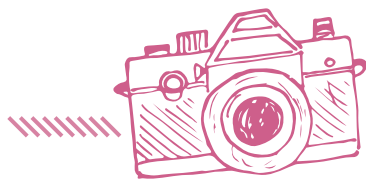
12.02.2022, Kurs-Nr. 1131ROF03, Online

Praktischer Einstieg

Wie verhält sich das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit? Und was gilt es bei der Arbeit mit einem externen Blitz zu beachten? Diese und weitere grundlegende Fragen werden ausführlich in „Der große Fotokurs“ geklärt. Bei einem Fotowalk wird das Gelernte dann praktisch angewendet. Fotografische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

17.01. – 31.01.2022,

Kurs-Nr. 1135MMM14, Präsenz



BLENDE & BLITZE FÜR BEGINNER

Im eintägigen Online-Workshop „Grundlagen der digitalen Fotografie“ lernen Sie alle wichtigen Begriffe wie z. B. Blende, Verschlusszeit, ISO-Zahl, Weißabgleich oder Methoden zur Belichtungsmessung kennen. Zusätzlich werden kleine Beispiele im Live-Modus an einer Spiegelreflexkamera demonstriert. Es empfiehlt sich, die eigene Kamera samt Bedienungsanleitung parat zu haben.

16.01.2022, Kurs-Nr. 1212ROF01, Online

Die **VHS**
bildet auch
ONLINE
weiter!



STEHEN SIE AUF SCHÄRFE?

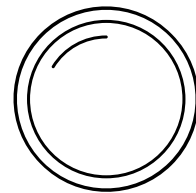
Das Experimentieren mit der Verschlusszeit zählt zu den beliebtesten Stilmitteln innerhalb der Fotografie. Richtig eingesetzt, sorgt es für eine gezielte Schärfe oder Unschärfe in der Bewegung. Ist das Motiv einmal ausgewählt, müssen die entsprechenden technischen Parameter exakt eingestellt werden. Wie das funktioniert, wird im „FotoTalk: Spiel mit der Verschlusszeit in der Fotografie“ erklärt.

27.04.2022, Kurs-Nr. 1250SHH02, Online

Jetzt wird's finster

Lassen Sie sich in die Dunkelkammer entführen. Dieser Online-Workshop bereitet Fotofans auf die Arbeit im lichtdichten Raum vor. Anhand verschiedener Workflows veranschaulicht der „Fotokurs: Eine eigene Dunkelkammer einrichten“ alle notwendigen Vorbereitungsarbeiten. Außerdem gibt es wertvollen Input zur Entwicklung von Schwarzweiß-, Kleinbild- und Halbformatfilmen sowie deren Weiterverarbeitung.

03.02. – 17.02.2022,
Kurs-Nr. 1290ROF02, Online



DIGITAL

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

Der direkte Weg
zu unseren
Digitalkursen



Schnitt für Schnitt

Um Filmprojekte erfolgreich zu realisieren, müssen gezielte Vorüberlegungen angestellt werden. Und auch während des Drehs gibt es einiges zu beachten. In „Eine Kurzreportage drehen“ schauen Sie einem Profi über die Schulter und lernen alles über Perspektiven, Dramaturgie etc. und produzieren einen Bericht unter realen Bedingungen.

26.03.– 27.03.2022,
Kurs-Nr. 1010SBE10, Präsenz

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

Mehr aus Bildern machen

Computersoftware bietet uns vielfältige Möglichkeiten zur Bildbearbeitung. Am PC können wir Farben anpassen, Text in Fotos einfügen oder auch Collagen für Postkarten erstellen. In „Bildwelten mit Photoshop Elements“ nehmen wir uns die Zeit, das Programm aus dem Hause Adobe kennenzulernen und eigene Ideen spielerisch umzusetzen. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

07.03. – 10.03.2022, Kurs-Nr. 1460MMM50,
Präsenz



Digitales Fotolabor

Beim „Adobe Photoshop: Express-Kurs für Anfänger“ ist der Name Programm. Hier erhalten Sie spannende Einblicke in Retusche, Einstellenebenen und Korrekturen. Selbstverständlich können Sie eigene Arbeiten zeigen und Fragen stellen. Basis des Kurses ist die aktuelle Desktopversion von Adobe Photoshop (2020). Sie können aber auch ältere Versionen nutzen.

14.02. – 16.02.2022, Kurs-Nr. 1501SHH01, Online

Arbeiten im Flow

In diesem Kurs werden erweiterte Techniken für komplexe Montagen und das Freistellen von schwierigen Bildbereichen thematisiert. Auch die Nutzung von Smartfiltern, HDR-Entwicklung und Transformationstechniken sind Teil der Agenda. Mithilfe automatisierter Aktionen lernen Sie im „Adobe Photoshop CC - Aufbaukurs“, einen effektiven Workflow zu generieren.

11.03. – 27.03.2022, Kurs-Nr. 1520ROF26, Online



GUTES MUSS NICHT TEUER SEIN

Der preisgekrönte Affinity Designer ist nicht nur eine günstige Alternative zum Adobe Illustrator, sondern auch die schnellste und präziseste Vektorgrafik-Software auf dem Markt. Ob Logos, Infografiken oder Illustrationen: Mit diesem Tool lässt sich so gut wie alles erstellen. Im Workshop „Affinity Designer – zum Kennenlernen“ erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um sich kreativ auszutoben.

12.02.2022, Kurs-Nr. 1641ROF10, Online,
mit Untertitelung

Erfolgreich suchen

Immer mehr Personaldienstleister setzen bei der Rekrutierung auf soziale Netzwerke. Der Kurs „Social Media für Social Recruiting“ zeigt Ihnen, wie Sie sich mithilfe von Facebook, Instagram, TikTok & Co. einen Wettbewerbsvorteil verschaffen können. Hier erhalten Sie viel über strategische Anreize, um für Ihr Unternehmen die passenden Fachkräfte zu gewinnen.

20.01.2022, Kurs-Nr. 2010MMZ10,
Online

Wie macht die Uhr?

Im Leben der jüngeren Generation ist TikTok fest verankert. Die älteren Semester unter uns fragen sich nicht selten, was dieses ominöse soziale Netzwerk eigentlich ist und wie es genutzt wird. In „TikTok kennenlernen“ erhalten Sie einen Überblick aller grundlegenden Funktionen von der Einrichtung eines Accounts über die Bedienung bis hin zum Erstellen eigener Inhalte.

10.02.2022, Kurs-Nr. 2035NNN02,
Online

Kunsthandel 2.0

Die Technik Non-Fungible Tokens (NFT) wird für den Verkauf von digitalen Kunstwerken eingesetzt. Obwohl noch recht neu am Markt, hat der Handel im vergangenen Jahr – nicht zuletzt dank der COVID-19-Pandemie – stark zugenommen. Der Kurs „Mit #NFT Kunst sicher verkaufen?“ veranschaulicht, wie Sie digitale Kunst mit einem Copyright versehen und oder auch mit ihr handeln können.

27.01.2022, Kurs-Nr. 2097MMZ31,
Online

Excel(ent) erklärt

Excel ist das Tabellenkalkulationsprogramm schlechthin. Die Software aus dem Hause Microsoft bietet eine Fülle von Funktionen, um Daten effektiv zu katalogisieren und zu analysieren. Im Workshop

„Datenlisten auswerten mit Excel“ erwerben Sie erweiterte Kenntnisse des Programms, ein Grundlagenwissen wird vorausgesetzt. Bitte beachten: Leider können Open Office-Programme in diesem Kurs nicht berücksichtigt werden.

18.01. – 22.01.2022,

Kurs-Nr. 2147NNN10, Online



WECHSELN SIE DIE SEITEN

Im Workshop „Flexbox – Update für CSS“ werden die visuellen, funktionalen und strukturellen Facetten der Website-Gestaltung vorgestellt. Sie erfahren, wie responsives Webdesign neu gelingen kann, „Mobile First“-Layouts optimiert und die Potenziale der neuen CSS-Flexbox voll ausgeschöpft werden. Nach dem Vortrag erhalten Sie selbstverständlich die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

06.04.2022, Kurs-Nr. 1725MMZ01, Online

Kraftvolle Datenströme

Ein Unternehmen besitzt viele Datenströme, und oft ist es schwierig, diese zielgerichtet verständlich zu machen. Dank der Software Power BI von Microsoft ist es möglich, verschiedene Informationssysteme innerhalb einer Organisation zu verknüpfen und die Daten in übersichtlichen Grafiken bzw. Berichten zu präsentieren. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie in Workshop „MS Power BI (Desktop)“.

24.03.2022, Kurs-Nr. 2148MMZ32, Online

Sind Sie ein Teams-Player?

Microsoft Teams dient der internen Kommunikation von Unternehmen, Schulklassen oder auch Arbeitsgruppen. Die Software kann sowohl für Videobesprechungen als auch zum Telefonieren oder gemeinsamen Projektarbeiten in Echtzeit genutzt werden. In „Microsoft Teams effektiv nutzen“ erfahren Sie, wie Sie das Tool zielführend einsetzen und entsprechende Anpassungen vornehmen können.

25.03.2022, Kurs-Nr. 2185MMZ02, Online

Von Nullen und Einsen

Python erfreut sich vor allem bei Programmiernovizen immer größerer Beliebtheit. Entsprechend richtet sich der Kurs „Python: Einführung ins Programmieren Schritt für Schritt, Teil 1“ an Personen, die wenig oder gar keine Programmiererfahrung haben. In ruhigem Tempo werden gemeinsam Übungen absolviert, eigene Programmierideen umgesetzt und wesentliche Grundbegriffe erläutert.

05.02 – 06.02.2022,

Kurs-Nr. 2221MMZ10, Online

Im Mercedes SQL übern Datenhighway

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Programmiersprache SQL und Datenbanken haben, können Sie Ihre Kenntnisse hier erweitern. Das Themenspektrum des Aufbau-Workshops „SQL für Datenbanken“ reicht von der Fehlerbehandlung bis hin zur fortgeschrittenen Datenmodellierung. U. a. werden Tabellenbeziehungen, verschachtelte Abfragen und gespeicherte Prozeduren behandelt.

19.02. – 20.02.2022,

Kurs-Nr. 2223MMZ20, Online



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



Klar & deutlich

Das Sprechen ohne persönlichen Kontakt wird im Beruf immer wichtiger. Um vor der Kamera verstanden zu werden, benötigen Sie die Fähigkeit, bildhaft darzustellen, was Sie ausdrücken möchten. Im Seminar „Vor der Kamera sprechen: ein Training“ üben Sie, auf visuelle Details zu achten, den günstigsten Gesprächsrhythmus zu finden und Überflüssiges wegzulassen.

05.03.2022, Kurs-Nr. 2402SHH01, Präsenz

Von Mensch zu Mensch

Angehörige derselben Generation teilen prägende Ereignisse, durch die sie sozialisiert werden. In Abgrenzung zu anderen Jahrgängen

entstehen so spezifische Wertesysteme. Aber was bedeutet das konkret? Im Online-Workshop „Generationen-Mix: Herausforderungen an die Mitarbeiterführung“ lernen Sie die Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen ebenso kennen, wie die damit verbundenen Chancen.

29.01.2022, Kurs-Nr. 2410NNN08, Online

Auf ins Wortgefecht

Manchmal sollten wir spontan reagieren. Und zwar immer dann, wenn das überzeugende, höfliche Argumentieren keinen Erfolg mehr verspricht. Sind wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt, neigen wir dazu, abzuwarten und „höflich“ zu sein. Der Kurs „Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein“ schult Sie darin, ohne Befangenheit zu antworten oder auch einfach mal „Nein“ zu sagen.

06.03.2022, Kurs-Nr. 2410SHH13, Präsenz



© Foto: PCH Vector

LET'S PLAY MINDGAMES

Sie geraten häufiger mit jemandem in Konflikt? Dann sind Sie höchstwahrscheinlich in einem psychologischen Spiel gefangen. Das hat für gewöhnlich nichts mit kindlichen Schabernack zu tun – im Gegenteil. In „Psychologische Spiele - Aspekte der Transaktionsanalyse“ wird gezeigt, wie man die destruktive Energie solcher Beziehungen erkennt und sie als produktive Kommunikation in den Dialog einbringt.

12.02.2022, Kurs-Nr. 2410MMM22, Online

Die Karten auf den Tisch!

Sie kennen bereits einige Strategien, um Verhandlungen zu Ihren Gunsten zu entscheiden? Perfekt! Dann laden wir Sie herzlich zum „Verhandlungs-Battle“ ein. In geselliger Runde werden hier verschiedene Ansätze ausprobiert, um herauszufinden, welcher sich am besten für Ihre persönliche Situationen eignet. Auf der Agenda steht keine schnöde Theorie, sondern ausschließlich abwechslungsreiche Praxis.

20.03.2022, Kurs-Nr. 2410SHH50, Online

Wecken Sie Ihr inneres Chamäleon

Unter Resilienz wird in der Psychologie die Fähigkeit zur Anpassung verstanden. Der Workshop „Resilienz – innere Stärke als Erfolgsfaktor im Beruf“ fördert nicht nur Ihre Anpassungsfähigkeit, sondern auch wichtige Faktoren wie Optimismus, Impulskontrolle und Empathie. Warum das wichtig ist? Menschen, die resilient auf Probleme und Veränderungen reagieren, meistern ihren Alltag häufig souverän.

20.01.2022, Kurs-Nr. 2411NNN15, Präsenz

Der Weg ist das Ziel

Im Kurs „Neue Ideen und Ziele finden“ gehen wir Ihren Veränderungswünschen auf den Grund. Unter professioneller Anleitung befragen Sie sich selbst und leiten daraus stimmige Ziele für Beruf und Alltag ab. Mithilfe vielfältiger Übungen wird Ihr persönliches Vorhaben konkretisiert, ehe wir abschließend mögliche Schritte für eine selbstwirksame Umsetzung in die Wege leiten.

15.01.2022, Kurs-Nr. 2431NNN10, Präsenz



Selbst ist die Frau – oder der Mann

Sie spielen mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen? Oder wollen einfach einen Blick hinter die Kulissen des Wagnisses Unabhängigkeit werfen? Dann sind Sie hier goldrichtig. In ihrem Vortrag „Abenteuer Selbstständigkeit“ berichtet Jacqueline Knopp ehrlich über ihre Arbeit als freie Autorin, Dozentin und Coach. Sie schildert ihren Weg in die berufliche Autonomie, wobei sie sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte des Self-Employment benennt.

17.02.2022, Kurs-Nr. 2439SHH92, Online



WACHSTUM ODER RISIKO?

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind spätestens nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Doch was sind die Alternativen? Der Workshop „Investieren in Aktien und ETFs“ behandelt die Grundlagen und Unterschiede zweier zukunftssträchtiger Anlageformen, von denen die eine wachstums- und die andere sicherheitsorientiert ist.

22.02.2022,

Kurs-Nr. 2980SHH17, Online

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

PERSÖNLICHKEIT

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

Der direkte Weg
zu unseren
Persönlichkeitskursen



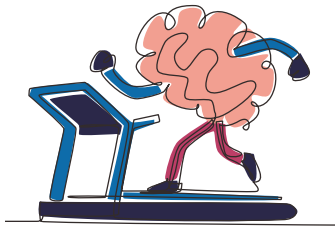
Seid lieb zueinander!

Mit manchen Menschen kommen wir gut aus, mit einigen gibt es Reibereien. Im Kurs „Erfolgreicher Umgang mit ‚schwierigen‘ Mitmenschen“ lernen Sie typische Kommunikations- und Verhaltensmuster kennen. Ihre persönlichen Anliegen und Erfahrungen stehen dabei im Mittelpunkt. Auf Basis des Gelernten können Sie anschließend neue Wege zu einem verbesserten Umgang miteinander beschreiten.
29.01.2022, Kurs-Nr. 2820WWW15, Präsenz

Bleiben Sie standhaft



Es fällt Ihnen schwer, Dinge anzusprechen und auch mal Nein zu sagen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. „Konfliktmanagement für ‚Konfliktvermeidende‘“ richtet sich an Menschen, die Streit als belastend erleben und in der Regel versuchen, Diskussionen aus dem Weg zu gehen. Hier üben Sie, einen klaren Standpunkt zu vertreten, ohne dass sich Ihr Gegenüber dabei angegriffen fühlt.
29.01.2022, Kurs-Nr. 2828SHH17, Präsenz



© Foto: Albain

Entspanntes Gehirnjogging

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Schwung gibt es bei „Fitness fürs Gehirn 55+“. Mit abwechslungsreichen Übungen und viel Spaß bringen Sie in der Gruppe Ihre „grauen Zellen“ in Bewegung. So wird Ihr Gedächtnis gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und ganz nebenbei auch noch Ihre Kreativität gefördert. Das alles ganz locker und entspannt – und ohne Leistungsdruck.
22.02. – 26.04.2022, Kurs-Nr. 2950ROF03, Präsenz

Geschulter Blick von außen

Der Workshop „Systemisches Coaching – eine Einführung“ liefert einen Überblick verschiedener Coaching-Verfahren und deren praktischer Möglichkeiten. Via Zoom wird u. a. die Klärung innerer wie äußerer Konflikte, das Erkennen von Problemursachen oder auch die Entfaltung eigener Stärken und Potenziale behandelt.
09.04.2022, Kurs-Nr. 2830ROF12, Online

BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg
zu unseren
Bildungsurlauben



Mach deinen Film

Die Veranstaltung „Filmakademie – Von der Idee bis zum fertigen Kurzfilm“ richtet sich an Menschen, die das Medium Film beruflich oder publizistisch nutzen wollen. Sie erhalten einen strukturierten Überblick über alle relevanten Themen: von der Ideenentwicklung über Übungen mit verschiedenen Kamerasystemen bis zum Schnitt am Computer. In kleinen Teams wird das Gelernte dann praktisch umgesetzt.
09.02. – 11.02.2022, 1010MMM10, Präsenz

Mit Bildern Business machen

Im Zeitalter des Internets gewinnt die digitale Fotografie weiter an Bedeutung. Kenntnisse im Umgang mit Bildbearbeitung werden in vielen Berufen immer wichtiger. Der Workshop „Digitalfotografie im Beruf: Fotos für Imagebroschüren, soziale Netzwerke, Presse und Dokumentation“ vermittelt die notwendigen Fähigkeiten, um hochwertige Fotografien für geschäftliche Zwecke zu erstellen.
13.06. – 17.06.2022, Kurs-Nr. 1160WWW01, Präsenz

PRINT LEBT

Mithilfe von Adobe InDesign können ohne großen Aufwand professionelle Layouts erstellt werden. Im Kurs „InDesign CC – Grundlagen von Layoutpublikationen für den Beruf“ erlernen Sie die Programmgrundlagen, ebenso wie die gestalterischen und typographischen Grundsätze. Am Ende des Seminars erstellen wir gemeinsam eine komplette Publikation – von der Idee bis hin zur Druckausgabe.
09.05. – 13.05.2022, Kurs-Nr. 1620MMZ36, Präsenz

www.projekt.de

Sie benötigen einen Internetauftritt? Dann nichts wie hin zu unserem DIY-Workshop „Die eigene Webseite mit WordPress“. Hier werden alle grundlegende Fragen zum Umgang mit dem beliebten, kostenlosen CMS-System geklärt. Sei es Struktur, Menüaufbau oder Farbgebung: Finden Sie heraus, welche Art von Website im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau und Farben für Ihr Projekt geeignet ist.
16.05. – 18.05.2022, Kurs-Nr. 1711NNN03, Präsenz

Kluge Menschen bündeln ihre Clients

Schon in sehr kleinen Betrieben lohnt sich die Einrichtung eines zentralen Servers. Im Bildungsurlaub „Windows Server – Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke“ führen wir zunächst die Grundinstallation durch, ehe wir einen kompletten Domänenbaum einrichten. Anhand aus der Praxis stammender Beispiele werden typische Fehler und deren Vermeidung besprochen. Mit Teilnahmemöglichkeit an einer landeseinheitlichen Prüfung.

14.03. – 18.03.2022,

Kurs-Nr. 2214MMZ10, Präsenz

{ SPRECHEN SIE JAVA? }

Wer sich für Computer interessiert, kommt an Java nicht vorbei. Die Programmiersprache wurde 1996 von Studenten aus der Tschechischen Republik entwickelt, ehe sie 1999 von einem US-amerikanischen Softwaregiganten übernommen wurde. Im Workshop „JAVA Programmierung“ erhalten Sie ein vertieftes Verständnis des Sprachkonzeptes und erlernen die Programmierung für verschiedene Anwendungsbereiche.

24.01. – 28.01.2022,

Kurs-Nr. 2220MMZ91, Online

Denk mal drüber nach ...

Gönnen Sie sich einen Bildungsurlaub, der in Erinnerung bleibt. In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V. können Sie sich an der VHS zum Gedächtnistrainer ausbilden lassen. Neben theoretischen Lektionen kommt auch die Praxis nicht zu kurz. So hospitieren Sie im Rahmen von „Ausbildung Ganzheitliches Gedächtnistraining – Modul 1“ in einer

bestehenden Gedächtnis-Trainingsgruppe. Die Ausbildung besteht aus 3 Modulen.

02.05. – 06.05.2022,

Kurs-Nr. 2420NNN12, Präsenz

Der Schlüssel sind Sie

Coaching bietet allerhand Methoden zur Problembewältigung. Die populäre Beratungsmethode fördert Kompetenzen, Ressourcen und Stärken durch gezielte Lösungskonzepte. Im Bildungsurlaub „Coaching: Ihre beruflichen Potenziale erkennen und ausbauen“ lernen Sie aktiv, sich Ihrer Möglichkeiten bewusst zu werden und diese gewinnbringend im beruflichen wie privaten Kontext einzusetzen.

14.03. – 18.03.2022,

Kurs-Nr. 2430ROF11, Präsenz

Auf festen Füßen stehen

Führung benötigt Durchsetzungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen. Doch vor allem soziale Kompetenz ist gefordert. Denn nicht nur im Job ist strategisches Wissen wichtig, um Ziele zu bündeln und Aufgaben zu delegieren. Während des Bildungsurlaubs „Führung kompakt: Grundlagen festigen, Stärken entwickeln“ lernen Sie Ihre Führungspersönlichkeit kennen und positionieren Sie sich klar in Ihrer Rolle.

06.04. – 08.04.2022,

Kurs-Nr. 2440SHH15, Präsenz

Ride with us

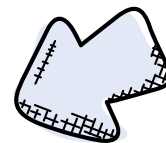


Das Fahrrad steht sinnbildlich für CO₂-sparsame Mobilität. Aber wie ist die aktuelle Situation von Radlern in bundesdeutschen Großstädten? Im Outdoor-Kurs „Läuft's? – Radfahren in Hamburg in Zeiten des Klimawandels“ wollen wir dieser Frage auf den Grund gehen. Hierzu begeben wir uns auf Erkundungstouren und führen Gespräche mit Vertretern aus Politik und Verwaltung.

02.05. – 06.05.2022,

Kurs-Nr. 3196MMM04, Präsenz

Feuchtgebiete



Manchmal blaues Gold, manchmal braune Drecksbrühe: Wasser in Hamburg hat viele Gesichter. In „Erkundungen rund um das Wasser – vom alten Pumpwerk bis nach Kaltehofe“ beschäftigen wir uns mit Elbe, Alster und Bille. Vor Ort erkunden wir Aktuelles wie Historisches rund um Wasserversorgung und -Abwasserentsorgung. Interessante Dialoge mit Experten aus Politik und Wirtschaft geben weitere Impulse.

13.06. – 17.06.2022, Kurs-Nr. 3196WWW12, Präsenz

Die Schatten der Vergangenheit

Die reichsdeutsche Kolonialzeit dauerte von 1884 bis zum Ersten Weltkrieg. Die Eroberung von außereuropäischen Gebieten und die damit einhergehende Versklavung reichen noch weiter zurück. Nicht selten wird diese Epoche romantisch verklärt – zu Unrecht. Im Kurs „Hamburg postkolonial – Auf den Spuren deutscher Kolonialherrschaft“ erwarten Sie spannende Exkursionen, Diskussionen und Filme.

25.04. – 29.04.2022, Kurs-Nr. 3196MMZ18, Präsenz



Foto: Heinz Pharo Mainz

HIP, HIP, HARBURG!

Erkunden Sie mit uns den Süden Hamburgs! Wie der Name es schon vermuten lässt, werden in „Harburg entdecken!“ sämtliche Facetten des vielseitigen Stadtbezirks beleuchtet. Wir besuchen die Schlossinsel und machen uns mit der Stadt- und Hafenentwicklung vertraut.

Eine Radtour veranschaulicht die vorherrschenden Konflikte zwischen Naturschutz, Wirtschaft und Hafen.

30.05. – 03.06.2022,

Kurs-Nr. 3196SHH34, Präsenz

In Würde altern

Auch wenn wir es gerne verdrängen: Wir alle wissen, dass wir irgendwann sterben werden. Und während alte Menschen in anderen Kulturen Respekt genießen, neigen wir in unserer modernen Hochleistungsgesellschaft dazu, das Thema aus dem Alltag zu verbannen. Im Bildungsurlaub „Alter, Tod und Trauer“ nähern wir uns dem Lebensabend kritisch an und beziehen dabei auch die Sichtweisen anderer Religionen ein.

27.06. – 01.07.2022,

Kurs-Nr. 3196MMZ22, Präsenz

Summ, summ statt dumm, dumm

Die Bedeutung von Insekten für das ökologische Gleichgewicht kann gar nicht stark genug betont werden. Sei es als Bestäuber von Pflanzen oder als Nahrung: An der artenreichsten Klasse der gesamten Tierwelt führt kein Weg vorbei. Der Kurs „Hamburg blüht auf – Bienen- und Insektenschutz in der Stadt“ zeigt, was wir alle für den Fortbestand dieser faszinierenden Wesen tun können.

13.06. – 17.06.2022,

Kurs-Nr. 3596NNN04, Präsenz

Von Shalom & Shoa

Seit mindestens 1.700 Jahren leben Juden auf dem Gebiet der heutigen Bundesrepublik. Seit über 400 Jahren prägen sie das kulturelle, soziale und wirtschaftliche Bild Hamburgs mit. Im Kurs „Hamburgs jüdisches Leben“ begegnen wir gemeinsam ihren historischen Spuren an der Elbe und erfahren, wo heute jüdisches Leben, jüdische Kultur, Bildung und Religion wieder stattfindet. Neben Führungen stehen auch Gespräche mit Hamburger Jüdinnen und Juden auf dem Programm.

07.03. – 11.03.2022,

Kurs-Nr. 3790MMK03, Präsenz

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



LET'S TALK GESCHÄFTLICHES

Sie wollen Ihre grundlegenden Fähigkeiten im Business English verbessern?

Dann ist dieser Intensivkurs made for you. Sie üben sich u. a. im geschäftlichen Small Talk und lernen Vokabeln für verschiedene Berufsbezeichnungen. Auch telefonische Szenarien wie Briefings, Meetings oder Beschwerde-Management werden in „Getting Further in Business English“ thematisiert. Der Bildungsurlaub findet auf Niveau B1.1 statt.

14.03. – 18.03.2022,

Kurs-Nr. 5431NNN51, Präsenz

As-salamu alaykum

Wer einen schnellen Einstieg in diese Sprache sucht, sollte einmal in unserem Kurs „Arabisch Anfänger – A1 Stufe 1“ vorbeischauchen. Hier können Sie sich den Lernstoff eines Standardseminars in nur einer Woche aneignen. Vorausgesetzt natürlich, Sie arbeiten aktiv mit. Mit Kursende können Sie dann beispielsweise sehr einfache Unterhaltungen führen und simple Fragen stellen. Und anschließend in einem unserer A1.2-Kurse weiterlernen.

30.06. – 06.07.2022, Kurs-Nr. 5811ROF29, Präsenz

Alles andere als Goudawelsch

Sowohl Deutsch als auch Niederländisch gehören zur westgermanischen Sprachfamilie. Trotz ihres ähnlichen Vokabulars unterscheiden sie sich in puncto Grammatik deutlich. Deutsch hat z. B. vier Fälle, während Niederländisch keinen einzigen hat. In „Niederländisch Anfänger – A1 Stufe 1“

können Sie sich neben der Sprache unserer westeuropäischen Nachbarn weitere solcher interessanten Fakten aneignen.

28.02. – 04.03.2022,

Kurs-Nr. 6911MMZ55, Online

GESELLSCHAFT & POLITIK

Hamburg unsere Stadt
Politik

Interkulturelles

Nachhaltigkeit leben

Medien und Kommunikation

Gedenkstätte Israelitische

Töcherschule

Geschichte

Philosophie / Religion / Ethik

Der direkte Weg
zu unseren
Politikkursen

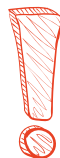


Blutiger Reichtum

Als Handels- und Hafenstadt war Hamburg einer der großen Profiteure des Kolonialismus. Das „Tor zur Welt“ fungierte bis ins 20. Jahrhundert hinein auch als Portal in koloniale Abgründe. Heute erzählen u. a. die prachtvollen Kontorhäuser der Reedereien oder auch die Speicherstadt von dieser Epoche. Beim „Rundgang: Hamburg und der Kolonialismus“ begeben wir uns auf abwechslungsreiche Spurensuche. 29.03.2022, Kurs-Nr. 3120NNN03, Präsenz

Der Puls der Stadt

Hamburgs Fleete sind ein filigranes Netzwerk von Kanälen mit reichhaltiger Historie. Beim „Fleete-Rundgang: Hamburgs Wasseradern der



Kurs-Tipps

Innenstadt“ erfahren Sie, wie der Beruf eines Fleetenkiekers aussah und lernen das Haus der ältesten Brauerei der Stadt kennen. Naturfreunde kommen bei der Grünen Schute – einem einzigartigen Biotop am Alsterfleet – auf ihre Kosten.
27.03.2022, Kurs-Nr. 3120SBE09, Präsenz

Zu Besuch im Osten

Wandsbek kann auf eine über 700-jährige Geschichte zurückblicken. Die reichhaltige Historie des Hamburger Bezirks wurde u. a. durch die Toleranz gegenüber Politik und Religion sowie das pädagogische und soziale Wirken starker Frauen geprägt. Auf unserem „Wandsbek-Rundgang“ entdecken wir die Spuren des ehemaligen Schlosses, Zeugnisse jüdischen Lebens und die Wandse als frühindustrielle Lebensader.
18.02.2022, Kurs-Nr. 3120ROF44, Präsenz

Mutig durch den Alltag

Bestimmt haben auch Sie schon eine Situation erlebt, in der Sie gerne geholfen hätten. Das ist ehrenwert, aber ohne die entsprechenden Fähigkeiten nutzlos. Hilfe muss gelernt sein. Im Kurs „Aktive Zivilcourage und Nothilfe – Menschen in Not helfen“ wollen wir mutiges Eingreifen mit einer praktischen Perspektive erlernen. Alle Inhalte sind darauf ausgelegt, sie im Alltag zu benutzen.

22.03.2022, Kurs-Nr. 3230NNN03, Online

Trump das **** stopfen

Fake News sind in aller Munde. Immer häufiger wird die Qualität der uns zur Verfügung stehenden Informationen infrage gestellt. Denn jede Weltsicht kann mit den unzähligen Daten, die online zur Verfügung stehen, bestätigt oder verworfen werden. Der Workshop „Fake News, Filterblasen, Verschwörungen“ gibt Ihnen Methoden an

die Hand, mit denen Sie vermeintliche Fakten analysieren und bewerten können.

17.02.2022, Kurs-Nr. 3230SBE03, Online

Sweet Karoline

Zwischen der Israelitischen Töcherschule und dem Flakturm 1 erstreckt sich das Karoviertel. Die lebendige Geschichte des Quartiers ist stark mit der Arbeiterschaft und der alternativen Szene verbunden. Wer war Flora Neumann? Und welche Rolle spielten Zwangsarbeiter beim Bunkerbau 1942? Zwei von vielen Fragen, denen wir auf dem „Stadtrundgang: Kosmos Karolinenviertel“ nachspüren wollen.

20.01.2022, Kurs-Nr. 3710MMK18, Präsenz



ZWISCHEN GRABSTEINEN

Der Jüdische Friedhof Altona steht seit 1960 unter Denkmalschutz. Die knapp 1,9 Hektar Fläche große Ruhestätte ist der älteste jüdische Friedhof im heutigen Hamburg. Die oft prunkvollen Grabsteine sind häufig von christlichen Symbolen geprägt. Warum, das erfahren Sie auf dem „Friedhofsrundgang: Jüdisch-christliche Symbole auf jüdischen Friedhöfen“. Herren bitte mit Kopfbedeckung teilnehmen.

06.03.2022, Kurs-Nr. 3710MMK90, Präsenz



JUNGE VHS

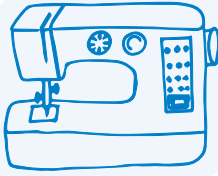
Unter der Überschrift „Junge VHS“ bietet die Hamburger Volkshochschule auch Kurse für Kinder und Jugendliche an – zumeist in den Ferien oder an Wochenenden.



Der direkte Weg zu unseren JVHS Kursen

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

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

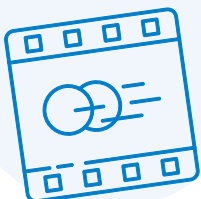


Für tapfere Schneiderlein

Klamotten selber schneiden, ist cool. Damit alles wie gewünscht klappt, gibt es den Jugend-Workshop „An die Nähmaschinen – Fertig – Los!“. An fünf abwechslungsreichen Tagen lernen Nachwuchs-Designer hier den Umgang mit der Nähmaschine, Nadel & Co kennen. Danach besteht die Möglichkeit, ein einfaches eigenes Projekt in die Tat umzusetzen. Für Interessierte im Alter von 12–16 Jahren.
07.03. – 11.03.2022,
Kurs-Nr. 0430ROF01, Präsenz

ZU GROSSEM ANIMIERT

Du willst nicht auf den nächsten Pixar-Streifen warten? Dann komm in unseren DIY-Kurs „Kreativ mit Blender 3D“. In lockerer Atmosphäre beginnen wir zunächst mit den Grundlagen der Animation. Anschließend gelangen wir über die physikalische Animation zur Integration von 3D-Objekten in reale Filmsequenzen. Dabei steht immer der Spaß an erster Stelle. Für Jugendliche ab 12 Jahren.
16.03. – 18.03.2022,
Kurs-Nr. 1036NNN96, Präsenz



GRUNDBILDUNG

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

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

Unsere Kurse sind auch für Legastheniker geeignet. Alle Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos für die Teilnehmenden.

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

Kennen Sie jemanden, die/der Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hat? Dann erzählen Sie ihm oder ihr bitte von unserem Angebot.
Kommen Sie zu uns – wir helfen Ihnen!

LernCafé für Erwachsene

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

St. Pauli

VHS-Haus Dr. Alberto-Jonas
Karolinenstr. 35
Do. 16:45–17:30 & 17:30 – 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

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

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

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

Die Anmeldung für unsere Deutschkurse (Deutschkurse für alle, Integrationskurse und Berufssprachkurse) sowie für Prüfungen ist nur persönlich möglich.

Bitte vereinbaren Sie hier einen Termin für die Anmeldung:
www.terminland.de/vhs-hamburg



Der direkte Weg zur Anmeldung für einen Termin

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

	vhs-hamburg.de
	040 4284 1 4284
	service@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

Ungarisch

Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen



Hartlich Willkommen!

Klönen, snacken, sprechen: und zwar am besten von zu Hause aus mit einer warmen Tasse Tee. Im Kurs „En Koppke Tee, en bietje snacken!“ kommen wir entspannt ins Gespräch miteinander. So können Sie ganz aktiv Ihren Wortschatz festigen oder auch erweitern. Kleine Übungen

und Gesprächsanlässe runden das Programm ab. Dit un dat op Platt – hier haben Sie die Möglichkeit zum Ausprobieren.

12.02.2022, Kurs-Nr. 0590NNN21, Online



Lernen im Garten

„Architecture is the art of how to waste space“, befand schon der Architekt Philip Johnson. Dieses Zitat trifft besonders auf die englischen Gartenkonstruktionen des frühen 18. Jahrhunderts zu. In „English Gardens and Garden Architecture (Englisch B1)“ werfen wir einen kurzen Blick auf die Entstehung des englischen Gartens und widmen uns dann seiner spezifischen Architektur.

22.04.2022, Kurs-Nr. 5300MMM15, Online

Lecker Englisch

Sie lernen gerne häppchenweise? Dann dürfte Ihnen dieser Kurs ganz besonders schmecken. „Lunchtime Bites – Englisch B1“ liefert kurze und effektive Sprachlektionen, die Sie während Ihrer Mittagspause absolvieren können. Via Zoom feilen Sie an Ihren Sprach- und Verständnisfähigkeiten, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihren Redefluss. Enjoy your lunch break!

25.01.2022, Kurs-Nr. 5331MMM71, Online



© Foto: Valerio Rosati

WHAT'S UP, USA?

Aktuell durchleben die Vereinigten Staaten eine schwierige Zeit – und das nicht zum ersten Mal. Das Land kämpft nicht nur mit dem Erbe eines populistischen Präsidenten, sondern ist auch tiefgreifenden ökonomischen und demographischen Veränderungen unterworfen. Diese und weitere spannende Themen werden in „Years of Transition: America in the 21st Century – Englisch B2 Stufe 3“ behandelt.

09.02. – 01.06.2022,

Kurs-Nr. 5343ROF25, Präsenz

Für Bücherwürmer

Ausgewählter Lesestoff ist Grundlage dieses Kurses. In „Englisch für Ältere – Lektürekurs“ diskutieren Sie anhand der Stories von Roald Dahl über deren Inhalt und trainieren dabei Ihre Hör- und Sprechfähigkeiten. Durch regelmäßige häusliche Lektüre können Sie Ihren Wortschatz nachhaltig erweitern und grammatikalische Strukturen vertiefen. Sounds good, right?

27.01. – 31.03.2022,

Kurs-Nr. 5373SBE95, Präsenz

Memo an mich selbst

Der Intensivkurs „Email, Report and Memo Writing – English Business Line B1 Stufe 1“ richtet sich an Menschen, die Ihre Fähigkeiten in puncto Schriftkorrespondenz festigen oder verbessern möchten. Das abwechslungsreiche Programm erstreckt sich über zwei Wochenenden. So können Sie den Stoff der ersten Lektion in der Woche vor dem zweiten Termin bereits anwenden und reflektieren.

19.02. – 27.02.2022,

Kurs-Nr. 5431MMZ42, Online

Geschäftlich beschäftigt

Sie möchten Ihr Englisch im beruflichen Kontext auffrischen oder weiterentwickeln? Dann ist das hier der genau richtige Kurs für Sie. „English Business Line B2 Aufbaustufe“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Skills mithilfe eines breiten Spektrums an Business-Themen zu schärfen. Die Lektionen zielen darauf ab, Ihr vorhandenes Vokabular um sinnvolle Bausteine zu erweitern.

09.02. – 13.04.2022,

Kurs-Nr. 5441ROF32, Präsenz

Bildung geht durch den Magen

Was gibt es Schöneres, als Bildung mit Gaumenfreuden zu verbinden? In „Conversation et cuisine française – petit tour en France par les tartes sucrées“ nutzen wir die französische Küche, um an Ihren Sprachfähigkeiten

ten zu feilen. Beim Zubereiten einer köstlichen Tarte treten Sie in aktive Dialoge mit der Kursleitung und anderen Teilnehmenden. So lernen Sie zu sprechen, ohne darüber nachzudenken. Ab Stufe B.1.1

16.01.2022, Kurs-Nr. 5500SBE08, Online

Klingt nach Spaß

„Quand j'étais petit garçon, je repassais mes leçons, en chantant“ (Michel Sardou). Die französische Lebensfreude ist eng mit der Musik verbunden. Im Kurs „La musique française – Auffrischung mit französischen Chansons“ bilden verschiedene angehörte Lieder unsere Gesprächsgrundlage. Dank des lockeren Austausches mit anderen erweitern Sie Ihren Wortschatz und fördern Ihre grammatikalischen Fähigkeiten.

06.02. – 27.02.2022, Kurs-Nr. 5500SBE15, Online

Bildung zum Mittag

Sie möchten Ihre Mittagspause sinnvoll nutzen? Wie wäre es mit einem Einstieg in die französische Sprache! Der Kurs „Französisch in der Mittagspause Anfänger – A1 Stufe 1“ vermittelt Ihnen alle wesentlichen Grundlagen, die Sie auf Wunsch in Anschlusskursen vertiefen können. In angenehmem Tempo lernen Sie u. a. sich vorzustellen und simple Unterhaltungen zu führen.

22.02. – 24.05.2022, Kurs-Nr. 5511SBE02, Online

Im Reisefieber

Sie haben keine Zeit, regelmäßig zum Kursort zu fahren? Pas de problème. An diesem Kurs nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil. Per Videokonferenz „Bon voyage – Französisch für die Reise“ werden Sie darauf vorbereitet, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu meistern – z. B. etwas im Café zu bestellen oder in der Unterkunft einzuchecken.

05.03. – 15.03.2022, Kurs-Nr. 5511WWW86, Online



LA VITA È BELLA

Die Veranstaltungsreihe Italia in poltrona – Italienisch A2 nimmt Sie mit auf einen ganz besonderen Trip. Ganz ohne Reise-stress tauchen Sie in die Heimatregionen unserer Kursleitenden ein und erfahren aus erster Hand mehr über Geschichte und Sehenswürdigkeiten. Lernen Sie besondere Regionen kennen – ganz bequem von Hamburg aus. An diesem Termin geht es mit Laura Di Flora zum „Golfo dei Poeti e le Cinque Terre“.

25.02.2022, Kurs-Nr. 5600ROF11, Online

Große Töne

Der Workshop „Italienisch Anfänger A1 Stufe 1 für Sänger, Musikerinnen und Musikdozenten“ richtet sich an alle, die sich intensiv mit der italienischen Oper beschäftigen. Die Sprache italienischer Opern unterscheidet sich in vielen Punkten vom heute gesprochenen Alltags-Italienisch. Wer Arien verstehen und professionell singen möchte, kann hier die notwendigen Grundlagen erlernen.

12.02. – 27.02.2022, Kurs-Nr. 5611MMZ46, Online

Viva España

Sie möchten nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen und auch mal auf dem Markt einkaufen gehen? Der Kurs „Spanisch Anfänger – Spanisch für die Reise“ bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Regionen und Leute.

19.02. – 20.02.2022, Kurs-Nr. 5711NNN63, Präsenz

Nichts für Morgenmuffel

Frühaufsteher aufgepasst! All denen, die abends eher nicht mehr aufnahmefähig ist, sei unser Kurs „Desayuno en español: Repaso A1“ ans Herz gelegt. Mithilfe einer morgendlichen Lektüre wiederholen Sie die wichtigsten Themen des Niveaus A1. Dazu gehören u. a. Betonung, Wortschatzübungen oder Zahlen. Nach Ende der Lektion haben Sie dann noch den ganzen Tag für sich.

10.02.2022, Kurs-Nr. 5714NNN76, Online

Bitte eintreten!

Herzlich willkommen im „Café con Susana, Nivel B1“. Wir lesen hier gemeinsam Artikel aus der spanischen Presse, tauschen Meinungen aus und sprechen über Feste, Essen und Bräuche. Auch interkulturelle und soziokulturelle Aspekte haben ihren festen Platz auf der Agenda – denn eine Sprache besteht aus mehr als nur Vokabeln und Grammatik.

09.02. – 04.05.2022, Kurs-Nr. 5731SHH05, Online

STIMMEN DES ORIENTS

Arabisch zu lernen ist eine echte Herausforderung.

So muss man sich zu Beginn nicht nur mit einem komplett neuen Alphabet, sondern auch mit einer gegensätzlichen Schriftrichtung vertraut machen. Ist das einmal geschafft, kann man die arabische Sprache in all ihrer Schönheit entdecken. „Arabisch Anfänger für Schnell-Lernende“ richtet sich an alle, die möglichst zügig Fortschritte machen möchten.

09.02. – 15.06.2022, Kurs-Nr. 5811MMM31, Online

Auf nach Fernost



Chinesisch ist nicht nur eine der ältesten, sondern auch die meistgesprochene Sprache der Welt. Im Vergleich zum Deutschen fällt vor allem die imposante Zeichenzahl – es existieren rund 50.000 – ins Auge. Der Kurs „Chinesisch Anfänger – A1 Stufe 1“ vermittelt Ihnen grundlegende Regeln zu Aussprache, Grammatik und Schrift. Dazu gibt's spannende Infos zur kulturellen Historie des Reichs der Mitte.
25.03. – 08.07.2022,
Kurs-Nr. 5911MMM14, Online

Danish ja alles klar

værsgod! skål! lad mig være i fred! Das kommt Ihnen spanisch vor? Wunderbar! Dann sind Sie wie gemacht für unseren Sprachkurs „Dänisch Anfänger – A1 Stufe 1“. In angenehmen Tempo lernen Sie hier alles Notwendige, damit Sie als Gast bei unseren nordeuropäischen Nachbarn eine gute Figur machen. Neben Grammatik und Vokabeln werden auch kulinarische Tipps aufgetischt.
09.02. – 01.06.2022,
Kurs-Nr. 6011MMM11, Präsenz

Mit den Fingern sprechen

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine anerkannte und eigenständige Sprache. Ihr visuell-gestischer Charakter ist für viele Menschen eine neue, spannende Form der Kommunikation. In „Deutsche Gebärdensprache DGS A1 Stufe 1“ werden die wesentlichen Grundlagen der DGS vermittelt. Auch ein Einblick in die Geschichte und Kultur Gehörloser darf natürlich nicht fehlen.
12.02. – 27.02.2022,
Kurs-Nr. 6151MMM12, Online

Kommunizieren ohne Stimme

Wenn Sie bereits mit den Grundlagen der Gebärdensprache vertraut sind, wird es Zeit für den nächsten Schritt. In „Deutsche Gebärdensprache – Fingeralphabet – Kompakte Wiederholung“ haben Sie die

Chance, sich ausschließlich mit dem Fingeralphabet zu beschäftigen. Unterschiedliche Übungen dienen dem besseren Verstehen, aber auch dem flüssigeren Gebärden einzelner Buchstaben und Wörter.

14.02.2022 – 21.02.2022, Kurs-Nr. 6150MMM20, Online



SHALOM

Im Zentrum dieses Kurses steht die hebräische Literatur vom 20. Jahrhundert bis heute. Mithilfe ausgewählter Werke werden Wortschatz und Ausdruck auf die nächste Stufe gehoben. In „Hebräische Literatur für Fortgeschrittene – Gedichte“ begegnen Sie Dichtern durch ihre Werke und erfahren in diesem Kontext spannende Fakten über hebräische Geschichte und Kultur.

16.01. – 06.03.2022,
Kurs-Nr. 6331MMK05, Online

Tokio, ich komme!

Sie möchten Japanisch lernen, sind sich aber unsicher, was auf Sie zukommt? „Zum Kennenlernen: Japanisch“ bietet einen kurzweiligen Einstieg. Da die japanische Sprache eng mit der Kultur des ostasiatischen Landes zusammenhängt, sind auch Ausflüge in die Welt von Sakura, Osechi und Chashitsu Teil des Programms. Anschließend besitzen Sie das notwendige Rüstzeug, um einen Anfängerkurs zu besuchen.
05.02.2022, Kurs-Nr. 6511MMW13, Online

Auch schon mal gehört, oder?

„Jiddisch zum Kennenlernen – Eine kurze Einführung“ macht Sie mit einer faszinierenden Sprache bekannt, die an Ausdrucksstärke und

Wandlungsfähigkeit ihresgleichen sucht. Das Jiddische entstand zwischen dem 9. und 12. Jahrhundert im Südwesten Deutschlands. Wenig verwunderlich also, dass zahlreiche jiddische Begriffe fest im deutschen Sprachgebrauch verankert sind – z. B. Tacheles, Ganove oder Knast.
06.02.2022, Kurs-Nr. 6611MMK03, Online

SPRACHEN
lernt man mit
der **VHS!**

Zu Besuch im Balkan

Kroatisch gehört wie Serbisch, Bosnisch und Bulgarisch zu den südslawischen Sprachen. Sie unterteilt sich in drei Hauptdialekte Kajkavisch, Štokavisch und Čakavisch, von denen Nicht-Muttersprachlern in der Regel die štokavische Mundart vermittelt wird. In „Kroatisch Anfänger – A1 Stufe 1“ lernen Sie neben solch interessanten Fakten die relevanten Grundlagen zu Vokabeln und Grammatik.
15.02. – 07.06.2022,
Kurs-Nr. 6711MMM01, Online

Auf gepackten Koffern

Der Trip nach Oslo ist gebucht? Zeit, sich mit dem notwendigen Wortschatz zu wappnen. Unser Sprachkurs „Norwegisch für die Reise – Auffrischkurs (Stufe A2)“ schult Sie darin, sich während Ihres Urlaubs problemlos in Alltagssituationen verständigen zu können. Am Ende der Lektionen können Sie Vorlieben und Abneigungen ausdrücken oder auch über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten sinnieren.
12.02. – 13.02.2022,
Kurs-Nr. 7021ROA41, Präsenz



Zarathustras Zunge

Farsi ist zwar die offizielle Amtssprache, doch grundsätzlich ist der Iran ein multilinguales Land. Zwischen dem Kaspischen Meer und dem Persischen Golf sind viele verschiedene Dialekte (z. B. Dari) und Sprachen (z. B. Turkman) beheimatet. In „Persisch Anfänger – A1 Stufe 1“ widmen wir uns dem Farsi. Bei Einsteiger-freundlichem Tempo lernen Sie grundlegende Grammatik und Vokabeln kennen.

14.02. – 20.06.2022,

Kurs-Nr. 7111NNN01, Online

Auf gute Nachbarschaft

Unsere Kursleiterin Dorota Podsiadlo weist im Rahmen Ihres Porträts – siehe ab Seite 12 – bereits auf einige Besonderheiten der polnischen Sprache hin. Der Workshop „Polnisch Anfänger – A1 Stufe 1“ mit Bernadetta Borkowska thematisiert diese ebenso, wie sämtliche grammatikalischen und dialogischen Basics. Dank des vermittelten Grundwortschatzes können Sie nach Kursende beispielsweise andere begrüßen oder sich vorstellen.

02.02. – 18.05.2022,

Kurs-Nr. 7211SBE02, Online

Komplexe Harmonie

Was die ungarische Sprache vom Deutschen unterscheidet? Nun, genau genommen so einiges. Sie besitzt beispielsweise sagenhafte 23! Fälle. Außerdem sind Sätze im Ungarisch meist deutlich kürzer, da das jeweilige Objekt in der Regel sehr viele Informationen in sich vereint. Das alles ändert jedoch nichts daran, dass Ungarisch eine der harmonischsten Sprachen weltweit ist. In „Ungarisch Anfänger – A1 Stufe 1“ können Sie sich in abwechslungsreichen Lektionen davon überzeugen.

20.01. – 07.04.2022,

Kurs-Nr. 7911MMM01, Online

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln 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



Sie sind stark!

Resilienz ist die innere Kraft, mit der schwierige Lebenssituationen gemeistert werden. Diese mentale und emotionale Fähigkeit stärkt die Persönlichkeit und aktiviert die Veränderungsbereitschaft. Mithilfe der Übungen im Kurs „Innere Stärke finden – Resilienz“ können Sie Gelassenheit, Optimismus und Lösungskompetenz entwickeln und damit Ihre Gesundheit stärken.

05.03.2022, Kurs-Nr. 8020NNN11,
Präsenz

Immer schön achtsam bleiben

Die Methode der liebevoll annehmenden Achtsamkeit wurde vom US-amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn entwickelt. Ihre Praxis ist ein guter Weg, um sich selber näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. In „Stressbewältigung durch Achtsam-

keitspraxis“ lernen Sie, ganz im Augenblick zu sein – auch bei alltäglichen Stresssituationen, körperlichen oder seelischen Schmerzen.

17.02. – 04.04.2022, Kurs-Nr. 8051NNN02,
Präsenz

Love yourself

Streng und kritisch sind Sie vor allem mit sich selbst? Profitieren Sie von Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung in Kombination mit dem Herz- und Geistestraining nach buddhistischer Tradition. In „Freundschaft schließen mit sich selbst – Achtsamkeit & Selbst-Mitgefühl“ entwickeln Sie einen wachen Umgang mit Ihren Gedanken und inneren Mustern: hin zu mehr Selbstakzeptanz.

25.03. – 26.03.2022, 8056ROF40, Online



DU HAST JA NERVEN!

Autogenes Training ist eine Form der Selbstentspannung und beruht auf Autosuggestion. Mithilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. In unserem Workshop „Autogenes Training“ werden Nerven und Kreislauf positiv beeinflusst und die Muskulatur gelockert. So entspannen Sie mental und können besser auf Stress reagieren.

22.03. – 10.05.2022,

Kurs-Nr. 8080NNN04, Online

Anspannen, um loszulassen

Bei der progressiven Muskelentspannung wird durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht. Im Kurs „Progressive Muskelentspannung“ lernen Sie, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen ist diese Praxis als Alternative zum Autogenen Training empfehlenswert. Dieser zertifizierte Präventionskurs kann durch Ihre gesetzliche Krankenkasse gefördert werden.

17.01. – 28.03.2022, Kurs-Nr. 8082WWW43, Präsenz

Mach dich mal locker

Oft merken wir gar nicht, wie angespannt wir uns im Alltag bewegen. Ob im Haushalt, am Rechner oder beim Sport: Die Schulterpartie verharrt unbewusst hochgezogen und verkrampft. Im Kurs „Schultern runter – mit Alexandertechnik“ können Sie lernen, Ihre Haltung wirksam zu ändern. Sie üben, wie Sie sich bewusst und möglichst ohne Anstrengung immer wieder innerlich aufrichten können.

26.02. – 27.02.2022, Kurs-Nr. 8101WWW10, Präsenz



Willkommen im Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode kann dabei helfen, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die anfangs sehr kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Sie sind leicht zu erlernen und können Verspannungen im ganzen Körper lösen. Neben praktischen Übungen erhalten Sie in „Feldenkrais kennenlernen“ einen knappen theoretischen Einblick.

26.02.2022, Kurs-Nr. 8130WWW01, Online

Schauen Sie mal genau hin

Eine verspannte Augenmuskulatur beeinträchtigt nicht nur die Sehkraft, sondern erhöht auch die Muskelspannung im Nacken und oberen Rücken. Spezielle Feldenkrais-Lektionen für die Augen können Verspannungen in diesen Bereichen lösen und Kopfschmerzen vorbeugen. Wie, erfahren Sie in „Entspannte Augen – entspannter Mensch! Gutes für die Augen mit Feldenkrais“.

02.04.2022, Kurs-Nr. 8131SBE11, Online

Sei lieb zu dir

Durch Meditation und Achtsamkeit können Sie Ihren Geist trainieren, um innere Ruhe und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu finden. Im Intensivkurs „Achtsam im Alltag durch Meditation“ blicken Sie auf Ihre eigenen Gedankenstrukturen und üben, negative Muster durch positive zu ersetzen. Leichtigkeit, Geduld und Humor sind auf diesem Weg gute Unterstützer.

19.02.2022, Kurs-Nr. 8140NNN05, Präsenz

Wissenschaftlich fundiert

Die von skandinavischen Medizern entwickelte Acem-Meditation ist durch psychologische und neurowissenschaftliche Forschungen bestätigt. Wir erklären, wie Sie die

Methode im Alltag zur Entspannung und zum Stressabbau anwenden können. In „Acem-Meditation: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung“ legen Sie den Grundstein, sich selbst besser kennen und verstehen zu lernen.

27.01. – 24.02.2022, Kurs-Nr. 8143SBE11, Online



BUDDHA APPROVED

Lu Jong ist eine Bewegungslehre, die auf der buddhistischen Philosophie und der tibetischen Medizin beruht. Die Praxis ist auch deswegen so beliebt, weil sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern kann. Neben Achtsamkeitsmeditation und Kontemplativer Meditation werden in „Lu Jong und Meditation in der tibetisch-buddhistischen Tradition“ anschaulich Grundübungen für die fünf Elemente vermittelt.

28.01. – 29.01.2022, Kurs-Nr. 8144ROF03, Online

Zeit, sich vorzustellen

Im Workshop „Qigong – Shibashi (Set 1)“ verbinden Sie Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Diese beliebte Praxis der traditionellen chinesischen Medizin kann Fehlhaltungen verbessern und die Selbstheilungskräfte stärken. Qigong kann leicht erlernt werden und ist für Menschen aller Altersklassen geeignet. Dieser zertifizierte Präventionskurs kann durch Ihre gesetzliche Krankenkasse gefördert werden.

20.01. – 07.04.2022, Kurs-Nr. 8171MMM27, Präsenz



STIMMIGES KONZEPT

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument für alle Lebensbereiche. Sie sollte gepflegt werden, bevor es zu Problemen wie Heiserkeit, Entzündungen oder Räusperdrang kommt. In der Intensivwoche „Gut bei Stimme – körperlich präsent“ erklären wir, wie Sie Ihr stimmliches Potenzial besser ausnutzen können: mit abwechslungsreichen Übungen aus der Stimm- und Sprechbildung, Atemarbeit und Schauspiel.

07.03. – 11.03.2022, Kurs-Nr. 8101NNN11, Präsenz

Die Sprache der Bilder

Die 18 Bewegungen des Qigong arbeiten mit Bildern, die an die Natur angelehnt sind – z. B. die Sonne aus dem Meer zu heben. Diese Vorstellungen werden in sanfte, langsame und einfache Bewegungsformen umgesetzt. Ziel ist, dass die Gedanken zur Ruhe kommen und der Körper sich entspannt. Der Workshop „Qi Gong: die 18 Bewegungen“ ist für Menschen mit oder ohne Erfahrung gleichermaßen gut geeignet.

09.04.2022, Kurs-Nr. 8175MMM15, Online

Klingt beruhigend, oder!?

Sanfte Atemübungen, Meditation und der Klang des Gongs unterstützen Sie dabei, loszulassen. Der Kurs „Entspannung mit Yoga und Gongklang“ beruhigt Ihre Gedanken, hilft Ihnen abzuschalten und kann für einen besseren Schlaf sorgen. Für den Klangteil ist es wichtig, über eine gute Audioqualität zu verfügen. Dabei helfen eine gute Internetverbindung und ein Kopfhörer/Headset mit Kabel oder Bluetooth.

25.01. – 01.03.2022, Kurs-Nr. 8180WWW09, Online

FRISCHE LUFT & FÄUSTE

Qigong-Übungen dienen auch als Grundlage für die Kampfkunst Tai Chi. Unter freiem Himmel kommen diese fernöstlichen Techniken besonders gut zur Entfaltung. Der Kurs „Qigong und Tai Chi am Abend – im Jakobipark“ findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bringen Sie in jedem Fall leichte Turnschuhe und bequeme, zum jeweiligen Wetter passende Kleidung mit.

17.01. – 28.02.2022, Kurs-Nr. 8177ROW39, Präsenz



Abschalten am Abend

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mithilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördern wir in „Hatha-Yoga am Abend“ Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine Förderung dieses Kurses durch ihre gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

18.01. – 05.04.2022, Kurs-Nr. 8182SBE02, Online

Aktiv in den Tag starten

Sie wollen Ihre Beweglichkeit fördern? Dann heißen wir Sie herzlich bei „Yoga am Vormittag“ willkommen. Unter Anwendung von Atemtechniken, Körperhaltungen und Bewegungsfolgen gelangen Sie unter fachlicher Anleitung zu mehr Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit und Ruhe. Es gibt aktuell keine Umkleidemöglichkeit. Kommen Sie daher bitte bereits in bequemer Kleidung zum Kurs.

18.01. – 05.04.2022, Kurs-Nr. 8184ROF06, Präsenz

Im Gleichgewicht

In diesem Kurs „Pilates und Yoga“ werden kräftigende Elemente aus dem Pilates mit Bewegungen und Haltungen aus dem Yoga kombiniert. So trainieren Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zudem wird Ihr Gleichgewicht und Körperbewusstsein gestärkt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe und halten Sie eine Gymnastikmatte oder eine weiche Unterlage sowie etwas zu trinken bereit.

10.02. – 31.03.2022, Kurs-Nr. 8211WWW31, Online

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



STABILE NUMMER

Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur – primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur – dient. Pilates-Übungen sprechen vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen an, die eine wichtige Funktion für die Stabilisation unseres Körpers haben.

In „Pilates am Morgen“ werden gezielt Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein geschult.

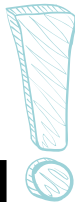
18.01. – 05.04.2022, Kurs-Nr. 8211ROF52, Online

Verbindungen verstehen

Die Faszien – unser Bindegewebe – beeinflussen maßgeblich unsere Beweglichkeit und unseren körperlichen Zustand. Stress oder ungünstige körperliche Belastungen können zum Verhärten und Verkleben der Faszien führen, was wiederum häufig Verspannungen im Nacken und Schulterbereich zur Folge hat. In „Faszienstretch“ wollen wir diese Verspannungen mithilfe gezielter Dehnübungen lösen.

19.03.2022, Kurs-Nr. 8220ROF12, Präsenz

RAUS AUS DEN FEDERN



Der Kurs „Wake up moves“ trainiert Ihren ganzen Körper und bringt den Kreislauf in Schwung. Nach dem Aufwärmen geht es mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung weiter. Hier starten Sie fit, wach und gut gelaunt in den Tag. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe. Außerdem sollten Sie eine Gymnastikmatte oder weiche Unterlage sowie etwas zu trinken bereit halten.

22.03. – 10.05.2022,

Kurs-Nr. 8221NNN14, Online

Bootylicious

„Bauch – Beine – Rücken – Po“ ist ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Auf das Warm-up folgen ein dynamischer Ausdauer- und Koordinationsteil, abwechslungsreiche Kräftigungsübungen und ein abschließendes Dehnungsprogramm.

01.02. – 12.04.2022,

Kurs-Nr. 8232SHH15, Online

Schützen Sie sich selbst

Jeder Mensch kann Selbstverteidigung lernen und hat das Recht, sich gegen Angriffe zu behaupten. Mit alltäglichen Verhaltensweisen erhöhen Sie Ihre Sicherheit und entwickeln die Fähigkeiten, sich gegen Attacken zu wehren. Der Kurs „Selbstverteidigung und realistischer Selbstschutz für alle“ vermittelt Ihnen die wichtigsten Strategien der realistischen Selbstverteidigung.

21.04. – 05.05.2022,

Kurs-Nr. 8272NNN10, Online



© Foto: niklamataa

AUF EINER WELLENLÄNGE

Im Kurs „Funklizenz für Sportboote: Short Range Certificate (SRC)“ können Sie lernen, wie Funkgeräte auf Sportbooten bedient werden. Sie erwerben die theoretischen und praktischen Voraussetzungen, um den Seefunkdienst im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) auszuüben. Bitte beachten: Das Short Range Certificate (SRC) ist ein beschränkt gültiges Funkbetriebszeugnis.

05.02. – 06.02.2022,

Kurs-Nr. 8392WWW24, Präsenz



Volle Fahrt voraus!

Sie möchten selbst ein Boot steuern? Im diesem Workshop können Sie online in den Sportbootführerschein einsteigen. Ein erfahrener Seemann bereitet die Teilnehmenden ausführlich auf die theoretische Prüfung – einschließlich Knoten – vor. Schwerpunkte von „Sportbootführerschein See“ sind Navigation und Arbeit mit der Seekarte. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich am besten zur Prüfung anmelden.

20.01. – 17.02.2022, Kurs-Nr. 8392SBE21, Online

Dem Tod ins Auge blicken

Sterbebegleitung muss nicht gänzlich Institutionen überlassen werden, sie ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich. Der Kurs „Letzte Hilfe: Sterben als Teil des Lebens“ möchte Sie ermutigen, sich dem Tod bewusst zuzuwenden. Kursteilnehmende erwerben hier Grundkompetenzen zu vielen relevanten Themen rund um das Sterben. Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem ELIM Hospizdienst statt.

16.03.2022, Kurs-Nr. 8440ROF01, Präsenz

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

KRANKENKASSEN- FÖRDERUNG

Etwas für die eigene Gesundheit tun und dabei noch Geld sparen:

Bei uns finden Sie zertifizierte Präventionskurse aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung, die von Ihrer Krankenkasse gefördert werden können.

Bitte beachten Sie:

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

Der direkte Weg
zu den förder-
fähigen Kursen



KOCHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



Heilung von innen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Bewegung, Stressreduktion und vor allem Ernährung Ihre Gesundheit bei rheumatischen Beschwerden positiv beeinflussen können. Inspiriert von der 5-Elemente-Küche lernen Sie in „Gesunde Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen“, welche Lebensmittel – richtig zubereitet – dabei helfen, das Regenerationspotenzial Ihres Körpers besser auszuschöpfen.

18.1. – 08.02.2022,
Kurs-Nr. 8500MMM02, Online

Soul food aus Neu-Delhi

Die indische Küche ist traditionell vegetarisch und voll intensiver Aromen. Da ist der Weg zu einer veganen Ernährung nicht mehr weit. Im Kurs „Namaste! Die vegane indische Küche“ lernen Sie Alternativen zu häufig verwendeten Milcherzeugnissen und Fleischsorten kennen. Gemeinsam kreieren wir eine bunte indische Festtafel, deren Basis ausgewählte Rezepte frei von tierischen Produkten sind.

13.02.2022, Kurs-Nr. 8504ROF02,
Präsenz

Lassen Sie sich mürbe machen!

Quiche Lorraine – der Lothringer Speckkuchen – zählt zu den Exportschlagern der französischen Küche. Bei der köstlich verfeinerten Quiche sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die große Kunst besteht allerdings darin, den Mürbeteigboden richtig zuzubereiten. Im Workshop „Quiche, Tarte und Gratin – Köstlichkeiten aus dem Ofen“ nehmen wir uns dieser kulinarischen Herausforderung gemeinsam an.

25.01.2022, Kurs-Nr. 8536MMM50,
Präsenz

Vorausschauend futtern

Keine Lust mehr auf Brot, Salat und Pasta in der Mittagspause? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der geschickten Kombination weniger Zutaten wie z. B. Avocado, roten Linsen und Quinoa einfache und köstliche Gerichte für Ihre gesamte Arbeitswoche zubereiten können. In „Meal Prep – die ganze Woche planen“ entdecken Sie eine vielfältige Küche, die deutlich mehr bietet als das handelsübliche Bistro.

10.02.2022, Kurs-Nr. 8536MMM70,
Präsenz

IM GENUSS VEREINT

In der israelisch-palästinensischen Küche verschmelzen kulturelle Einflüsse aus West und Ost zu einem Festival der Sinne. Auberginen, Tahin und Minze sind nur einige der typischen Zutaten, aus denen intensive Aromen gezaubert werden. Im Kurs „Vegane Rezepte aus Israel und Palästina“ bereiten Sie Speisen zu, bei denen bestimmt auch allen Nicht-Veganern das Wasser im Mund zusammenläuft.

23.01.2022,
Kurs-Nr. 8504MMM10, Präsenz



EXOTISCHE LECKERBISSEN

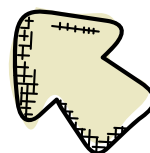
Kennen Sie Fesenjan, Kalam Polo oder Ghalieh? Nein? Dann lassen Sie sich von Mohammad Reza Pakro – Koch aus Leidenschaft und gebürtiger Iraner – in die Geheimnisse der persischen Küche einweihen. Aus Zutaten wie Auberginen, Okraschoten und Granatäpfeln kochen Sie in „Persisch – vegetarisch“ traditionelle fleischfreie Speisen und erfahren mehr über die Kulturgeschichte der iranischen Kochkunst.

05.03.2022, Kurs-Nr. 8561ROF06, Präsenz

Senegal. Sahara. Snacks.

Welche Speisen kommen eigentlich traditionell in Mali, Sierra Leone oder Niger auf den Tisch? Im Kurs „Die Küche Westafrikas – bewusst genießen“ begeben wir uns auf eine kulinarisch-mystische Reise von der Sahara bis zum Atlantischen Ozean. Die Besonderheit der westafrikanischen Küche ist ihre Einfachheit. Sie kosten die Spezialitäten dieser Region, wie z. B. den Erdnuss-eintopf Maafe. Fisch und Fleisch haben in dieser Küche auch ihren festen Platz.

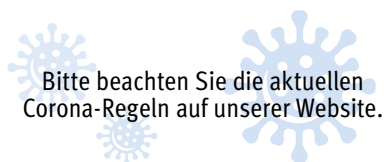
28.02.2022, Kurs-Nr. 8578ROF20, Präsenz



Prost!

Bier und Handwerk, das gehört irgendwie zusammen. Im Workshop „Craft Beer – leidenschaftlich, regional, experimentell“ gewinnen Sie einen Überblick der unterschiedlichen Geschmacksnuancen sowie der wichtigsten neuen oder wiederentdeckten Schätze der Hamburger Craft-Beer-Szene. Den Höhepunkt bildet die Verkostung von circa acht verschiedenen Bieren. Hierzu wird dunkles Bauernbrot gereicht.

11.02.2022, Kurs-Nr. 8594MMM02, Präsenz



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

NATUR

Outdoor Kurse

Fauna und Flora in Hamburg

Garten und Balkon

Nachhaltigkeit leben

Naturwissenschaften

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



Da seh' ich schwarz

Menschen betrachten Raben in der Regel mit Skepsis. Den krächzenden Vögeln haftet seit dem Mittelalter ein schlechter Ruf an. Damals wurden sie für Tod und Elend verantwortlich gemacht. In „Rabenvögel – Mythos und Wahrheit“ wird mit diesen Vorurteilen aufgeräumt. Lassen Sie uns gemeinsam die herausragende Intelligenz und besondere Lebensweise dieser faszinierenden Stadtbewohner beleuchten.

05.02.2022, Kurs-Nr. 8820NNN12, Präsenz



ENTSPANNT DEN RECHEN SCHWINGEN

Sie träumen davon, sich im heimischen Garten auszutoben, ohne anschließend von Rückenschmerzen geplagt zu werden? Im Workshop „Der pflegeleichte Garten“ zeigt Ihnen ein erfahrener Gartenbaumeister, wie Sie Ihre Grünflächen mit wenig Aufwand gestalten oder umgestalten können. Leicht verständliche Tipps zu u. a. Rasen, Pflanzenauswahl, Hochbeeten und Bewässerung lassen Ihren grünen Daumen sprießen.

06.03.2022, Kurs-Nr. 8870NNN02, Präsenz

Schnipp, Schnapp!

Was haben Pflanzenschnitt, Erhaltungsschnitt, Verjüngungsschnitt und Formschnitt gemeinsam? Jede dieser Methoden ist unerlässlich, um das Wachstum von Gartenpflanzen zu fördern. Welche Maßnahme Sie ergreifen, hängt davon ab, welches Ziel Sie verfolgen. In „Gehölzschnitt – aber wie?“ wird erklärt, wie die Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Ertragsfähigkeit Ihrer Pflanzen gesteigert werden kann.

12.02.2022, Kurs-Nr. 8871SBE17, 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



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

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

Bildung für alle!

Wir sind immer für Sie da:
Online & offline

vhs-hamburg.de

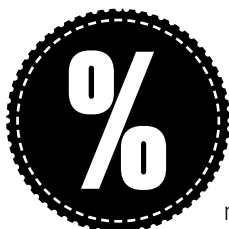
UNSER MOTTO: BILDUNG FÜR ALLE!

Bildung muss nicht teuer sein

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

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

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



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

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

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



Der direkte Weg zu unseren Ermäßigungen



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

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

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



Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben



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

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

KRANKENKASSEN- FÖRDERUNG

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

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



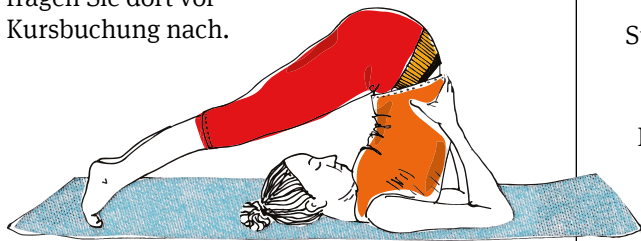
Der direkte Weg zur Krankenkassenförderung



VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

Teilnehmende unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Arbeitswelt sowie Sprachen können Software zu günstigen Studentenpreisen erwerben.

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



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



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

IHRE SICHERHEIT LIEGT UNS AM HERZEN



Daher achten wir auch weiterhin auf Ihre Sicherheit.

Unser Corona-Regeln finden Sie unter:
www.vhs-hamburg.de

BUDNI

du möchtest neues lernen?

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



So funktioniert's:

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

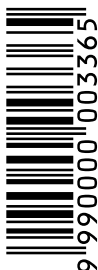
Noch keine **budni-karte**?

Jetzt kontaktlos in der **budni-app**, auf **budni.de** oder
in Deinem **budni** registrieren.

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

10-fach bonuspunkte auf einen einkauf der wahl.

Einlösbar bis 31.03.2022 in allen budnis, die die budni-karte akzeptieren, und nicht in Verbindung mit anderen Bonuspunkte-Coupons und -Aktionen. Zeitschriften, Bücher, Gutschein- und Telefonkarten, Tchibo-Produkte, Pre- und Anfangsmilchmahlung sowie Pfand sind ausgenommen.



FOLGEN Sie uns auf Social Media

Bleiben Sie stets auf dem Laufenden – und reden Sie mit uns. Wir freuen uns, wenn Sie sich zu Wort melden. 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. Wir geben Ihnen aber auch Tipps, was Sie sonst noch in Hamburg unternehmen können.

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 unter **#wiederwasgelernt** **#bildungfüralle**

Besuchen
Sie uns auf
Twitter



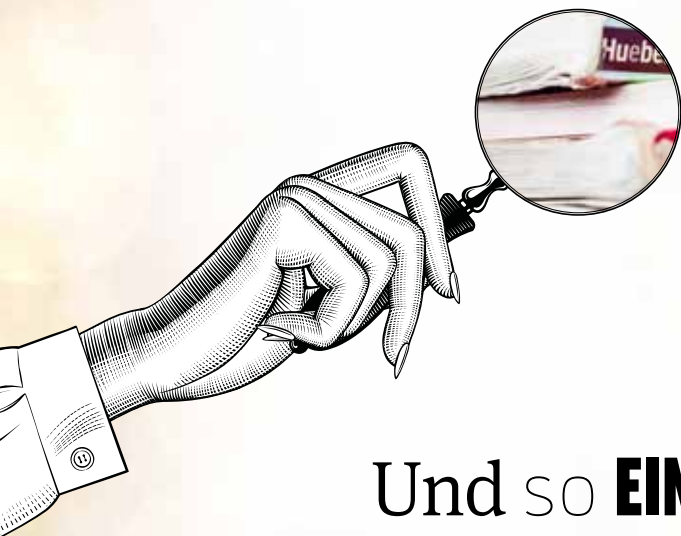
GEWINNEN Sie TICKETS FÜR HARRY POTTER und das verwunschene Kind!

Die Geschichte geht weiter. Erleben Sie die Magie live in Hamburg.

Neunzehn Jahre sind vergangen, seit Harry Potter und seine Freunde die Welt der Zauberer gerettet haben. Doch die Schlacht ist noch nicht gewonnen: Denn das Dunkle kommt immer von dort, wo man es am wenigsten erwartet ...

Sie können bei diesem Theatererlebnis im Hamburger Mehr! Theater dabei sein. Wir verlosen 1x2 Tickets für Sonntag, 22. Mai 2022. Die Veranstaltung besteht aus zwei Teilen.

Schauen Sie sich unser Heft genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite mit unserem Bildausschnitt! Und das kann Sie mitnehmen auf eine magische Reise ...



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 „**Harry Potter**“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an. Einsendeschluss: 31. März 2022. Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele

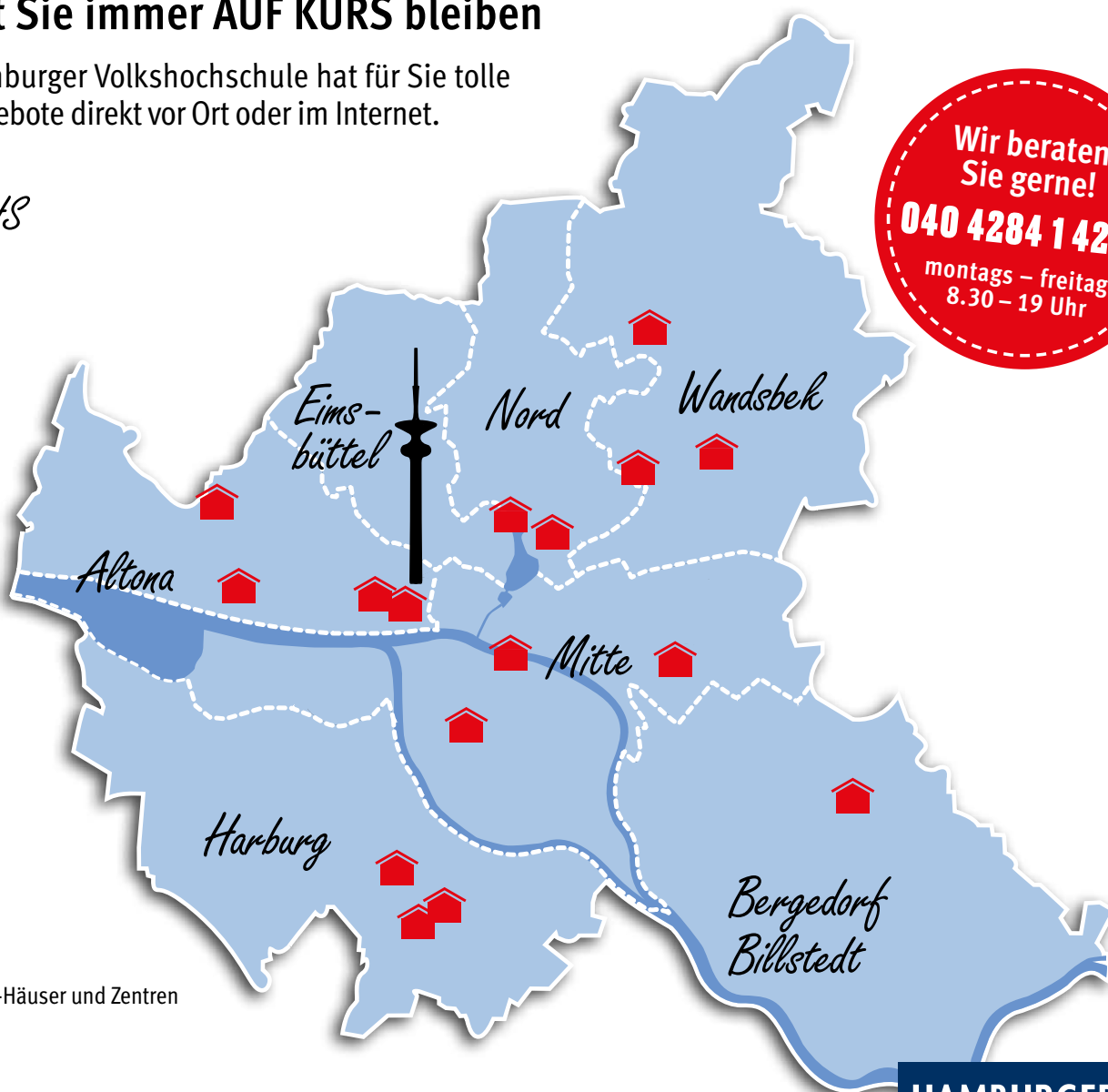
Harry Potter Theater: **Rund um den Besuch** www.harry-potter-theater.de/fragen

ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

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

Bis bald
Ihre VHS



VHS-Häuser und Zentren



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE