

VERANSTALTUNGEN HERBST
SEP 25-JAN 26

HARBURG/
FINKENWERDER

HARALT

Gruppen und Veranstaltungen für Ältere



LERNEN?!
EIN
LEBEN
LANG!



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie Lust, etwas Neues zu lernen, sich zu informieren, aktiv zu sein, andere Menschen kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen? Dann laden wir Sie ein, unsere selbstorganisierten Gruppen und unser Kursangebot für Ältere kennenzulernen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie unser Angebot hier in Harburg:

Kreatives, Sprachen, gesellschaftspolitische Themen, Digitales und einiges mehr. Dabei runden Informationsveranstaltungen unserer Kooperationspartner rund um das Thema Vorsorge das Programm ab. Neugierig geworden? Dann mal los! Auf den folgenden Seiten ist bestimmt etwas Passendes für Sie dabei.

Ihr HarAlt-VHS-Team. Wir freuen uns auf Sie!

Telefonische Beratung:

609 29 5672

Beratung vor Ort:

Di. 14 bis 17 Uhr, Eddebüttelstr. 47a

Mi. 13 bis 15 Uhr, Rieckhoffstr. 6

E-Mail:

Haralt@vhs-hamburg.de

Internet: vhs-hamburg.de



HINWEIS: Wir freuen uns, dass wir bald wieder für alle erreichbar sind. Sie finden uns in der Galerie über der Sevepassage. Vor dem Adese-Markt führt eine Treppe direkt zu uns nach oben. Oder Sie nutzen den barrierearmen Zugang: vom Harburger Ring nehmen Sie die ebenerdige Galerie zwischen der Freitreppe und dem Canvas Gebäude. Melden Sie sich gern bei uns und wir erklären es bei Bedarf mündlich.



FOTO: ADOBESTOCK, KRAKENIMAGES.COM

Inhalt

KULTUR & KREATIVITÄT

Zeichnen und Malen	4
Keramik	4
Literatur	5
Musik	5
Spiele	7

DIGITALES

Multimedia	8
Web und EDV	10

KOMPETENZEN FÜR DEN ALLTAG

Gedächtnistraining	11
Vorsorge	12

GESELLSCHAFT & POLITIK

Wandern	13
Gespräche & Diskussion	14
Besichtigung	15

SPRACHEN

Englisch	16
Französisch	17

GESUNDHEIT

Bewegung	18
Haushalt	19



FOTO: ADOBESTOCK, LUMOSPP

Allgemeines	20
Anmeldeformular	21
Ermäßigungen	22
Karte	23

KULTUR & KREATIVITÄT



Kreatives Malen

Lust auf Farben, Pinsel und nette Gesellschaft? In dieser kreativen Malgruppe wird überwiegend mit Aquarell- und Acrylfarben gearbeitet – je nach Lust und Können. Im lockeren Austausch geben sich die Teilnehmenden gegenseitig Tipps und Anregungen.

Bitte mitbringen: Papier und je nach Wunsch auch Bleistifte, Radiergummi, Acryl-, Aquarellfarben, Pinsel und Buntstifte.

**VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20237SHS01**

Beginn 2.9.25, di., 12.30-14.30 Uhr
20 €, 40 UStd., 20 Term.

Zeichnen in 3D



Erlernen Sie mit einfachen Tricks die Kunst des dreidimensionalen Zeichnens. Nach und nach entsteht durch die spezielle Technik dank der perspektivischen Feinheiten und dem richtigen Schatten ein scheinbar dreidimensionales Bild: plötzlich schwebt ein Ball auf dem Blatt Papier oder eine Treppe führt in die Tiefe. Probieren Sie es aus! **Bitte mitbringen:** Bleistifte (2H, HB, 2B, 4B), Knetradiergummi, Zeichenpapier, Anspitzer. Acryl-, Aquarell- oder Ölfarben, Pinsel und Farbstifte sind auch möglich.

**VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20237SHS30, Christian Plagge**
di., 9.9.25, 23.9.25, 14.10.25,
28.10.25, 11.11.25, 25.11.25, 9.12.25,
16.12.25, 13.1.26, 27.1.26,
jeweils 10.30-12 Uhr
10 €, 20 UStd., 10 Term.

Ton in Ton

In dieser Töpfer-Gruppe sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Gearbeitet wird mit Aufbauton. Es können Schalen, Vasen oder Skulpturen entstehen, die im Anschluss glasiert und gebrannt werden. Für alle, die Lust am Gestalten und Ausprobieren haben.

**VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20466SHS01, Eveline Gurgel**
Beginn 2.9.25, 14 tägl.
di., 14.45-16.45 Uhr, 10 € + Materialkosten, 20 UStd., 10 Term.

Buchclub

In kleiner Runde tauchen wir gemeinsam in verschiedenste Geschichten ein: Nach der gemeinsamen Auswahl eines Buches lesen wir daraus vor. Im Vordergrund steht dabei die Freude am Lesen und dem anschließenden Austausch.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20504SHS03, Elisabeth Schmidt
Beginn 3.9.25, mi., 10-12 Uhr,
19 €, 38 UStd., 19 Term.



FOTO: ADOBESTOCK, ROBERT KNESCHKE

Lesen, diskutieren, interpretieren

Unsere fröhliche Runde liest Belletristik, Sachbücher und auch Lyrik. Zwischendurch und im Anschluss tauschen wir uns über den Inhalt aus. Die Auswahl der Bücher erfolgt in der Gruppe.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20504SHS01, Monika Arntz, Inga Voß
Beginn, 9.9.25, 14 tägl. di.,
15.00-16.30 Uhr, 10 €, 20 UStd., 10 Term.

Plattdütsche Runn

Wi schnakt platt. Alle veertein Dog jümmers an Dünnerstag Klock 2 dropt wi uns bi HarAlt. Denn leest wi Geschichten un vertellt uns wat. Allns op Platt so goot dat geht. Hartlich willkommen in uns fründlich Runn.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20598SHS02, Karin Jonas
Beginn 11.9.25, 14 tägl. do., 14-15.30
Uhr 10 €, 20 UStd., 10 Term.

Ein Lied davon singen können

Ob Klassiker, Kanon oder moderner Ohrwurm – in diesem Singkreis geht es um den Spaß beim Singen, ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen wird nach Lust und Laune mit oder ohne instrumentaler Begleitung. Notenkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20680SHS04, Ursula Heyen
Beginn 3.9.25, mi., 14-15.30 Uhr
20 €, 40 UStd., 20 Term.



Singen verbindet

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder. In dieser Gruppe treffen sich singfreudige Menschen, um gemeinsam altbekannte und moderne Lieder zu singen. Ob a cappella oder mit Begleitung – jede Stimme zählt. Eine Einladung an alle, die gern Teil eines musikalischen Miteinanders sind.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20680SHS03, Ellen Will

Beginn 5.9.25, fr., 10-11.30 Uhr
18 €, 36 UStd., 18 Term.

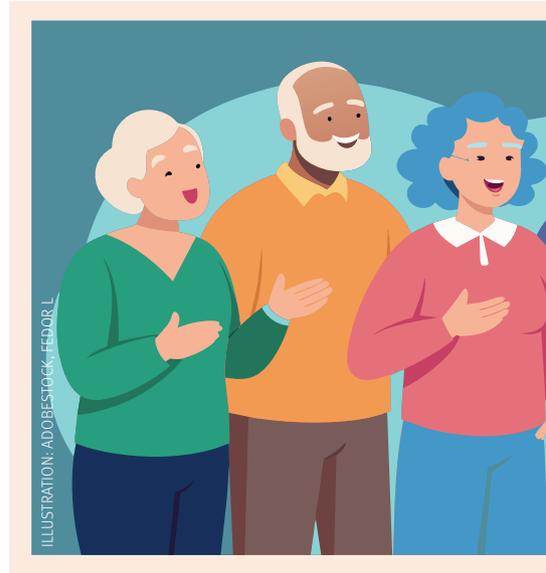
Ukulele für Geübte

Gemeinsam Musik machen – darum geht es in dieser gemütlichen Ukulele-Gruppe. Wenn Sie die Grundakkorde beherrschen und Ihr Spiel weiterentwickeln möchten, sind Sie hier genau richtig. Wir feilen an Anschlagstechniken, Barrégriffen und Picking – ganz ohne Stress, aber mit viel Spaß und musikalischer Neugier. Bitte eigene Ukulele und bei Bedarf einen Tisch-Notenständer mitbringen. Bei Beratungsbedarf oder Fragen können Sie gern mit der **Gruppenleiterin Frau Stielert** Kontakt aufnehmen:

Tel. 040 53 54 55 93

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20711SHS01, Karin Stielert

do., 4.9.25, 18.9.25, 2.10.25, 27.11.25,
4.12.25, 11.12.25, 8.1.26, 15.1.26,
29.1.26, jeweils 17-19 Uhr
9 €, 18 UStd., 9 Term.



Stimmen in Oper & Film

Der ehemalige Journalist Heinz Gürtler von der Initiative **"Kultur im Koffer"** kommt an zwei Terminen, mit seinem Vortrag und vielen Hörbeispielen zu "Schöne Stimmen in Oper, Operette und Tonfilm" zu HarAlt. Gürtler, mit Pavarotti und Co per Du, berichtet in unterhaltsamer Form von ehemaligen und jetzigen Stars der Oper, von ihren Ticks und Ängsten, von lustigen und tragischen Ereignissen. Ein Vortrag, der nicht nur Opernfans spannende Einblicke gibt.



Singen ohne Grenzen

Wir singen wunderschöne Lieder voller Sehnsucht, Freude und Ausgelassenheit. Lieder, die berühren und uns eintauchen lassen in die Lebensweisheiten und Überlieferungen verschiedenster Kulturen. Wir erfreuen uns an dem Klang der mehrstimmigen Lieder aus aller Welt, die in der jeweiligen Landessprache durch Vor- und Nachsingen eingeübt werden.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20680SHS07, Gabriela Czimer
di., 2.9.25, 7.10.25, 4.11.25, 18.11.25
jeweils 10.30-12 Uhr
4 €, 8 UStd., 4 Term.

Hinweis:

Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Teil X

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20624SHS10, Heinz Gürtler
Do., 18.9.25, 13.30-15.30 Uhr
2,50 €, 2 UStd., 1 Term.

Teil XI

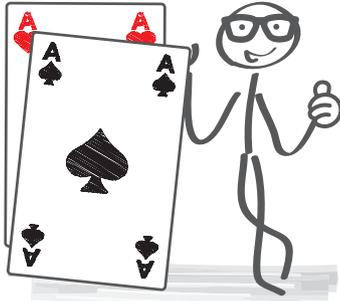
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20624SHS11, Heinz Gürtler
Do., 16.10.25, 13.30-15.30 Uhr
2,50 €, 2 UStd., 1 Term.

Karten, Spaß und gute Laune

Haben Sie Freude am Spiel und netter Gesellschaft? Diese Gruppe spielt in lockerer Atmosphäre hauptsächlich Skip-Bo und hin und wieder auch mal eine Runde UNO. Wenn Sie Lust haben, machen Sie gerne mit.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P20992SHS04, Sibylle Brodkorb
Beginn 2.9.25, 14 tägl. di., 10-12 Uhr
10 €, 20 UStd., 10 Term.





Skatfreunde aufgepasst

Hier treffen sich alle, die Spaß an diesem Kartenspiel haben. Vielleicht haben Sie schon lange nicht mehr Skat gespielt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Auch dann sind Sie herzlich willkommen!

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6 P20992SHS05, Beginn 4.9.25, do., 13.30-16.30 Uhr, 20 €, 80 UStd., 20 Term.

Willkommen im Bridge-Club

Dieser "Club" ist eine Gruppe, in der Bridge mit allen Spieltechniken gespielt wird. Mit viel Spaß und Leichtigkeit wird sich hier diesem interessanten Spiel gewidmet. Einzige Voraussetzung ist die Kenntnis der Spielregeln.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6 P20995SHS01, Marlies Krause
Beginn 3.9.25, mi., 12-15 Uhr,
20 €, 80 UStd., 20 Term.

DIGITALES

Endlich das Handy verstehen

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu Apps - welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z.B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind. **Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet** und eine gewisse Neugier mitzubringen. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen, wie iPhones von Apple, können leider nicht berücksichtigt werden.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE, Edelbüttelstraße 47a P21002SHR08, Stefan Hoch
Sa., 11.10.25, 11-17 Uhr
59 €, inkl. 10 € NP, 8 UStd., 1 Term.





FOTO: ADOBESTOCK.COM/DIA PAULIET

Digital dabei



Wie vereinbare ich online einen Termin bei meiner Ärztin? Wie versende ich Bilder? Wie bewege ich mich sicher im Internet? Smartphone und Tablet können im Alltag sehr nützlich sein, ein sicherer Umgang damit vorausgesetzt. In einer kleinen Gruppe mit maximal sechs Teilnehmenden besprechen Sie mit Digitalmentor:innen all Ihre Fragen. Dabei kann jede und jeder von den Fragen und Anliegen der Anderen profitieren. Dieses Angebot ist für alle, die bereits über Grundwissen zum Thema Smartphone/Tablet verfügen. **Bitte bringen Sie Ihr Endgerät mit.**

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6 P21002SHS01,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 4.9.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS02,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 18.9.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS03,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 2.10.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS04,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 16.10.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS05,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 6.11.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS06,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 20.11.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

P21002SHS07,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 4.12.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS08,

Dagmar Capell, Thomas Heinz
Do., 15.1.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Gewusst wie: die Digitale Vorsorge

Was geschieht mit Ihren Online-Konten, Digital-Abos und persönlichen Daten, wenn Sie nicht mehr sind? In unserer vernetzten Welt gehört der digitale Nachlass zu den oft übersehenen, aber wichtigen Aspekten der Vorsorge. Gestalten Sie Ihr digitales Erbe deshalb aktiv mit! In diesem Vortrag zeigt Rechtsanwältin Julia Rehberg praxisnah, welche Schritte Sie heute unternehmen können, um morgen für Klarheit zu sorgen. Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Hamburg in Harburg.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P23600SHS20

Mi, 5.11.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.



Ein Bild aus
der Fotogruppe
„Wie mache
ich gute Fotos“

Wie mache ich gute Fotos?

Diese Gruppe ist für alle, die gern fotografieren. Wir tauschen uns über die verschiedenen Techniken aus und erfahren Wissenswertes über neue Soft- und Hardware. Sie lernen Motive zu erkennen, die Ihre eigene Sichtweise widerspiegeln. Die Bild-Präsentationen der Teilnehmenden und Ausstellungsbesuche ergänzen das Programm.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P21130SHS01, Lena Kraus
Beginn 3.9.25, 14 tägl. mi., 10-12 Uhr
10 €, 20 UStd., 10 Term.



ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, VADYVSTOCK

Erste Schritte an Notebook und PC

In diesem Kurs erhalten Sie einen niedrigschwelligen

Einstieg in die digitale Welt:

In entspannter Atmosphäre zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die Grundlagen der PC-Nutzung. In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie man einen Computer bedient und die wichtigsten Funktionen des Windows-Betriebssystems nutzt. Es geht um die grundlegenden Aufgaben und Werkzeuge von Windows, wie das Schreiben, Gestalten und Drucken von Texten. Sie erfahren auch, wie Sie Dateien und Ordner effizient verwalten. Sie lernen, wie Sie sicher im Internet surfen und E-Mails schreiben. Lassen Sie uns gemeinsam in die digitale Welt gehen. Computer werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,

Eddelbüttelstraße 47a

P22119SHR38, Andreas Leiser

fr., 5.9.25, 12.9.25, 19.9.25, 26.9.25,
7.11.25 und 21.11.25, jeweils 10-14 Uhr
210 €, inkl. 15 € NP, 30 UStd., 6 Term.

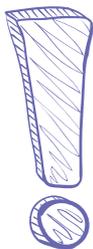


ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, AMBASSADOR806

KOMPETENZEN FÜR DEN ALLTAG



Gedächtnistraining Denksport am Freitag

In angenehmer Atmosphäre trainieren wir alle Funktionen des Gehirns: Wortfindung, logisches Denken, assoziatives Denken, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Urteilsfähigkeit, Denkflexibilität, Kreativität und Konzentration. Mit vielfältigen und unterhaltsamen Übungen fördern wir Ihre geistige Beweglichkeit. In der Gruppe bereitet es gleich viel mehr Vergnügen, Neues zu lernen und auszuprobieren.

**VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P12950SHR38, Sibylle Brodkorb**

fr., 22.8.25, 5.9.25, 19.9.25, 17.10.25,
14.11.25, 28.11.25, 12.12.25, 9.1.26,
23.1.26, 6.2.26, jeweils 10-11.30 Uhr
79 €, inkl. 2 € NP, 20 UStd., 10 Term.



ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, OLDEN SIKORKA

Energiekosten im Blick

Hohe Energiepreise, steigende Nachzahlungen, unübersichtliche Abrechnungen – viele Verbraucher:innen sind verunsichert. In diesem Vortrag von Rechtsanwalt Jan Bohrmann erfahren Sie, wie Sie Ihre Energieabrechnung richtig lesen und mögliche Fehlerquellen erkennen. Sie lernen, wann Preiserhöhungen zulässig sind, welche Rechte Sie als Kund:in haben und wie Sie sich vor unvorteilhaften Verträgen schützen. Außerdem geht es darum, bei hohen Nachzahlungshandlungsfähig zu bleiben. Es warten **viele hilfreiche Tipps** für alle, die ihre Energiekosten besser verstehen und senken möchten. Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Hamburg in Harburg.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P28900SHS01
 Mi., 10.9.25, 10-12 Uhr
 kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Ich Sorge vor!

Wie kann ich sicherstellen, dass im Fall der Fälle alles in meinem Sinne geregelt ist? Stefan Kinzel vom Betreuungsverein Insel e.V. zeigt, wie sich mit der richtigen und rechtzeitigen Vorsorge eine gesetzliche Betreuung vermeiden lässt. An diesem Nachmittag erfahren Interessierte verständlich und praxisnah, was es mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung auf sich hat – und worin die Unterschiede liegen. Natürlich bleibt auch genügend Zeit für Fragen.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P22970SHS01, Stefan Kinzel
 Do., 30.10.25, 14-16 Uhr
 kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Die ePA einfach erklärt

Seit dem 29. April ist die **elektronische Patientenakte (ePA)** bundesweit verfügbar – doch wie funktioniert sie eigentlich? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheitsdaten in der ePA-App sicher verwalten, welche Informationen Sie hochladen (oder auch verweigern) können und wie Sie Ihre Vertreter:innen benennen. Schritt für Schritt wird die Anmeldung bei den Krankenkassen-Apps erklärt und praktische Einblicke in die wichtigsten Funktionen gegeben. Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Hamburg in Harburg.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P22970SHS20
 Mi., 22.10.25, 10-12 Uhr
 kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Pflegebedürftig – was nun?

Wenn plötzlich Pflegebedürftigkeit eintritt, sind Betroffene und deren Angehörige oft überfordert. Wie geht es weiter? Welche Unterstützung gibt es? Anja Koggel vom Pflegestützpunkt Harburg gibt anhand konkreter Beispiele einen praxisnahen Einblick in ihre Beratungsarbeit. Sie zeigt, welche Schritte im Ernstfall helfen – und wie man sich schon im Vorfeld gut vorbereiten kann. Fragen sind ausdrücklich willkommen. Diese Info-Veranstaltung richtet sich auch an jene, für die Pflegebedürftigkeit aktuell (noch) kein Thema ist, die aber gut informiert sein möchten.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P22970SHS90

Mi., 8.10.25, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.



GESELLSCHAFT & POLITIK

Wandern mit anderen

Gemeinsam macht Wandern viel mehr Freude. Jeden Sonntag geht diese Gruppe auf Tour – meist bis 10 Kilometer, manchmal auch weiter. Ziel ist es, gemeinsam in Bewegung zu bleiben, die Natur zu genießen und neue Ecken zu entdecken. Oft wird zum Abschluss noch gemütlich eingekehrt. Der Rückweg kann zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen. **Einen Monatsplan mit allen Terminen gibt es im Büro des VHS-Hauses HarAlt oder per E-Mail.** Wer mitgestalten möchte, ist herzlich zu den monatlichen Planungstreffen eingeladen. Einfach vorbeikommen und mitwandern!

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
und jeweiliger Treffpunkt, P23100SHS03,
Heike Rettinger, Beginn 7.9.25, so., 10-12
Uhr, mo., 15.9.25, 13.10.25, 10.11.25,
8.12.25, 5.1.26 jeweils 10-11.15 Uhr,
5 €, 52 UStd., 26 Term.



Was die Welt bewegt

In dieser offenen Runde tauschen wir uns über aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft aus – lebendig und respektvoll.

Um welche Themen es genau geht, entscheidet die Gruppe gemeinsam, orientiert an dem, was gerade bewegt. Hin und wieder begrüßen wir auch Gäste aus dem öffentlichen Leben, die spannende Einblicke geben und unsere Fragen beantworten.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P23200SHS05, Wolfgang Schwarze

Beginn 4.9.25, do., 10-12 Uhr
19 €, 38 UStd., 19 Term.



Zu Gast im Institut für Tropenmedizin

Das Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin ist vielen vor allem als Anlaufstelle für Reiseimpfungen bekannt. Dabei ist es eines der führenden Forschungszentren für tropenmedizinische Erkrankungen in Europa. Bei dieser spannenden Führung erhalten Interessierte Einblicke in die Geschichte des Hauses und lernen die vielfältigen Forschungsbereiche kennen – etwa neue Therapien gegen Malaria, Studien zu Lassa-Fieber oder aktuelle Entwicklungen in der HIV-Behandlung.

Eine tolle Gelegenheit, das Institut von einer ganz neuen Seite kennenzulernen. **Anmeldeschluss ist der 30.09.2025.**

Teilnehmende aus Harburg und Umgebung können gemeinsam mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln zum Institut fahren.

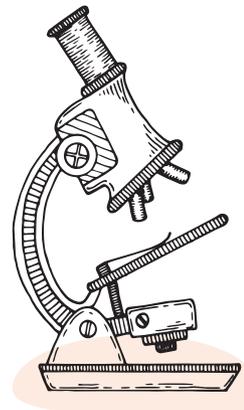
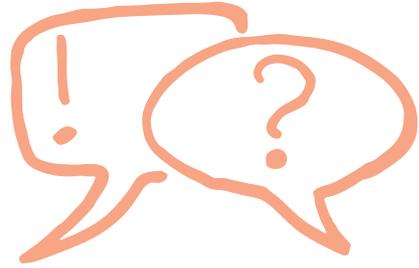




FOTO: ADOBESTOCK, DING9



Sprich mit mir

Wer denkt gerne nach? Wer stellt sich auch oft Fragen zu persönlichen und gesellschaftlichen Themen? An fünf Terminen wollen wir uns mit Spaß auch großen Fragen stellen wie zum Beispiel: Wie viel Besitz brauchen wir? Ist die moderne Technik Fluch oder Segen? In der ersten Stunde wollen wir die Themen abklären, die uns interessieren. Zu jeder Stunde wird es dann einen kleinen Text als Diskussionsgrundlage geben.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P23200SHS10, Ulrike Burbach
mo., 15.9.25, 13.10.25, 10.11.25,
8.12.25, 12.1.26 jeweils 15-17 Uhr
5 €, 10 UStd., 5 Term.

TREFFPUNKT: 10:00 Uhr,
S-Harburg Rathaus, oben an der Rolltreppe,
Eingang bei der Agentur für Arbeit.
HVV-FAHRT: S3 ab 10:17 – 10:42
bis Landungsbrücken.
Von da ca. 10 Minuten zu Fuß.
P23110SHS01, Jürgen Gagalick
Di., 7.10.25, 11-12.30 Uhr, 3 €,
3 UStd., 1 Term.

SPRACHEN

English discussion group

Do you like to speak English, enjoy discussing worthwhile topics with others in this language while improving your language skills at the same time? Then you are cordially invited to join us. We read and discuss interesting topics from newspapers, magazines and the internet. And we also use audio and video clips to train listening comprehension. VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6 P25300SHS02, Peter Siemianowski
Beginn 1.9.25, 14 tägl. mo., 15-16.30 Uhr
10 €, 20 UStd., 10 Term.

Englisch für Wiedereinsteiger (B1 Stufe 1)

In entspannter Atmosphäre frisken wir gemeinsam unser Englisch auf. Themen wie „Travelling“, „In the news“ oder „Personal history“ bieten Gesprächsanlässe, um den Wortschatz zu erweitern. Auch grammatikalisch geht's ans Eingemachte: Zeiten werden wiederholt und geübt sowie for/since, much/many. **Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Let's enjoy English B1.1, bitte vor Kursbeginn besorgen.** Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein **Beratungsgespräch unter Tel: 60929 5555** oder über **www.vhs-hamburg.de/infocenter/sprachenberatung-1060**

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a
P25373SHR14,
Stefanie Hoffmann-Sielaff
Beginn 17.9.25, mi., 14.30-16 Uhr
169 €, 28 UStd., 14 Term.

English is fun (B1 Stufe 2)

Ob beim Austausch über Filme, beim Analysieren von Artikeln oder dem Berichten von vergangenen Ereignissen: In diesem Kurs stehen spannende Inhalte und lebendige Diskussionen im Mittelpunkt. Ganz nebenbei wird dabei die Grammatik geübt – von Present simple und Present Progressive über Relativsätze, Adjektive und Adverbien bis Conditional I. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch Fairway B1 New.

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein **Beratungsgespräch unter Tel: 60929 5555** oder über **vhs-hamburg.de/infocenter/sprachenberatung-1060** VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a
P25373SHR21, Uscha Buchholz
Beginn 16.9.25, di., 11.15-12.45 Uhr
130 €, 28 UStd., 14 Term.





Let's talk (Englisch, B1 Stufe 4)

In diesem Kurs können Sie Ihre bisher erworbenen Kenntnisse festigen, vertiefen und erweitern. Es geht um Wortschatz, das Text- und Hörverstehen sowie grammatische Aspekte, so dass Sie im Sprechen noch sicherer und souveräner werden. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch **A NEW START - REFRESHER B1, New Edition**

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein **Beratungsgespräch unter Tel: 60929 5555** oder über **vhs-hamburg.de/infocenter/sprachenberatung-1060**
VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
 Edelbüttelstraße 47a
 P25373SHR41, Uscha Buchholz
 Beginn 16.9.25, di., 13.30-15 Uhr
 169 €, 28 UStd., 14 Term.

Französische Leserunde

Wer hat Lust, seine Französischkenntnisse aufzufrischen? Es sollen weder Vokabeln noch grammatische Formen im Vordergrund stehen. Gemeinsam lesen wir Texte und reden im Anschluss darüber auf Deutsch. Die Textauswahl erfolgt in der Gruppe.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P25500SHS02, Marie-Luise Keil
 Beginn 12.9.25, 14 tägl. fr., 10-11.30 Uhr,
 10 €, 10 Termine, 20 UStd.

Englisch auf die leichte Art

Let's have fun! Reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse in geselliger Runde: Wir lesen, übersetzen, diskutieren und sprechen ganz viel. Genau danach haben Sie gesucht? Dann machen Sie mit! Let's have fun! Reactivate your English skills in good company: we read, translate, discuss and above all, talk a lot. Is this exactly what you've been looking for? Then come and join us. Die ersten beiden Termine sind Probestunden. Wenn sich ausreichend Teilnehmende zusammenfinden, wird die Gruppe weitergeführt.

Gruppe I

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P25300SHS10, Gisela Soltau
 Beginn 2.9.25, 14 tägl. di., 12.30-14 Uhr
 10 €, 20 UStd., 10 Term.

GESUNDHEIT

Qigong für Ältere

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. In diesem Kurs werden die Übungen auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Sie können z.B. alle Übungen im Stehen oder im Sitzen ausführen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,

Eddelbüttelstraße 47a

P28174SHR66, To Muoi Huynh

Beginn 11.9.25, do., 11-12.30 Uhr

134 €, 24 UStd., 12 Term.

Bewegung tut gut

Ob Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht oder Entspannung – nutzen Sie das wöchentliche Bewegungstraining, um im Alltag fit zu bleiben. Mit Kleingeräten oder Musik, auf der Matte oder dem Hocker, als Einzelübung oder in der Gruppe: das Programm ist abwechslungsreich und motivierend. Es kommen auch Elemente aus dem Gedächtnistraining und der bewussten Körperwahrnehmung sowie Übungen zur Sturzprophylaxe zum Einsatz. Probieren Sie es aus und bringen Sie sich und andere mit

Lasst uns tanzen

Ein Kurs für ältere Menschen, die Freude an Bewegung haben. Zu internationalen Rhythmen bewegen wir uns im Kreis, lernen kleine Schritfolgen und fördern so Koordination, Beweglichkeit und die allgemeine Konzentration. Tanzen ist Bewegung mit Körper, Geist und Freude. Dieser Kurs ist nicht für Paare gedacht. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,

Eddelbüttelstraße 47a

P28225SHR02, Sabine von Stryk

Beginn 15.9.25, mo., 11-12 Uhr

101 €, 19 UStd., 14 Term.

Freude in Bewegung. Alle Teilnehmenden trainieren entsprechend ihrer körperlichen Voraussetzungen. Bitte weisen Sie die Kursleiterin auf individuelle Bedürfnisse hin. **Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, kleines Kissen, Socken
VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a
P28299SHR09, Natalie Fieseler
Beginn 11.9.25, do., 10.30-11.30 Uhr
61 €, 11 UStd., 8 Term.



Sind wir noch ganz sauber?

Warum putzen wir viel mehr als eigentlich gesund ist? Wieso kämpfen wir gegen Bakterien im Klo und löffeln sie im Joghurt? Warum sind aggressive Chemikalien in Reinigungsmitteln nicht verboten? Es gibt keine absolute Sauberkeit – auch wenn uns die Unternehmen diese ultimative Reinheit als oberstes Ziel verkaufen wollen.

In diesem **Vortrag von Umweltberater Tristan Jorde** erfahren Sie, wie Sie klüger und vor allem umweltschonender mit Schmutz umgehen. Sie werden danach weniger oder anders putzen – versprochen! Eine Veranstaltung der Verbraucherzentrale Hamburg in Harburg.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6
P28470SHS10,
 Do., 27.11.25, 14-15.30 Uhr
 kostenlos, 2 UStd., 1 Term.



Allgemeine Hinweise

Unsere Entgelte der selbstorganisierten Gruppen betragen 1 € pro Termin und sind in der Regel nicht ermäßigungsfähig. Gemäß unserem Motto „Bildung für alle“, können Personen mit einer sehr geringen Rente in unserem HarAlt Büro prüfen lassen, ob eine Ermäßigung des Betrages infrage kommt.

Die vollständigen Teilnahmebedingungen der Hamburger Volkshochschule und alle Ermäßigungen finden Sie als Aushang im HarAlt-Büro und auf unserer Internetseite www.vhs-hamburg.de.

Hamburger Schulferien

Herbstferien:

20.10.-31.10.2025

Weihnachtsferien:

17.12.2025.-02.01.2026

Impressum

Herausgeberin:

Hamburger Volkshochschule
Verantwortlich: Asja Meretzki
Regionalleitung VHS-Region Harburg/
Finkenwerder
VHS-Zentrum Harburg
Eddelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg
Tel.: 60929 5672, Fax: 4273 121 22
E-Mail: Haralt@vhs-hamburg.de

Redaktionsschluss: 12.06.2025

Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg
Gestaltung: jutta-krueger.de
Titelfoto: Adobe Stock/
DMITRIY VASILENKO

Anmeldung

@ Haralt@vhs-hamburg.de
🌐 vhs-hamburg.de
✉ Hamburger Volkshochschule
VHS-Haus HarAlt
Rieckhoffstraße 6
21073 Hamburg

GEMEINSAM EIN HOBBY PFLEGEN? WERDEN SIE GRUPPENLEITUNG!

Haben Sie ein Interesse oder ein Hobby, das Sie gerne an andere weitergeben oder mit anderen teilen möchten?
Im Bereich unserer ehrenamtlich geleiteten Gruppen für Ältere freuen wir uns über Ihre Ideen. 

Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen und freuen uns auf ein Kennenlernen:
HarAlt – Harburger Alternativen

Telefon: 60929 5672 · E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de

 Hamburg

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

ANMELDUNG – Bitte vollständig und in Blockbuchstaben ausfüllen.

männlich weiblich divers

Familienname	Vorname	Geburtsdatum
Zusatzinformation	Straße, Hausnummer	Telefon
PLZ, Ort	E-Mail	Mobiltelefon

Zu folgenden Veranstaltungen melde ich mich verbindlich auf der Grundlage der aktuellen Teilnahmebedingungen der Hamburger VHS an:

Kursnummer	1. Veranstaltungstag	Kurstitel
_____	_____	_____
_____	_____	_____

x

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in _____

Ich beteilige mich an der Aktion „Mein Euro für die Bildung!“ und spende _____ Euro.
Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag mit dem Kursentgelt von meinem unten genannten Konto eingezogen wird.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Hamburger Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich hiermit mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Gläubiger-Identifikationsnummer DE74VHS0000009598 | Die Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Kontoinhaber:in _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in _____

Wir verarbeiten Ihre Daten entsprechend der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO).
Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website www.vhs-hamburg.de

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie wider Erwarten keine Nachricht von uns bekommen, gehen Sie bitte auf jeden Fall zum ersten Kurstermin!

Unsere Ermäßigungen*

10% !

Für Rentner:innen, Pensionierte und Personen über 65 Jahre.

25%

Für Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50%.

50%

Für Schüler:innen, Auszubildende, Au Pairs, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst, am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr.

60%

Für Menschen mit Bezug von Bürgergeld, Grundsicherung, Empfänger:innen von Leistungen aus dem Asylbewerbergrundleistungsgesetz und deren Ehepartner:innen ohne eigenes Einkommen, Kindergeldzuschlag, Arbeitslosengeld I und Wohngeld. Menschen mit einem niedrigen Einkommen, die nicht unter diese Gruppen fallen, erhalten auf Antrag ebenfalls 60% Ermäßigung.

100%

Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos.

**{ INDIVIDUELLE FÖRDERUNG
BEANTRAGEN }**

Sollten Sie sich dennoch keinen VHS-Kurs ermöglichen können, hilft Ihnen der Förderverein Bildung für alle! e.V.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bildung-fuer-alle.eu

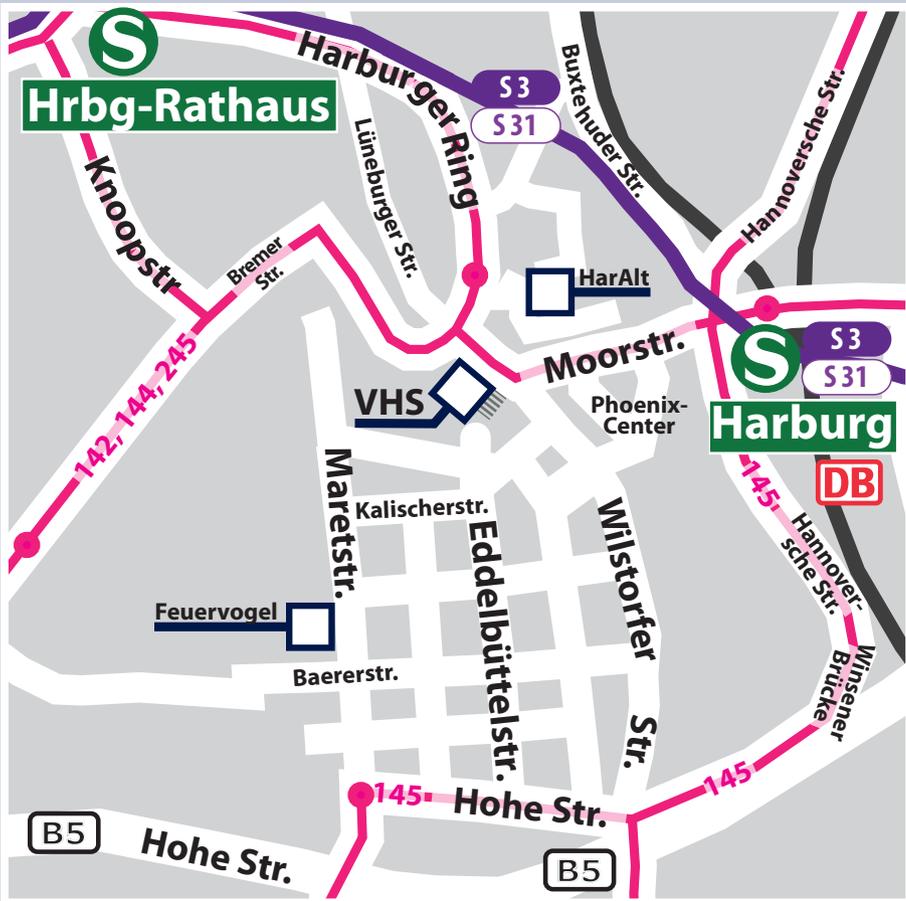
Nutzungspauschalen für Materialien, Skripte usw. sind nicht ermäßigbar. Weitere Details zu den Ermäßigungen, wie man sie nutzt und nachweist, erfahren Sie auf unserer Website unter:

www.vhs-hamburg.de/infocenter/ermaessigungen-439

*Die Ermäßigungen gelten für das offene VHS-Programm. In diesem Programmheft sind auch Kurse aus of. Progr. enthalten.

So finden Sie uns:

Wir freuen uns, dass wir bald wieder für alle erreichbar sind. Sie finden uns in der Galerie über der Sevepassage. Vor dem Adese-Markt führt eine Treppe direkt zu uns nach oben. Oder nutzen Sie den barrierearmen Zugang: vom Harburger Ring nehmen Sie die ebenerdige Galerie zwischen der Freitreppe und dem Canvas Gebäude. Melden Sie sich gern bei uns und wir erklären es bei Bedarf mündlich.



3 000
neue
KURSE

LERN WAS DU WILLST!

DEIN WISSEN.
DEINE VHS!



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE