AUF KURS

Das VHS-Magazin

Die Besten KURSE ALLER ZEITEN!

HIER SPIELT DIE MUSIK
Spielerisch den Rhythmus finden

JETZT WIRD'S BUNT
Mit schönen Kulturtipps in der Stadt

Oh wow, COMEBACK!

Am Webstuhl

NICOLE KIERSZ ZEIGT WIE'S GEHT

Hamburg

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Inhalt

4

Nachhaltig Weben
Nicole Kiersz spinnt ihr eigenes Garn aus lokaler Schurwolle

14

Rhythmus erleben
Bei Dirk Groß war die Gitarre Liebe auf den ersten Blick

8

Unterwegs im gemütlichen Eilbek
Markus Calovini, DaF-Mitarbeiter, zeigt sein Quarier

12

Wunderbarer Museumsbesuch
Kunst kann alles sein

EINBLICKE

Altes Handwerk, neues Hobby 4
Weben mit Nicole Kiersz

Musik in seinen Ohren 14
Dirk Groß und die Liebe zur Gitarre

MEIN QUARTIER

Gemütliches Eilbek 8
Mit Tipps von Markus Calovini

DIE GROSSE, BUNTE WELT

Unsere Kultur-Tipps 10

IM GESPRÄCH

Mit Dirk Luckow, 12
Intendant der Deichtorhallen

AUS DER VHS

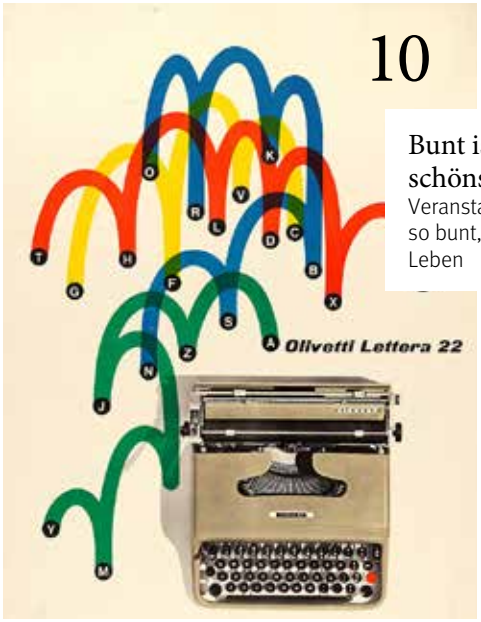
Prinzip: Füreinander 18

	vhs-hamburg.de
	040 60929 5555
@	service@vhs-hamburg.de

Herausgeber: Hamburger Volkshochschule, Direktor Uwe Grieger, Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Konzept und Redaktion: VHS Marketing, Jörg Gensel (Ltg.), Dorothea Olbertz, Marina Ravens, Jörn Kreuzer, Britta Bendix (Grafik)
Autorinnen: Kristine Kirves, Vera Stegner **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 4–7, 14–17, 19
Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH, Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde, auf Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C075521

Alle Angaben nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.
Redaktionsschluss: 25.11.2024



© Foto: MK&G, Hello, Image, GiovanniPintori, OlivettiLettera

Bunt ist die schönste Farbe
Veranstaltungen so bunt, wie das Leben

Bordsteingespräch: Dorothea Olbertz und Dirk Groß nutzen die Pause beim Shooting

UNSERE KURS-TIPPS

Komplizen	20
Hamburg	21
Kultur	23
Fotografie	26
Digitales	26
Beruf	28
Bildungsurlaub	29
Persönlichkeit	31
Gesellschaft und Politik	31
Grundbildung	32
Junge VHS	33
Deutsch als Fremdsprache	33
Sprachen	34
Gesundheit	36
Kochen	40
Natur	42

GUT ZU WISSEN

Unser Motto: Bildung für alle!	44

FOLGEN SIE UNS

Bleiben Sie stets auf dem Laufenden	46

GEWINNSPIEL

Gutscheine für das St. Pauli Theater	47

Liebe Leser:innen,

in meinem Freundeskreis wollen gerade alle Dänisch lernen oder Franzbrötchen backen. Wie schaut es bei Ihnen aus? Spielen Sie auch mit dem Gedanken, etwas Neues auszuprobieren? Eine Sprache zu lernen oder für Ihre Gesundheit aktiv zu werden? Dann haben wir jede Menge Inspirationen für Sie!

Was erwartet Sie in dieser Ausgabe?
Wir haben den Jazzgitarristen und Kursleiter Dirk Groß getroffen, der seit 16 Jahren bei der Hamburger VHS Gitarren- und Bandkurse gibt. Die Fäden in der Hand hat Nicole Kiersz. Die Textilkünstlerin unterrichtet Weben und Spinnen. Bei ihrer Arbeit und im Kurs liebt sie das Experimentieren mit Materialien, Farben und Formen.

Um moderne Gegenwartskunst geht es im Gespräch mit Dirk Luckow, Intendant der Deichtorhallen Hamburg. Und mit Markus Calovini, unserem Kollegen aus dem Bereich Deutsch als Fremdsprache, waren wir in Eilbek unterwegs. Dazu haben wir wieder interessante Kulturtipps und rund 170 Kursideen aus allen Bereichen der VHS für Sie zusammengestellt. Vielleicht ist Ihr nächster Kurs dabei?

Es wäre wunderbar, Sie zu sehen!

Herzlichst
Dorothea Olbertz
aus der AUF KURS-Redaktion

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

Bloß nicht den Faden verlieren

Weben lernen mit Nicole Kiersz

Weben? Das assoziieren die meisten Menschen wahrscheinlich mit ihrer Kindheit, als sie sich auf den typischen kleinen Kinderwebrahmen an Teppichen für die Puppenstube versucht haben. Dass man das auch beruflich machen kann, wissen die wenigsten, als Hobby erlebt es aber gerade ein Comeback. „Wie ich zum Weben gekommen bin, war reiner Zufall“, sagt Nicole Kiersz, deren Eltern es wichtig war, dass sie nach dem Abi studiert – nur was? Sie versucht sich an Kunstgeschichte, aber der Funke springt nicht über. „Ich wollte lieber Kunst machen, nicht nur darüber reden.“ Also schreibt sie sich an der HAW Hamburg für Textildesign ein, ohne so recht zu wissen, was sie erwartet. Dort entdeckt sie schnell das Weben für sich, das Teil des Studiums ist. „Das hat mir sofort Spaß gemacht, damals war mir die Bedeutungsschwere des Webens aber noch gar nicht bewusst. Als universelle Sprache wird weltweit mit der gleichen Logik ein Stoff gewebt – und kaum jemand weiß, dass die erste Rechenmaschine, der Vorläufer eines Computers, sich an einem Webstuhl orientiert hat.“ Für ihre Bachelorarbeit, bei der sie aus den im Kleiderschrank schlummernden Feinstrumpfhosen, die die Oma so gerne schenkt, ein Projekt zum Thema Nachhaltigkeit entwirft, erhält sie den Bayerischen Staatspreis für Nachwuchsdesigner. Von dem Preisgeld kauft sie sich, na klar, den ersten eigenen Webstuhl. Am liebsten würde sie sofort ihre eigene kleine Werkstatt aufmachen, aber dafür fehlt noch das Geld und vielleicht auch ein bisschen der Mut.

Autorin: Vera Stegner

„Für mich ist jedes
schöpferische
Arbeiten Kunst“

Altes Handwerk, neues Hobby!

Alles, aber bitte keine Fast Fashion

Stattdessen lebt sie von verschiedenen Auftragsarbeiten und Projekten. „Einmal sollte ich das richtige Material für ein Medizinprodukt entwickeln, ein anderes Mal ging es um den Bezug für einen Lampenschirm oder ein bestimmtes Teil für ein Bühnenbild im Theater." Das Thema Nachhaltigkeit, vor allem auch was die Herkunft der Materialien angeht, liegt Nicole besonders am Herzen. So lernt sie auch, ihr eigenes Garn aus lokaler Schurwolle mit der Hand zu spinnen. Lust darauf, ihr Wissen weiterzugeben, hatte sie schon immer. Die Chance bietet sich schneller als gedacht, als die VHS auf sie zukommt und fragt, ob sie sich vorstellen könne, Kurse zu geben. „Für mich sind diese Kurse eine tolle Abwechslung zum Künstlerischen. Textilien betreffen uns alle und es macht Spaß, das Thema zugänglich zu machen und andere mit meiner Leidenschaft anzustecken." Dass Weben und Spinnen so meditativ sind, dass es geradezu süchtig machen kann, haben auch schon einige ihrer Schüler:innen am eigenen Leib erfahren. „Eine Teilnehmerin sagte, sie würde nicht mehr schlafen, sie würde abends den Absprung vom Spinnen einfach nicht mehr schaffen." Und so wird fleißig gemeinsam gesponnen und gewebt, von Tischsets über Schals und Decken bis hin zu Meterware. „Manchmal fühlt sich das an wie ein großes, performatives Experiment. Klar ist das Kunst, was da entsteht. Für mich ist jedes schöpferische Arbeiten Kunst!" Das beweist auch Nicoles aktuelles Projekt: Sie beschäftigt sich gerade mit der Abbildung von Aktienkursen auf Stoff. „Was soll ich sagen, Weben ist für mich einfach eine Lebenseinstellung geworden."

Regionale Herkunft

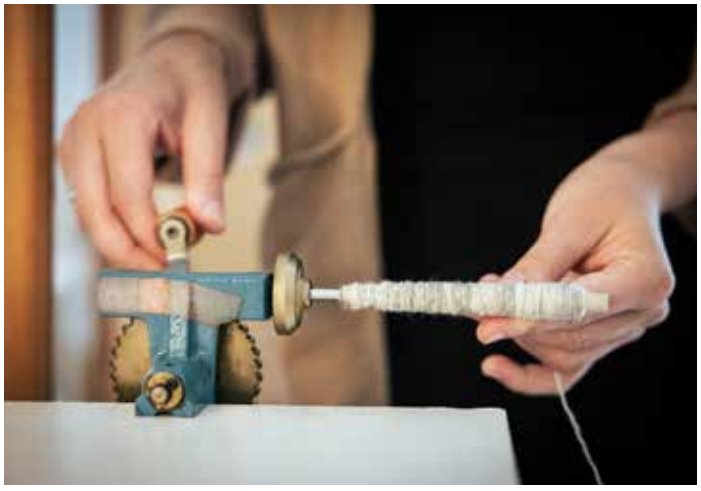
Bei der Wahl der Wolle ist es immer ratsam, auf die Herkunft zu achten. Und: je weniger Polyesteranteil, desto besser für die Umwelt. Mittlerweile gibt es tolle Garne aus regionaler Schurwolle. Außerdem ist wichtig, dass die Garnstärke zu dem Webvorhaben passt.

Nicole arbeitet mit Strängen aus selbstgesponnen Garnen aus Schurwolle

Der direkte Weg zu unseren Kursen rund ums Weben

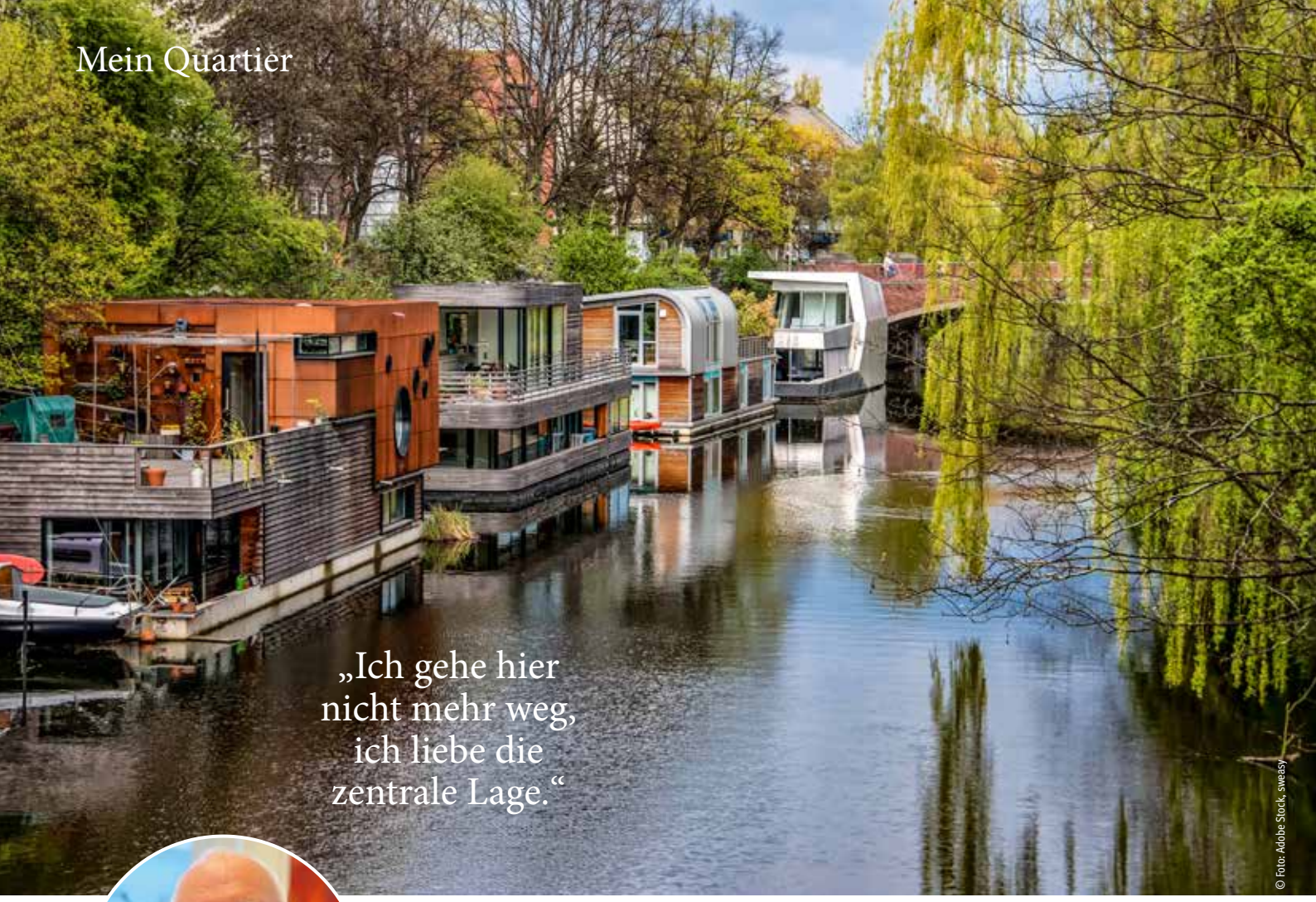
Nicole Kiersz, 34, studierte Textildesign an der HAW Hamburg, wo sie zum „Web-Nerd“ wurde, wie sie selbst sagt. Als Textilkünstlerin liebt sie das Experimentieren mit Materialien, Farben und Formen. Neben ihrer künstlerischen Tätigkeit bietet sie Auftragsarbeiten und Proto-typing für textile Lösungen an und gibt Kurse im Weben und Spinnen.

nicole-kiersz.com
nicole_kiersz



Mit dem Handspulgerät wird das Schussmaterial gespult

Jetzt kann gewebt werden: Mit dem Schiffchen wird der Schussfaden eingeführt



© Foto: Adobe Stock, sweasy

© Foto: Privat

DER TOURGUIDE

Markus Calovini, 52, ist bei der VHS im Bereich Deutsch als Fremdsprache zuständig für die Organisation der Sprachprüfungen, und er betreut den Standort Saarlandstraße. Nicht nur seinem Stadtteil, auch seiner Wohnung in der Wandsbeker Chaussee ist er schon seit 25 Jahren treu und sagt voller Überzeugung: „Ich gehe hier nicht mehr weg, ich liebe die zentrale Lage.“

Unterwegs

im gemütlichen Eilbek

Seien wir ehrlich, Eilbek gehört eher zu den oft übersehenen Stadtteilen Hamburgs – allerdings zu Unrecht. Denn dieser 1,7 Quadratkilometer große multikulturelle Mikrokosmos zwischen Wandsbek, Hamm und Hohenfelde ist viel mehr als nur ein Durchgangsort auf dem Weg in die Innenstadt. Er ist ein lebendiges Mosaik aus Geschichte und Moderne und ein Ort der Gemütlichkeit, wenn man nur gut genug hinsieht. Denn Eilbek trägt, wie kaum ein anderer Hamburger Stadtteil, die Narben des Zweiten Weltkrieges mit sich. Damals wurde das Viertel fast vollständig zerstört. Aber aus den Trümmern erhob sich schnell ein neues Eilbek. Eines mit vom traditionellen Rotklinker geprägten Straßenzügen, idyllischen Ufern entlang des Eilbekkanals und zahlreichen versteckten Winkeln, die es zu entdecken gilt.

SCHÖNER wird's nicht

Der Eilbekkanal ist eine malerische Wasserstraße, die sich auf 3,6 Kilometern Länge durch die Hamburger Stadtteile Eilbek, Wandsbek und Hohenfelde schlängelt. Der Kanal, der ursprünglich dem Warentransport diente, ist heute ein beliebtes Naherholungsgebiet. Für Wassersportfans bietet der Kanal ideale Bedingungen zum Paddeln oder Kajakfahren, während am Ufer Jogger, Radfahrer und Spaziergänger spätestens beim Anblick der Hausboote ins Schwärmen geraten. Und das Beste: Mit dem Fahrrad sind es von hier gerade mal zehn Minuten bis zur Außenalster und 20 Minuten bis in die Innenstadt.

Hier macht **EINKAUFEN SPASS**

Der Wochenmarkt am Immenhof zwischen Lerchenfeld und der St. Gertrud Kirche gehört zu den schönsten Hamburgs. Er bietet immer dienstags von 14 bis 18 Uhr und freitags von 8:30 bis 13 Uhr eine kleine aber feine Produktauswahl an allem, was das Herz begehrt. Nach getanem Einkauf können die frisch erworbenen Leckereien direkt auf einer der Bänke am Kuhmühlenteich vernascht werden.

STÜCK für **STÜCK**

Ganze 70 rote Gedenktafeln der „Eilbeker Tafelrunde" erzählen kreuz und quer über den Stadtteil verteilt von der bewegten Geschichte Eilbeks. So erfährt man zum Beispiel auch von bekannten Persönlichkeiten, die hier zumindest Teile ihres Lebens verbrachten, darunter Helmut Schmidt, Max Schmeling und Hans Fallada.

geschichtswerkstatt-wandsbek.de

Grüne **OASE**

Der Jacobipark ist ein romantischer und denkmalgeschützter kleiner Park südlich der Wandsbeker Chaussee, der 1954 von einem Friedhof in einen öffentlichen Park umgewandelt wurde. Bei einem Rundgang lassen sich deshalb noch vereinzelt historische Grab- und Denkmäler entdecken. Besonders charakteristisch ist der alte Baumbestand, der für eine friedliche Atmosphäre sorgt.

Einfach **HIMMLISCH**

Die historische Friedenskirche in der Papenstraße wurde Ende des 19. Jahrhunderts erbaut, während des Zweiten Weltkriegs stark beschädigt und wiederaufgebaut. Das neoromanische Bauwerk beeindruckt nicht nur mit seinem markanten Turm, der die Skyline des Viertels prägt, sondern auch mit den Glasfenstern, die vor allem während des Sonnenuntergangs für ein tolles Lichtspiel innerhalb der Kirche sorgen. Diese ist nicht nur ein Ort der Andacht, sondern beherbergt regelmäßig Konzerte und andere kulturelle Veranstaltungen.

kirche-hamburg.de

KOMM, lass uns **SPIELEN**

Eine Berühmtheit ist das einzige Brettspielcafé Hamburgs, das „Würfel und Zucker" im Eilbeker Weg 39. Neben der Auswahl an Speisen und Getränken können Gäste auch aus über 1.500 verschiedenen Spielen wählen. Wen die Auswahl überfordert, der kann sich vom fachkundigen Personal rund um Gründerin Silke beraten lassen. Ein toller Ort zum Spielen, Spaß haben und neue Leute kennenlernen. Bitte unbedingt vorher reservieren! Der Eintritt kostet 7, für Kinder 5 Euro.

wuerfelundzucker.de

Unsere KULTUR-TIPPS für Sie

Die große, bunte Welt erkunden

Ein queeres Musical, ein geheimnisvoller Abenteuerroman, eine Zeitreise zu den Designklassikern der letzten 100 Jahre und Museumsbesuche am Telefon: Tipps und Termine, die uns neue Perspektiven eröffnen

© Foto: jochenquast.de

HAPPY BIRTHDAY, „SWEET TRANSVESTITE“!

Vor 50 Jahren feierte die legendäre Musicalverfilmung **„Rocky Horror Picture Show“** Premiere, basierend auf dem Bühnenstück von Richard O’Brien. Auch heute noch läuft die Geschichte des jungen Paares, das nach einer Autopanne in einem düsteren Schloss landet, in dem sich allerlei unheimliche und illustre Dinge abspielen, weltweit in Kinos und auf Bühnen. Zum Jubiläum geht das Enfant terrible aller Musicals nun auf große, glitzernde Deutschlandtour. Die einzigartige Show hat über die Jahrzehnte starken Einfluss ausgeübt auf Rockbands und Theater, Drag Shows und die Burlesque-Szene. In Hamburg läuft das Stück auf Kampnagel vom 4. bis 23. Februar 2025.

rocky-horror-show.de

EINE REISE

Acht Menschen verbringen gemeinsam ihren Urlaub am Meer, wunderschöne Buchten, strahlende Sonne, pure Sorglosigkeit – oder? Denn etwas stimmt nicht mit dem idyllischen Ort. Die Inselbewohner sind nicht ansprechbar, die Szenerie wirkt trotz aller Schönheit seltsam blass, und wo sind eigentlich die anderen Passagiere, mit denen die Gruppe hergeflogen ist? Hat die Stimmung etwas mit dem dramatisch turbulenten Hinflug zu tun? Sind die acht Leute vielleicht nie wirklich angekommen, sondern befinden sich in einer geheimnisvollen Zwischenwelt? In ihrem neuen Roman **„Nach uns der Himmel“** nimmt uns Bestseller-Autorin Simone Buchholz mit auf eine Reise voller Abenteuer und Überraschungen.

Suhrkamp Nova, 20 Euro

© HR/Felix Leichum, FREIHEIT DELUXE mit Jagoda Marinić

LASS UNS **REDEN!**

In ihrem Podcast **„Freiheit deluxe“** empfängt Autorin und Journalistin Jagoda Marinic alle zwei Wochen interessante Gäste aus Kultur und Kunst, Politik oder Journalismus. Von Jugendbuchautorin Cornelia Funke über Historikerin Hedwig Richter, Spiegel-Journalistin Melanie Amann, Pianist Igor Levit bis zu Vize-Kanzler Robert Habeck. Die Gespräche drehen sich um aktuelle Themen und verschaffen Durchblick in komplexen Zeiten, u.a. bei Spotify, Apple Podcasts und in der ARD Audiothek.

Bei Anruf Kultur DIE **KULTUR** KOMMT NACH **HAUSE**

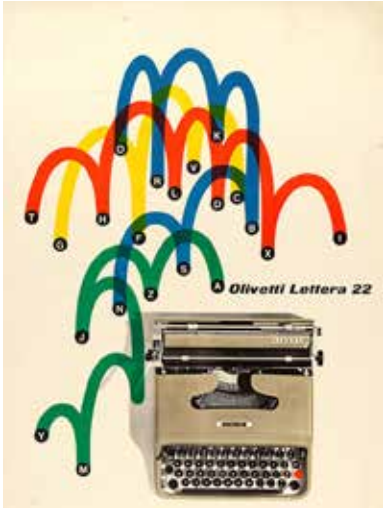
Ausstellungen und Rundgänge von zu Hause erleben: **„Bei Anruf Kultur“** bietet kostenfreie Museumsbesuche und Führungen am Telefon mit abschließender Fragerunde; barrierefrei und technisch unkompliziert. Bundesweit nehmen rund 80 Museen, Sammlungen und Gedenkstätten an dem Programm teil. Wöchentlich gibt es Termine, für die man sich auf der Website oder per Telefon unter 040/209 404 36 anmelden kann. Hier nur einige Beispiele: „Faszination Meeresforschung“ mit dem Internationalen Maritimen Museum; „Die ehemalige Spiegel-Kantine“ mit dem Museum für Kunst und Gewerbe; oder ein „Rundgang durch das Jenisch Haus“. Gefördert wird das Projekt von der Behörde für Kultur und Medien Hamburg.

beianrufkultur.de

PURE **ÄSTHETIK!**

Wie entsteht schönes Design? Welche Rolle spielen dabei Werbung und Image, aber auch das soziale und politische Klima der jeweiligen Zeit? Und wie funktioniert die Zusammenarbeit von Kreativen aus Produktdesign, Fotografie und Grafik? Die Ausstellung **„Hello Image: Die Inszenierung der Dinge“** geht allen diesen Fragen auf die Spur mit rund 20 verschiedenen Fallstudien aus der Geschichte des Produkt- und Werbedesigns der vergangenen 100 Jahre. Zu sehen sind berühmte Klassiker aus verschiedenen Bereichen – von Möbeln über Mode bis zu Geschirr.

04.04.2025 – 12.04.2026 im Museum für Kunst & Gewerbe, mkg.de



© Foto: MK&G, Hello_Image_GiovanniPintori_Olivetti Letterra22_1950-55

STUDIO BRAUN SIND ZURÜCK

© Schauspielhaus, Rocket&Wink

Heinz Strunks Bestseller-Roman **„Ein Sommer in Niendorf“** wird vom Deutschen Schauspielhaus für die Bühne inszeniert. Erzählt wird die Geschichte von Dr. Georg Roth, Jurist, der während einer Auszeit in Niendorf am Timmendorfer Strand ein Buch schreiben will. Doch bald stockt der Schreibprozess, denn dem Juristen begegnen allerlei faszinierende Figuren aus den verschiedensten Milieus, und ein Sommer entfaltet sich, der Dr. Roths Leben verändern wird. Regie führt das Hamburger Trio Studion Braun – Rocko Schamoni, Jaques Palminger und Heinz Strunk.

Uraufführung: 28. März 2025, schauspielhaus.de

Autorin: Kristine Kirves

© Foto: Philipp Meuser

Kunst kann alles sein

Die Deichtorhallen Hamburg sind eines der größten Ausstellungshäuser Europas. Im Gespräch erzählt ihr Intendant **Dirk Luckow,** was nicht nur die Deichtorhallen, sondern auch ihn persönlich mit der VHS verbindet, wieso sich ein Museumsbesuch wunderbar zum Deutschlernen eignet und welchen Auftrag moderne Gegenwartskunst hat.

Herr Luckow, haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?
Ja, tatsächlich. Als ich etwa 20 war, habe ich bei der VHS in Berlin-Neukölln Schlagzeug spielen gelernt. Das war ein guter Einstieg. Nach langer Pause habe ich das vor kurzem sogar wieder aufgenommen. Ich finde, die VHS ist eine super Anlaufstelle, wenn es darum geht, eigene Wünsche zu realisieren.

Was haben die VHS und die Deichtorhallen gemeinsam?
Beide haben einen Bildungsauftrag. Auch die Deichtorhallen haben sich mehr in Richtung Stadtgesellschaft entwickelt und sind, wie die VHS auch, ein Begegnungsort, offen für alle. Beide schaffen kreative Momente im Leben ihrer Besucher:innen, regen zu neuen Gedankengängen an und sind Orte des stetigen Austauschs.

Bald besuchen regelmäßig VHS-Deutschkurse die Deichtorhallen. Inwiefern eignet sich ein Museumsbesuch, um Deutsch zu lernen?
Sehr! Für die „Tactics and Mythologies"-Ausstellung beispielsweise haben wir ein eigenes Glossar erstellt mit allen wichtigen Begriffen rund um das Thema Verschwörungstheorien, damit man mit der Kunst nicht mehr so alleingelassen wird.

Wie gesellschaftlich relevant ist internationale Gegenwartskunst, was darf sie und was muss sie?
Kunst ist ein Fluidum, das alles durchzieht. Gesellschaftliche Anliegen sind heutzutage omnipräsent. Das spiegelt sich natürlich auch in der zeitgenössischen Kunst wider. Es geht um die Gestaltung der Zukunft, um Gerechtigkeit, den Klimawandel, neue Formen der Gemeinschaft. Alles aus den politischen Arenen dieser Welt wird in der Kunst gespiegelt. Das macht sie dann zu engagierter Kunst und das ist die, die wir zeigen wollen, weil sie nicht nur eine große Relevanz hat, sondern auch aufklärt.

Was ist die größte Herausforderung an Ihrem Job?
Die Menschen zu erreichen, sie zu mehr Menschlichkeit zu motivieren. In der Kunst geht es schließlich immer auf irgendeine Art ums Menschsein, um eine neue Wahrnehmung. Wenn das nicht gelingt, dann war der Versuch umsonst.

Und was lieben Sie an Ihrem Job?
In alle Richtungen unterwegs sein zu können. Kunst ist so vieles und kann so vieles. Aber auch mit der Stadt, mit den Medien und mit den Menschen über alle Berufe und Altersklassen hinweg im Austausch zu stehen, das macht mir viel Spaß.

Aufgezeichnet: Vera Stegner

Franz Gertsch
Medici, 1971 – 1972
4 x 6 Meter

Ludwig Forum Aachen, Foto: Poul Buchard / Brøndum & Co.
© Courtesy of Louisiana Museum of Modern Art

Franz Gertsch
Irène, 1980

© Olbricht Collection, Foto: Franz Gertsch AG

© Foto: Henning Rogge

Der Schweizer Künstler Franz Gertsch (1930 – 2022) gilt als Pionier des Fotorealismus und als Meister des modernen Holzschnitts. Die Deichtorhallen bieten in einer aktuellen Ausstellung einen umfassenden Überblick über sein Werk.

FRANZ GERTSCH
BLOW UP. EINE RETROSPEKTIVE
13.12.2024 – 04.05.2025
Deichtorhallen Hamburg

VHS-Kurse in Kooperation mit den Deichtorhallen

Kreatives Schreiben trifft auf Kunst:
Realismus, Hyperrealismus – FRANZ GERTSCH
18.01.2025, Kurs-Nr. P10557WWW03
Othmarschen und Deichtorhallen Hamburg

Faszination Hyperrealismus:
Malerei inspiriert von „FRANZ GERTSCH. BLOW UP“
22.02. – 23.02.2025, Kurs-Nr. P10231MMM10
Deichtorhallen Hamburg und Sternschanze

Komm, wir gehen ins Museum: Sammlung Falckenberg
Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung.
30.03.2025, Kurs-Nr. P10041SHH10
Sammlung Falckenberg, Deichtorhallen in Hamburg-Harburg

Einblicke

Dirk Groß, 50, wusste schon als Jugendlicher, dass die Gitarre eine große Rolle in seinem Leben spielen wird. Er studierte Jazzgitarre am Conservatorium Enschede in den Niederlanden. Heute arbeitet er als freier Musiker und tritt regelmäßig mit seiner Soulband „Rooftops“ und der Jazzband „Ruben Gleyzes Quartett“ auf. Außerdem gibt er Unterricht in Gitarre, E-Bass und Ukulele.

dirk-gross.de

Musik in seinen Ohren

Gitarre spielen mit Dirk Groß

Am Anfang einer jeden Musikkarriere steht wohl die Frage: Welches Instrument passt eigentlich zu mir? Manchmal erfordert das viel Ausprobieren, im Falle von Dirk Groß lag das passende Instrument längst in der Ecke und wartete nur darauf, von ihm gerettet zu werden. „Eigentlich hatte meine Schwester Gitarrenunterricht, aber die hat sich nicht sonderlich dafür interessiert“, erzählt Dirk vom Beginn seiner großen Leidenschaft. Damals ist er 17 und nimmt etwas halbherzig Akkordeon-Unterricht, aber der Drang zur Gitarre ist viel größer. Wie man darauf spielt, bringt er sich kurzerhand selbst bei. „Heute weiß ich, und das erlebe ich auch in meinem Unterricht immer wieder: Das passende Instrument muss sich einfach natürlich anfühlen und nicht wie ein Fremdkörper in der Hand liegen.“ Das ist für Dirk ohnehin das Besondere an der Gitarre im Gegensatz zu manch anderem Instrument. Jeder hat seine ganz eigene, die zur treuen Begleiterin wird.

Wie besonders die Verbindung sein kann, erlebte Dirk selbst während einer Reise nach Den Haag. Er ging in einen Gitarrenladen und verliebte sich Hals über Kopf in eines der Modelle. „Ich habe einige ausprobiert, aber bei der war ich wie vom Blitz getroffen. Es war Liebe auf den ersten Blick.“ Es war ein John Pisano Signature Modell. Nur leider hat so eine Gitarre ihren Preis und den kann der Student nicht aufbringen. Schweren Herzens fährt er zurück und spart ein dreiviertel Jahr jeden Cent, um dann mit viel Herzklopfen in Den Haag anzurufen, um zu hören, ob die Gitarre auf ihn gewartet hat. Und das hatte sie. „Ich bin sofort losgefahren, um sie zu holen und spiele diese Gitarre bis heute sehr gerne“, sagt er.

Es war Liebe auf den ersten Blick

Nach seinem Jazzgitarre-Studium am Conservatorium Enschede in den Niederlanden zieht Dirk nach Hamburg und fängt an zwei Musikschulen mit dem Unterrichten an. In dieser Zeit kontaktiert er auch die VHS, bei der er kurz darauf Gitarren- und Bandkurse gibt. 16 Jahre ist das nun schon her. Und was macht einen guten Musiklehrer aus? Das müsste er ja wissen wie kein zweiter, nachdem er viele hundert Schüler:innen bei ihren Anfängen begleitet hat. „Man braucht Geduld, muss auf die Lernenden eingehen und sie weiterbringen, dorthin, wo sie hinwollen und nicht man selber – und natürlich dafür sorgen, dass es Spaß macht.“ Bei der Frage, ob es einen Kursmoment gab, der ihm für immer in Erinnerung blieb, muss er schmunzeln. „Ich habe tatsächlich meine Freundin in einem meiner VHS-Kurse kennengelernt.“ So bringt die VHS zusammen, was zusammengehört. Nicht nur in Dirks Bandkursen.

Autorin: Vera Stegner

„Eine Band ist immer ein Kompromiss“

Sie träumen von einer eigenen Band? Aber Sie wissen nicht, wie Sie das anstellen sollen? Dirk Groß ist selbst Teil zweier Bands und gibt in seinem Workshop „In einer Band spielen? Na klar!“ seine wichtigsten Erkenntnisse und besten Tipps weiter.

Wer kommt denn in Deine Bandkurse?

Es gibt schon viele, die den Traum haben, in einer Band zu spielen, aber nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Das sind allerdings eher die etwas Älteren, die dieses Band-Phänomen noch von früher kennen. Heute ist das ja unter den Jugendlichen gar kein so großes Ding mehr.

Woher weiß man, ob man bandgeeignet ist?

Man braucht eine gewisse Sozialkompetenz, schließlich ist eine Band immer ein Kompromiss. Da muss man auch mal Sachen machen, die einem nicht gefallen. Natürlich sollte man auch sein Instrument beherrschen, und Rhythmusgefühl ist ebenfalls nicht verkehrt. Das Gleiche gilt für Geduld. Schließlich fängt man langsam an, eine Bandgründung ist nicht sofort supercool.

Wie findet man die richtigen Bandkollegen?

Bei mir kam das immer über Kontakte und Empfehlungen. Deshalb rate ich auch: Einfach rausgehen und so viele Musikerinnen und Musiker wie möglich kennenlernen. Das geht natürlich auch sehr gut in den VHS-Kursen.

Und wie läuft so eine Bandgründung im Kurs ab?

Die Teilnehmenden machen Vorschläge, welche Lieder sie spielen wollen und ich sage dann, was ich für realistisch halte. Aber natürlich wechseln sich die Musikrichtungen auch ab.

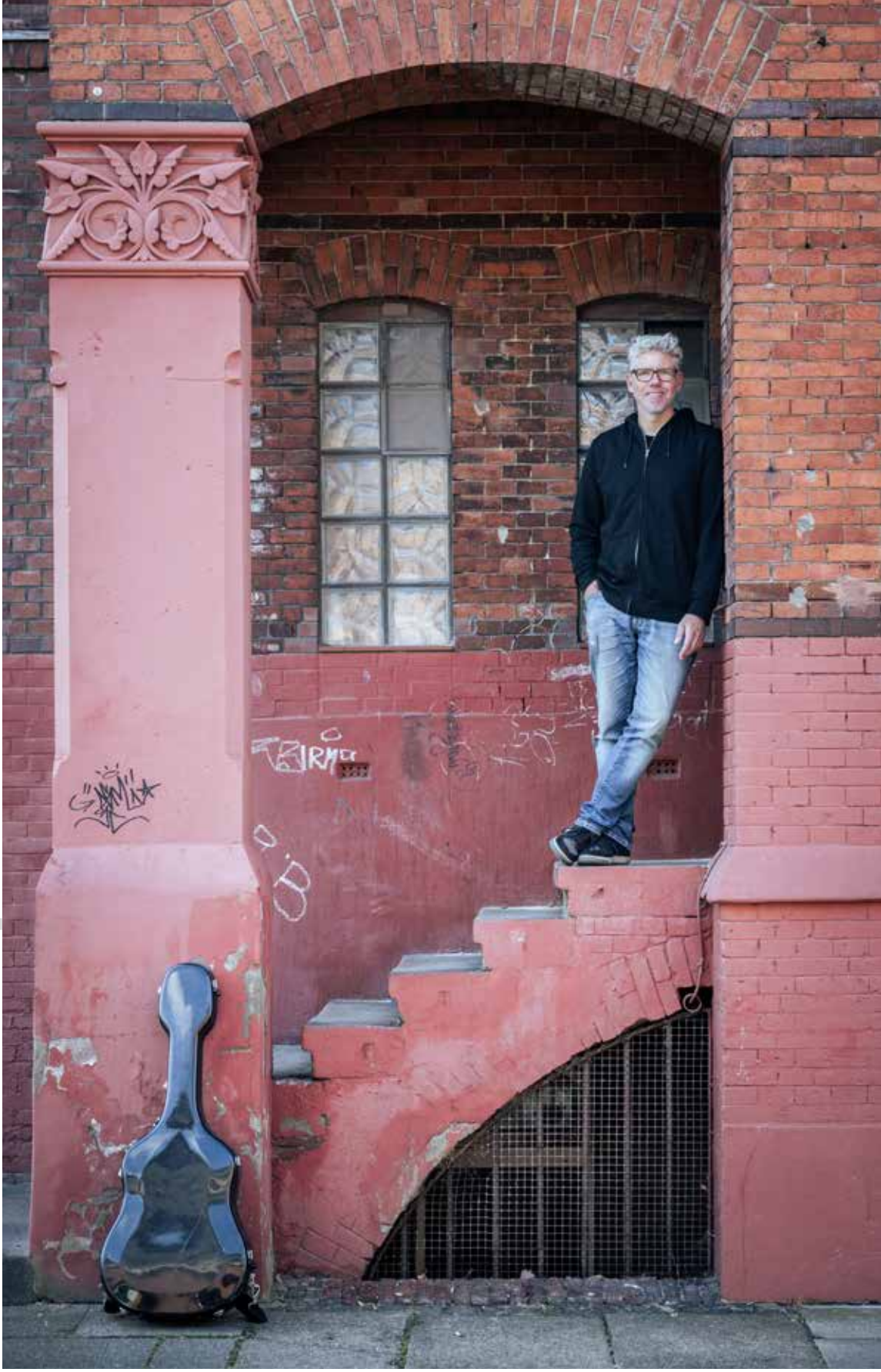
Ist daraus schon eine Band entstanden, die es tatsächlich auf die Bühne geschafft hat?

In einem Improvisations-Kurs, den ich gegeben habe, entstand die Idee, eine VHS-Band zu gründen und das haben wir dann auch gemacht. Die gibt es inzwischen seit zwei Jahren und sie hatte dieses Jahr sogar einen ersten großen Auftritt bei „48 Stunden Wilhelmsburg“, das war sehr aufregend für alle Beteiligten.

In Begleitung

Ohne Gitarre geht Dirk selten aus dem Haus. Die **Eastman AR880Ce** ist ein John Pisano Signature Modell und der kleine Frosch darauf steht für die Amphibien-Leidenschaft des legendären Jazzgitarristen Pisano. Dirk hat lange dafür gespart und die Jazzgitarre hat in Den Haag auf ihn gewartet. Nun begleitet sie ihn schon seit fast 20 Jahren.

„In einer Band spielen? Na klar!“



Der direkte Weg zu unseren Gitarren-Kursen

Prinzip: Füreinander

„Bildung für alle“ ist nicht nur unser Leitbild, sondern unsere Überzeugung. Damit möglichst jede und jeder sich den gewünschten VHS-Kurs auch leisten kann, gibt es zahlreiche Ermäßigungen für unterschiedliche Personengruppen. Für alle, die hier durchs Raster fallen, wurde vor 20 Jahren unser **Förderverein Bildung für alle! e.V.** gegründet. Der Verein unterstützt Menschen, die sich auch die bereits ermäßigten Kursentgelte nicht leisten können, mit individuellen Zuschüssen. Und er fördert Projekte, die speziellen Zielgruppen einen einfachen Zugang zu Bildungsangeboten ermöglichen – insbesondere auch da, wo die Hamburger Volkshochschule nicht mit eigenen Angeboten präsent sein kann.

Wie **BEKOMME** ich eine **FÖRDERUNG?**

Das Kursentgelt, die Kursmaterialien oder Prüfungsgebühren übersteigen Ihre finanziellen Möglichkeiten? Der Verein Bildung für alle! e.V. kann mit Zuschüssen helfen.

So einfach geht´s: Kurs aussuchen. Prüfen Sie als erstes die regulären Ermäßigungsmöglichkeiten. Noch zu teuer für Sie? Stellen Sie einen individuellen Förderantrag beim **Verein Bildung für alle! e.V.** Das ist ohne viel Bürokratie schnell gemacht. Bitte beachten Sie, dass grundsätzlich ein Eigenanteil zu leisten ist. Den Förderantrag finden Sie unten auf dieser Seite hinter dem QR-Code.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
info@bildung-fuer-alle.eu,
Tel. 040 60929 5143
oder in der Anmelde-Beratung vor Ort!

Der direkte Weg zum Förderantrag

Wie kann ich die Arbeit des Vereins **BILDUNG FÜR ALLE! E.V.** unterstützen?

Bei jeder Buchung fragen wir Sie, ob Sie den Zahlungsbetrag zugunsten der Initiative **Mein Euro für die Bildung** aufrunden möchten. Viele Kursteilnehmende tun das und geben an dieser Stelle einen kleinen Betrag, der dann mithilfe des Fördervereins umverteilt werden kann. Herzlichen Dank an alle, die so mithelfen, dass für jemand anderen der Kursbesuch nicht am Geld scheitern muss!

Falls Sie – außerhalb der Kursbuchung – spenden möchten, können Sie auf das untenstehende Haspa-Konto überweisen. Wir freuen uns über jeden Beitrag, egal in welcher Höhe!

BILDUNG FÜR ALLE ! e.V.

Bildung für alle! e.V.
c/o Hamburger Volkshochschule
Schanzenstraße 75 – 77, 20357 Hamburg
E-Mail: info@bildung-fuer-alle.eu
Web: www.bildung-fuer-alle.eu
Bankverbindung:
HASPA, IBAN: DE59 2005 0550 1280 1456 06

UNSERE KURS-TIPPS

Lassen Sie sich inspirieren!

Die spinnen ja

Im Kurs **Von der Spindel zum Faden für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen** werden die Grundlagen des Handspinnens vermittelt. Begonnen wird mit einer einfachen Handspindel, um Schritt für Schritt aus der Faser einen Faden entstehen zu lassen. Im Anschluss geht es darum, wie der fertige Faden von der Spindel genommen wird und was es braucht, damit das Garn für ein Strickprojekt oder andere textile Techniken zum Einsatz kommen kann.

05.04.2025, Kurs-Nr. P10451MMM50, Präsenz

UNSERE NEUEN KURS-TIPPS FÜR SIE

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

KOMPLIZEN

Unsere erfolgreiche Veranstaltungsreihe **Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?** geht weiter. Wir öffnen Ihnen die Türen, wir bringen Sie mit Menschen und Institutionen zusammen, die sich mit wichtigen Zukunftsthemen beschäftigen. Und die wie wir Position beziehen für eine soziale, demokratische und vielfältige Welt.

Der direkte Weg zu unseren Komplizen-Kursen

ALTERnatives Wohnen?

Was macht eine altersfreundliche Stadt aus und was will Hamburg dafür tun, eine „age-friendly city" zu werden? 2030 schon wird ein Drittel der Hamburger:innen über 60 Jahre alt sein. Ganze Quartiere sollen deshalb den Bedürfnissen älterer Menschen besser entsprechen. Heike Clauss, Geschäftsführerin des Vereins Barrierefrei Leben, gibt im Kurs **Besuch im Haus für Barrierefreiheit – von der Wohnraumanpassung zum altersfreundlichen Quartier** einen Einblick in die Vereinstätigkeit und führt durch das Beratungszentrum.
13.02.2025, Kurs-Nr. P10028NNN01, Präsenz

REKORD-AIRPORT

Wie grün ist unser Airport? Dieser Frage geht der Kurs Fliegen mit immer weniger CO2? – ein Besuch des Hamburger Flughafens nach. Bei einer Rundfahrt erfahren die Teilnehmenden, wie der Flughafen als erster großer Verkehrsflughafen in Deutschland CO2-neutral wurde und mit dem Projekt Net Zero bis 2035 sogar CO2-emissionsfrei werden will. Auch Projekte rund um Wasserstoff als Energieträger für Flugzeuge werden Thema sein.
04.03.2025, Kurs-Nr. P13100NNN02, Präsenz

Werktag

Die Firma Trimet hat 2006 die stillgelegte Hamburger Aluminiumhütte übernommen. Im Kurs **Rohstoffe und Recycling – Besichtigung des Aluminiumwerks Trimet** erfahren Interessierte, was in der Elektrolyse passiert und wie Pressbarren hergestellt werden. Zu sehen sind die Stationen der Aluminiumproduktion, der Guss, das Recycling und was mit dem Aluminium geschieht, wenn es das Werk verlassen hat. Da vor Betreten der Werkshallen einige Dinge zu beachten sind, bitte das Sicherheitsmerkblatt, das Sie vor Beginn des Kurses erhalten, gründlich lesen.
07.05.2025, Kurs-Nr. P13101SHH92, Präsenz

Gesetzeshüter der Meere

Willkommen im Internationalen Seegerichtshof in Hamburg: Thema dieser Führung ist die Entwicklung des Seerechts und des Seegerichtshofs. Darf atomares Material über den Ozean geschifft werden? Wie sehen die Umweltstandards beim Tiefseeboden-Bergbau aus? Pressesprecherin Julia Ritter gibt einen ersten Überblick. Es folgt ein Rundgang durch den Gerichtssaal und das Gebäude.
23.04.2025,
Kurs-Nr. P13110WWW27, Präsenz

Is ja happig

Hapag-Lloyd gehört zu den größten Container-Reedereien weltweit. Mit 275 Containerschiffen transportiert das Unternehmen jedes Jahr rund 12 Millionen Container über die Weltmeere. Nils Haupt, Leiter der Unternehmenskommunikation, stellt im Kurs **Logistiker auf hoher See: zu Besuch bei der Reederei Hapag-Lloyd** die Geschichte der HAPAG vor und berichtet über aktuelle Herausforderungen und Zukunftsfragen der Schifffahrt. Es folgt eine Führung durch das Ballin-Haus, dem Hauptsitz der Hapag-Lloyd AG.
02.04.2025,
Kurs-Nr. P13300MMM14, Präsenz

AN DIE ARBEIT

In seinem Vortrag Gesunde Arbeitsbedingungen für alle! Im Gespräch mit Arbeit & Gesundheit e.V. berichtet Michael Gümbel, der Geschäftsführer des Vereins, aus seinem Arbeitsalltag: Mit welchen Anliegen kommen Beschäftigte und Betriebe in die Beratungsstelle? Und wie beeinflusst das Home-Office diese Dynamiken?
25.03.2025,
Kurs-Nr. P18400MMM95, Präsenz

HAMBURG

Lokale Politik
Hamburger Küche
Radtouren
Flora und Fauna in Hamburg
Rundgänge
Stadtexkursionen
Kulturrundgänge
Ausstellungsbesuche
Fotografie – Stadtmotive
Zeichnen und Malen unterwegs
Outdoor Sport
Plattdeutsch

Der direkte Weg zu unseren Hamburg-Kursen

Und Action!

Wo gibt's die größten Pötte? Wo zeigt sich die kreativste Architektur? Wo befindet sich die vermutlich teuerste Wohnung Hamburgs? In der HafenCity! Und wie passt das alles in einen Film? Beispiele gibt der 3-tägige Kurs **Filmen mit dem iPhone – so geht's,** in dem Interessierte alles Wichtige über Bildsprache, Filmtricks und Kameraeinstellungen lernen.
01.02. – 04.02.2025,
Kurs-Nr. P11001MMZ26, Präsenz

Stadt, Land, Fluss

Im Fotokurs **Seestücke – Fotografieren an und auf der Hamburger Elbe** dreht sich alles um die Elbe. Die Teilnehmenden erkunden sowohl die Ufer als auch das Wasser. Anhand thematischer Aufgaben werden Bildserien entwickelt, die unterschiedliche Aspekte der Elbe und ihres Umfelds beleuchten. Die Bilder werden jeweils bei dem darauffolgenden Treffen als Ausdrucke präsentiert und in der Gruppe gemeinsam besprochen.
15.04. – 20.05.2025,
Kurs-Nr. P11210MMZ02, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, boysen, Brahms Kontor Hamburg

TREPPAUF, TREPPAB

Im Kurs Kontor- und Treppenhäuser in Hamburg fotografieren erkunden Interessierte Hamburgs Kontorhäuser mit ihren wunderschönen Eingangshallen und Treppenhäusern. Eine kurze theoretische Einleitung vorab bereitet auf die Innenaufnahmen in den alten Häusern vor. Nach dem praktischem Teil folgt eine Besprechung und Analyse der Aufnahmen.
09.04.2025, Kurs-Nr. P11214MMZ62, Präsenz

Nord-Report

Der Fotokurs **Die City Nord – Beton, Architektur, Mensch – Ein Stadtteil verändert sich** besteht aus einem Fotowalk und einer Online-Nachbesprechung. Treffpunkt ist die City Nord, wo der Ist-Zustand und die baulichen Veränderungen dokumentiert werden. In der Woche darauf bietet sich die Möglichkeit, die entstandenen Fotos in einem Online-Besprechungstermin zu präsentieren. Es wird dabei auch auf Technik und Gestaltung eingegangen, und es gibt Tipps zur Bildbearbeitung.
08.03. – 12.03.2025, Kurs-Nr. P11260NNN07,
Präsenz und Online

PLATZ MIT SCHATZ

Der Hamburger Rathausmarkt ist der zentrale Platz Hamburgs. Doch oft geht man achtlos am Inventar und Mobiliar dieses Platzes vorbei, ohne zu wissen, wer oder was dort dargestellt ist und welcher politisch-historische Kontext dahintersteht. Auf dem Rundgang **Denkmäler und Skulpturen des Hamburger Rathausmarktes** werden die Denkmäler und Skulpturen genauer betrachtet.
15.04.2025,
Kurs-Nr. P13120MMM05, Präsenz

Hamburgs neues Wahrzeichen

Der Bunker in der Feldstraße ist nun von einem öffentlichen Garten umgeben und hat es in die Liste der „World's Greatest Places 2024" des Time Magazine geschafft. Im Kurs **Rundgang Schanzenviertel mit Bunker und St. Pauli** erklimmen die Teilnehmenden die mehr als 300 Stufen des Bergpfades (moderat) zur Aussichtsplattform und besuchen die Gedenk- und Informationstätte zur Geschichte des Flakbunkers aus dem 2. Weltkrieg. Im Anschluss geht es auf Entdeckungstour durch das Szeneviertel.
16.02.2025,
Kurs-Nr. P13120MMM21, Präsenz

AUF ZEHENSPITZEN

Im Kurs Zu Besuch im Ballettzentrum Hamburg – John Neumeier lernen Interessierte das Ballettzentrum Hamburg kennen, das Teil der Hamburgischen Staatsoper ist. Die Ballettschule befindet sich seit 1989 in Hamm, hier wird der Ballettnachwuchs ausgebildet. Bis zu seinem Abschied im Juli 2024 prägte und leitete John Neumeier jahrzehntelang das weltberühmte Hamburg Ballett.
09.04.2025, Kurs-Nr. P13110MMM05, Präsenz

© Foto: AdobeStock, Fanfare Photography

Wer will fleißige Handwerker sehen?

Auf dem Rundgang **Handwerk in Eimsbüttel** durch das beliebte Viertel mit den schönen Altbauten haben Interessierte die Gelegenheit, ausgewählte Handwerksbetriebe zu besuchen. Sie lernen die Menschen hinter den traditionellen Gewerken kennen und erfahren mehr über ihre Kunstfertigkeit und den täglichen Betrieb. Ob Tischler:in, Geigenbauer:in, Glaser:in oder Polsterer:in – ein interessanter Blick hinter die Kulissen.
14.05.2025, Kurs-Nr. P13120MMM67, Präsenz

Rad-Format

Auf der ca. 35 Kilometer langen **Radtour entlang der oberen Bille von Bergedorf bis Aumühle und Friedrichsruh** geht es in gemütlichem Tempo – es gibt einige Steigungen – durch feine Villengegenden und den Sachsenwald. Wie immer mit historischen Erläuterungen: zum Reinbeker Schloss, zu allerlei kuriosen Denkmälern bis hin zu Otto von Bismarck.
03.05.2025, Kurs-Nr. P13130SBE02, Präsenz

BERÜHMTE BLÜTE

In Hamburg befindet sich der größte japanische Garten Europas. In strenger Anordnung fügen sich Steine, Wasser und Pflanzen zu einem harmonischen Gesamtbild. Beim Rundgang Führung duch die Japanischen Gärten in Planten un Blomen – das Kirschblütenfest Hanami erfahren Interessierte vieles zu den kulturellen Hintergründen dieses Ortes.
29.04.2025, Kurs-Nr. P18800MMM11, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, foto:select

{ Letzte Ruhestätte }

Bei dem Rundgang **Der jüdische Friedhof Wandsbek, Königsreihe** tauchen die Teilnehmenden ein in die bewegte Geschichte des Friedhofs, der sonst der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Es geht um die Geschichten, die sich hinter den noch vorhandenen Steinen verbergen und die Ereignisse des Novemberpogroms 1938, bei dem die Leichenhalle aufgebrochen und Grabsteine beschädigt wurden. Männer bitte mit Kopfbedeckung.
27.04.2025, Kurs-Nr. P13710MMK72, Präsenz

Nur gucken!

Die Petersilie war Giftpflanze des Jahres 2023 – bei einigen Pflanzen ist man überrascht, dass sie nicht (oder nicht in jeder Phase ihres Wachstums) genießbar sind. Beim Spaziergang **Toxisches im Loki-Schmidt-Garten – heimische Giftpflanzen erkennen** durch den Botanischen Garten in Klein Flottbek lernen die Teilnehmenden giftige Pflanzen kennen. Sie erfahren, wie sie genießbare von gesundheitsschädlichen Pflanzen unterscheiden können.
21.05.2025, Kurs-Nr. P18811WWW02, Präsenz

Anzeige

FlexiBib
Bücherhallen Hamburg
www.buecherhallen.de
Social Media: @buecherhallen

Selbst die Tür öffnen: FlexiBib an vielen Standorten täglich von 7 bis 22 Uhr.

MEHR LEIHZEIT UND FREIZEIT.

Das Wohnzimmer der Stadt: 35 offene Türen in ganz Hamburg laden zum Stöbern, Ausleihen und Verweilen ein.

KULTUR

Kultur- & Kunstgeschichte
Atelier- & Werkstattkurse
Malen & Zeichnen
Papier- & Drucktechniken
Kalligrafie & Handlettering
Textil & Mode
Bildhauerei
Keramik & Töpfern
Goldschmieden & Schmuck
Holz & Metall
Musik & Singen
Tanz
Theater & Impro
Literatur & Schreiben
Handmade & DIY

Der direkte Weg zu unseren Kulturkursen

Athen sehn

Ob im Frühling, Herbst oder Winter – Athen ist immer eine Reise wert. Die lebendige, historische Stadt vereint auf Schritt und Tritt faszinierende Kunst aus Vergangenheit und Gegenwart. Neben den weltberühmten antiken Bauten und traditionellen Museen überrascht die griechische Metropole auch mit moderner Avantgarde. Beim Online-Rundgang **Athen erleben: Kunststreifzug durch die griechische Metropole** erkunden die Teilnehmenden bedeutende Kunstsammlungen und Kunstorte Athens.
30.01.2025, Kurs-Nr. P10020NNN30, Online

Gelb vor Neid

Vincent van Gogh gilt als einer der Begründer der modernen Malerei: Mit kräftigen Pinselstrichen und intensiven Farben schuf er eine neue Form des Malens. Dabei war es besonders die Farbe Gelb, die für den Maler die Moderne und die Erneuerung der Kunst symbolisierte. Der Kurs **Gelb ist modern! Vincent van Gogh und die Macht der Farben** möchte einen Überblick über die wichtigsten gelben Motive van Goghs und ihre Bedeutung geben.
24.05.2024, P10051SHH08, Online

Vatikan-Clan

Jedes Jahr besuchen Millionen von Menschen den Petersdom in der Vatikanstadt. Die Basilika gehört zu den bedeutendsten Kirchengebäuden und ist eine der Pilgerkirchen Roms. Der Kurs **Vatikanstadt: der Petersdom** gibt einen Einstieg in die Baugeschichte und die künstlerische Ausstattung der Kirche und greift dabei auch Fragen zum Vorgängerbau und zur Lage der Basilika auf.
08.02.2025, Kurs-Nr. P10081MMZ02, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Andrea Sachs

UNTER DRUCK

Das Einmal-Druckverfahren Monotypie bietet ein große Bandbreite an experimentellen Möglichkeiten. Es ist eine Flachdrucktechnik, bei der Unikate entstehen. In den schönen Räumlichkeiten des Museums der Arbeit wird im Kurs Drucken mit Monotypie in kleiner Gruppe und in konzentrierter Atmosphäre gearbeitet. Malerische und zeichnerische Werkzeuge kommen zum Einsatz, ebenso wie Collagetechnik und Materialabdruck.
01.03.2025, Kurs-Nr. P10186NNN10, Präsenz

Feines Design

Im Kurs **Innere Strukturen – Äußere Rhythmen: Arabisches und persisches Grafikdesign** besuchen die Teilnehmenden die gleichnamige Ausstellung im Museum für Kunst und Gewerbe. Sie betrachten Plakate, Videos, Animationen, Murals, Installationen, Bücher und Schriftarten von 33 Gestalter:innen und Studios aus Südwestasien und Nordafrika (SWANA) sowie der Diaspora.
19.02.2025, Kurs-Nr. P10190MMM21, Präsenz

Frauenpower

Im Kurs **Starke Frauen in der Kunst – von Etel Adnan bis Helene Schjerfbeck** lernen Kunstinteressierte einflussreiche, aber bisher wenig bekannte Künstlerinnen näher kennen. Von den Beispielen ausgehend werden spielerisch eigene Arbeitsweisen in Malerei oder Zeichnung entwickelt. Zwischen den Kursterminen kann auch zu Hause gearbeitet werden. Am letzten Termin gibt es eine gemeinsame Bildbesprechung. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.
24.02. – 31.03.2025, Kurs-Nr. P10222SHH10, Online

Malerei en detail

Was fasziniert uns an hyperrealistischer Darstellung? Die Teilnehmenden des Kurses **Faszination Hyperrealismus: Malerei inspiriert von „Franz Gertsch. Blow Up“** tauchen zunächst mit einer Führung durch die aktuelle Ausstellung in den Deichtorhallen in die Welt des Schweizer Hyperrealisten ein. Auf der Grundlage mitgebrachter Fotos wählt später jede und jeder ein Motiv, bringt es in Vergrößerung auf die Leinwand und findet Zugang zur individuellen malerischen Umsetzung.
22.02. – 23.02.2025, Kurs-Nr. P10231MMM10, Präsenz

Winter Wonderland

Im Kurs **Aquarell: Winterlandschaft** verschaffen sich die Teilnehmenden einen kunsthistorischen Überblick über die Darstellung von Winterlandschaften im Aquarell, aber auch in anderen Techniken. Sie erproben selbst verschiedenste Techniken, die kahle Bäume, verschneite Wälder, Tannen und Wasser mit Eis entstehen lassen. Dabei werden Tipps zu Bildkomposition und Kontrasten vermittelt.
01.02. – 02.02.2025, Kurs-Nr. P10240SBE03, Präsenz

Schrift, die trifft

Buchstaben und Schriftzeichen setzen sich zu Worten und Texten zusammen. Im Kurs **Malerische Experimente mit Schrift** werden Texte in Schriftbilder umgesetzt, Schriften, Schriftzeichen und Buchstaben zu Mustern und Ornamenten. Es werden sowohl Kalligrafiefedern und Gouache als auch Brushpen in unterschiedlichen Größen und Farben bzw. Buntstifte, Aquarellfarben und Pinsel zum Einsatz kommen.
05.07.2025, Kurs-Nr. P10245WWW30, Präsenz

Keep it cool

Im Kurs **Urban Sketching – nicht nur mit dem Bleistift** gehen die Teilnehmenden auf Motivsuche in Harburg, z.B. zum Hafen, Rathaus und Alten Friedhof. Die Zeichnungen werden im Anschluss mit digitalen Medien ergänzt. So können beispielsweise interaktive Postkarten aus Zeichnung, QR-Code, Aquarellfarben und eigenen Fotos entstehen – als Anregung für Visual Geocaching im Harburger Hafen. Vorgestellt wird auch das Programm ProCreate auf dem iPad.
01.03. – 02.03.2025, Kurs-Nr. P10264SHH03, Präsenz

Antik ist chic

In den Räumen einer ehemaligen Backstube im Grindelviertel versteckt sich eine Sammlung mit ca. 180 Gipsabgüssen antiker Skulpturen, Reliefs und Portraits. Im **Familienkurs: Antike entdecken – Zeichnen in der Gipsabguss-Sammlung** werden mit Humor und Kreativität zeichnerisch Fragmente vervollständigt, Torsi weitergesponnen und Geschichten zu den Figuren erfunden. Eine spielerische Einführung in die Welt der Zeichnung und Skulptur. Für Familien mit Kindern ab 9 Jahren.
08.03.2025, Kurs-Nr. P10264MMM61, Präsenz

TANZ-BILANZ

Im Kurs **Tanz und Bewegung zeichnen – zu Gast im Club Céronne** sind die Teilnehmenden zu Gast in der Tanzsportabteilung des Eimsbütteler Turnvereins (ETV). Dort werden die tanzenden Paare beobachtet und in Zeichnungen festgehalten. Beim Experimentieren mit der Linie wird ihnen ohne hinzusehen mit Stift und Blatt gefolgt. Anschließend werden Zeichnungen und Erlebnisse besprochen.
05.02.2025, Kurs-Nr. P10270MMM02, Präsenz

Das perlt

Lust auf ein tollen Schmuck aus Perlen? Im Kurs **Perlenschmuck gestalten** sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Der Fokus liegt darauf, neue Perlentechniken zu erlernen und Schmuck selbst herzustellen. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Werkzeugen und Materialien: Zangen, Perlennadeln, Faden, Kettchen etc. Am Ende nehmen alle mindestens ein Schmuckstück mit nach Hause.
12.04.2025,
Kurs-Nr. P10415MMM02, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, shapocalypto

EIN TRAUM!

Makramee hat seinen Ursprung im Nahen Osten und gelangte vermutlich mit der maurischen Kultur über Spanien nach Europa. Der Begriff stammt vom arabischen „migramah“ (Weben) und „miqrama“ (geknüpfter Schleier) ab. Im Kurs Der Frühling naht: Makramee-Traumfänger lernen die Teilnehmenden wunderschöne Makramee-Traumfänger zu knüpfen.
29.03.2025,
Kurs-Nr. P10426MMM02, Präsenz

	vhs-hamburg.de
	040 60929 5555
@	service@vhs-hamburg.de

TAPFERE SCHNEIDERLEIN

Der Kurs **Schneidern für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen** ist eine tolle Gelegenheit, die Grundlagen des Nähens zu erlernen. Unter fachkundiger Anleitung wird in den Umgang mit der Nähmaschine, dem Bügeleisen sowie Nadel und Faden eingeführt. Begonnen wird mit kleinen, leicht umsetzbaren Projekten. Für Fortgeschrittene gibt es ebenfalls die Möglichkeit, an eigenen Nähprojekten zu arbeiten und dabei professionelle Unterstützung zu erhalten.
16.01. – 27.02.2025,
Kurs-Nr. P10430SBI01, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, olga.kok

DOPPELT HÄLT BESSER

Wer kennt es nicht, ausgerechnet das liebste Kleidungsstück geht kaputt und ist nicht noch einmal zu bekommen. Doch das ist kein Problem mehr. Denn im Kurs Lieblingskleidung duplizieren schneidern die Teilnehmenden ein Kleidungsstück ihrer Wahl nach.
29.03. – 30.03.2025,
Kurs-Nr. P10435ROF12, Präsenz

Den richtigen Ton finden

Der Kurs **Gefäße erfinden, mit Oberflächen experimentieren. Keramisches Arbeiten mit Tonplatten** bietet Interessierten die Möglichkeit, verschiedene Plattentechniken kennenzulernen und eigene Ideen umzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt auf der experimentellen Oberflächengestaltung. Es stehen farbige Engoben und Oxidstifte zur Verfügung. Nach dem ersten Brand werden die Arbeiten dekoriert und glasiert.
14.03. – 02.04.2025,
Kurs-Nr. P10467SHH10, Präsenz

Haben Sie was zu schreiben?

In der **Schreibwerkstatt für Frauen** begegnen die Teilnehmerinnen spielerisch schreibend ihren alten Denkmustern und Grenzen im Kopf. „Schreiben, das kann ich nicht“ wird mit Hilfe einer Reihe von Übungen des kreativen und intuitiven Schreibens überwunden und in kreative oder biografische Texte verwandelt. Jede darf vorlesen, und der wertschätzende Umgang mit den Texten wird gemeinsam geübt.
01.03.2025,
Kurs-Nr. P10554SHH76, Präsenz

Mord-Support

Im Kurs **Kreatives Schreiben: Spannende Krimis gestalten … von der Idee zum Verbrechen** dreht sich alles um das Thema Krimi. Autorin Sandra Dünschede verrät Tipps und Tricks und zeigt, wie ein Verbrechen auf dem Papier begangen wird. Typische Krimifiguren, Handlungsverlauf, Recherchen sowie weitere krimispezifische Schreibtechniken werden Bestandteile des Kurses sein, der eine Mischung aus Übungen, Input und wertvollem Austausch mit anderen Teilnehmenden bietet.
15.02. – 16.02.2025,
Kurs-Nr. P10574WWW14, Präsenz

BACK TO BASICS

Der Kurs Allgemeine Musiklehre – Basiswissen Musik – für Anfänger:innen vermittelt das absolute Basiswissen über Musik: Was ist Rhythmus, was ist eine Tonart und was sind Akkorde? Der Kurs bietet Lese- und Hörbeispiele, an denen die Themen erklärt und nachvollzogen werden können, sowie viele Übungen, um das Gelernte direkt praktisch anzuwenden.
22.02.2025, Kurs-Nr. P10641SHH11, Online

© Foto: Adobe Stock, Thomas Hohler

Ein Lied davon singen

Möchten Sie Ihren Gesang auf entspannte und wirkungsvolle Weise verbessern? Der Kurs **Singen ohne Stress: Einfache Methoden für einen entspannten und kraftvollen Gesang** bietet eine Einführung in einfache Methoden, um die Stimme kraftvoll und mühelos einzusetzen. Durch gezielte Techniken lernen Sie, die Atmung optimal einzusetzen und eine gesunde Körperhaltung einzunehmen. Beim gemeinsamen Singen wird das Gelernte direkt angewendet und die stimmliche Ausdruckskraft gestärkt.
17.05.2025, Kurs-Nr. P10666SHH14, Präsenz

JAZZ-EXPRESS

Sie kennen bereits Rock, Pop, Schlager und möchten nun Ihren musikalischen Horizont erweitern? Willkommen in der faszinierenden Welt der Jazzgitarre! Im Crashkurs Jazzgitarre spielen – ein praktischer Einstieg in die musikalische Welt des Jazz werden Sie den Jazz entdecken, hören und ausprobieren. Anhand einfacher Lieder lernen Sie die typischen Akkorde, Melodien und Rhythmen kennen, die diesen Musikstil so besonders und vielfältig machen.
05.04. – 06.04.2025,
Kurs-Nr. P10712WWW06, Präsenz

Aus der Reihe tanzen

Im Kurs **Bachata Sensual: Anfänger:innen-Crashkurs für Paare und Singles** lernen Interessierte die grundlegenden Schritte, Bewegungen und Drehungen des lateinamerikanischen Tanzes kennen. Bachata zeichnet sich durch fließende, rhythmische Bewegungen aus, die gemeinsam geübt werden. Der Kurs bietet die ideale Gelegenheit, die Freude am Tanzen zu entdecken und das eigene Rhythmusgefühl zu stärken.
01.02.2025,
Kurs-Nr. P10840MMM09, Präsenz

That’s funny!

In dem unterhaltsamen Workshop **Comedy in English: Beginner’s Workshop for Stand Up and Improvisation** erkunden die Teilnehmenden die Kunst der Comedy in englischer Sprache. Sie werden lernen, Witze zu schreiben und vorzutragen, indem Sie Techniken aus Stand-up, Improvisation und Sketch-Comedy anwenden und gleichzeitig Einblicke in den Humor englischsprachiger Kulturen gewinnen. Eine einzigartige Gelegenheit, sprachliche und komödiantische Fähigkeiten in einer unterstützenden Umgebung zu verbessern.
08.02.2025,
Kurs-Nr. P10912NNN08, Präsenz

Die Magie der Kalligrafie

Die chinesische Kalligraphie ist eine traditionelle Kunstform, die auf chinesischen Schriftzeichen basiert und in engem Zusammenhang mit der chinesischen Malerei steht. Sie hat eine lange Geschichte und zählt zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe. Im Kurs **Einführung in die Chinesische Kalligrafie** erhalten Interessierte zunächst einen Überblick über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen und der Kalligraphie, bevor sie eigene Schriftformen ausprobieren.
07.02. – 28.02.2025,
Kurs-Nr. P10198NNN27, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Nadia

FOTOGRAFIE

Einführung in die Fotografie
Stadtmotive
Portraitfotografie
Künstlerische Fotografie
Dunkelkammer / Labor
Specials für Fotografen
Bildbearbeitung

Der direkte Weg zu unseren Fotografiekursen

Es werde Licht

Im Kurs **Mit Licht malen – Fotokurs** setzen sich die Teilnehmenden mit Sonnenlicht, künstlichem Licht, Mischlicht sowie dem fotografischen Blitzlicht auseinander. Anhand von Beispielfotos werden Spezialgebiete, wie die sehr helle High-Key-Fotografie oder die durch dunkle Töne gezeichnete Low-Key-Fotografie Thema sein. Dazu gibt es hilfreiche Tipps, wie mit digitaler Bildbearbeitung kritische Lichtsituationen verbessert werden können.
17.05.2025, Kurs-Nr. P11225ROF13, Online

© Foto: Adobe Stock, contrastwerkstatt

FOTOGRAFIE FÜR ANFÄNGER:INNEN

Der große Fotokurs vermittelt die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflex-, Kompakt- und Systemkameras sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit. Weiterhin werden wichtige Grundlagen der Fotografie erklärt. Bei einem Fotowalk wird das Gelernte ausprobiert und angewendet. Bei der Bildbesprechung werden Kriterien für ein gutes Foto herausgearbeitet.
05.05. – 19.05.2025, Kurs-Nr. P11135MMM22, Präsenz

ALLES IN ORDNUNG

Im Urlaub, bei Familienfeiern oder auf Ausflügen sammeln sich schnell viele Fotos an. Doch wie behält man den Überblick und sorgt dafür, dass die schönsten Momente nicht verloren gehen? Im Kurs Fotos clever organisieren und schnell bearbeiten – Einstieg in XnView lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos mit dem kostenlosen Programm XnView strukturiert speichern, effizient bearbeiten und schnell wiederfinden.
17.05.2025, Kurs-Nr. P11430MMM31, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, christophkadur

DIGITALES

Computer & Laptop
Smartphone & Tablet
Design & Animation
Social Media
Webauftritt
Video & Audio
KI & Virtuelle Realitäten
Bildbearbeitung
Programmieren
3D-Drucken & CAD
Office-Programme
Betriebssysteme und Sicherheit

Der direkte Weg zu unseren Digitalkursen

KInderleicht

Im Kurs **Grafiken erstellen mit künstlicher Intelligenz (KI)** erproben Interessierte verschiedene Tools und deren Möglichkeiten, Bilder erstellen zu lassen, wie zum Beispiel Leonardo und Dalle-E-3. Sie erfahren, welche Einstellungs- und Bearbeitungsmöglichkeiten es gibt und inwiefern diese Anwendungen kostenlos sind. Zudem geht es um die Möglichkeiten, die von der KI erstellten Bilder mit anderen Tools weiter zu bearbeiten, die Ergebnisse zu verbessern und in den Workflow zu integrieren.
12.02. – 19.02.2025,
Kurs-Nr. P11006MMM90, Online

So viel Design muss sein

Der professionelle Umgang mit Texten, Bildern und Grafiken ist inzwischen unverzichtbarer Bestandteil der digitalen Arbeitswelt. Der **BILDUNGSURLAUB: Professionell gestaltete Bücher mit Adobe InDesign** richtet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten in der Erstellung von Druckprodukten wie Broschüren, Berichten, Flyern und Büchern erweitern möchten. Sie erlernen die grundle-

genden design- und typografischen Prinzipien sowie die vielfältigen Möglichkeiten der Layoutpublikation mit Adobe InDesign.
22.05. – 28.05.2025,
Kurs-Nr. P11620WWW36, Präsenz

PHOTOSHOP-TOP

Zum Designer werden, das geht im Kurs Ein eigenes T-Shirt designen mit Adobe Illustrator und Photoshop CC. Die Teilnehmenden entwerfen ihr eigenes T-Shirt-Motiv und erlernen dabei die Grundlagen der professionellen Layout- und Bildbearbeitungsprogramme Adobe Illustrator und Photoshop CC. Eine erfahrene Textildesignerin führt durch Formen, Vektoren, Typografie und die intuitiven Benutzeroberflächen der beiden Adobe-Programme.
22.03. – 23.03.2025,
Kurs-Nr. P11641WWW10, Präsenz

Das bin ich

Im Kurs **Deine Online-Präsenz – erstellt mit Wordpress und KI für Texte und SEO** lernen die Teilnehmenden mit Hilfe von Wordpress eine eigene Homepage aufzusetzen. Nach der Wahl und Anpassung des Designs werden erste Inhalte eingepflegt. Für die Textoptimierung wird KI genutzt, um aussagekräftige und suchmaschinenfreundliche Texte zu erstellen.
11.04. – 13.04.2025,
Kurs-Nr. P11717MMM11, Präsenz

Smarte Karte

Entdecken Sie im Kurs **TaskCards – digitales Pinnwand-Tool für interaktive und datenschutzkonforme Zusammenarbeit** die vielseitigen Möglichkeiten von TaskCards für Schulen, Unternehmen und kreative Teams. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Aufgaben und Projekte effektiv organisieren, Inhalte teilen und kollaborativ arbeiten können, um die Zusammenarbeit zu optimieren.
02.02.2025, Kurs-Nr. P12011NNN90, Online

KI so leicht wie nie

Im Kurs **Künstliche Intelligenz: ChatGPT leicht verständlich erklärt** erhalten Sie eine Einführung in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Speziell für Senior:innen konzipiert, erklärt der Kurs die Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT auf anschauliche Weise. Das KI-System hilft, Texte zu verfassen, Informationen zu recherchieren, Inhalte zu optimieren und vieles mehr. Sie lernen auch, wie Sie diese zukunftsweisende Technologie für Ihre persönlichen Interessen und Hobbys sinnvoll einsetzen können.
05.02.2025, Kurs-Nr. P12119WWW03, Präsenz

ALLES FÜR DEN NEUSTART

Sie möchten nach einer längeren Pause wieder in den Beruf einsteigen? Dann ist der Kurs Fit für den digitalen (Wieder-) Einstieg: Computerkurs für Frauen genau das Richtige für Sie. Werden Sie digital fit für den Job und bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf die Anforderungen der digitalen Arbeitswelt vor.
05.05. – 14.05.2025, Kurs-Nr. P12120ROF01, Präsenz

Tabellen erstellen

Der **BILDUNGSURLAUB: Excel Deep Dive: fortgeschrittene Funktionen und Techniken** richtet sich an alle, die tiefer in die Verwendung von Excel eintauchen möchten und bereits über gefestigte Excel-Kenntnisse verfügen.
02.06. – 03.06.2025, Kurs-Nr. P12143MMZ12, Präsenz

Daten in richtigen Formaten

Excel bietet eine Vielzahl von Funktionen, um Daten aufzubereiten und anschließend auszuwerten. Dazu gehören unter anderem das Sortieren und Filtern, bedingte Formate, Datenbankfunktionen, das Anzeigen von Teilergebnissen sowie das Erstellen von Pivot-Tabellen und Pivot-Diagrammen. Wie das geht? Das lernen Sie im Kurs **Datenlisten auswerten mit Excel Workshop.**
18.02. – 22.02.2025,
Kurs-Nr. P12147NNN11, Präsenz

In Ordnung bringen

Vergessen Sie herumfliegende Notizzettel und Papierkram: Mit OneNote und OneDrive können Sie Ihre Notizen und wichtigen Dokumente einfach und sicher digitalisieren und haben Ihre Informationen immer griffbereit, egal wo. Im Kurs **Von der Zettelwirtschaft in die Cloud: OneNote und OneDrive** lernen Sie, wie Sie kostenlos und ohne komplizierte Technik den Überblick behalten können.
13.02. – 20.02.2025,
Kurs-Nr. P12189ROF01, Präsenz

Lernen Sie LINUX

Linux ist ein kostenloses Betriebssystem, das auf den ersten Blick kompliziert erscheint. Im Kurs **LINUX Einführung** werden Sie aber merken, dass es genauso leicht und komfortabel zu bedienen ist wie Windows. Sie erfahren, wie es gelingt, Ordner einzurichten, Texte zu schreiben oder Bilder zu bearbeiten.
22.02.2025,
Kurs-Nr. P12215MMZ01, Präsenz

VERGÜNSTIGTE SOFTWARE
FÜR VHS-KURSTEILNEHMENDE
Infos erhalten Sie unter:
cobra-shop.de/vhs

Daten folgen Taten

Plotly ist eine Bibliothek, mit der Daten vielfältig dargestellt werden können. Sie eignet sich vor allem für die Visualisierung der Ergebnisse von Machine-Learning-Prozessen. Im Kurs **Data Science grafisch: Visualisierung von Daten mit Plotly Express** lernen Sie Diagramme darzustellen, Zeitreihen und Entscheidungsbäume und mit Landkarten unterlegte geografische Daten zu erstellen. Möglich sind auch dreidimensionale Darstellungen, die gedreht werden können, sowie Animationen.
25.01. – 26.01.2025,
Kurs-Nr. P12221MMZ75, Online

© Foto: Adobe Stock, TensorSpark

BIG DATA BERATER

In der heutigen datengetriebenen Welt spielen Big Data und künstliche Intelligenz eine entscheidende Rolle bei der Entscheidungsfindung in Unternehmen und Organisationen. Der Kurs Grundlagen des Data Science und Machine Learning mit Python bietet Interessierten die Möglichkeit, die Grundlagen des Data Science und des Machine Learning mit Python zu lernen und zu verstehen, wie aus großen Datenmengen wertvolle Einsichten gewonnen werden können.
28.04. – 19.05.2025,
Kurs-Nr. P12221MMZ77, Online

BERUF

- Sicher auftreten & Präsentieren
- Kommunizieren & Verhandeln
- Führungskräfte & Team
- Coaching & Selbstmanagement
- Berufliche Orientierung & Selbstständigkeit
- Marketing & Social Media
- Webauftritt
- Lern- & Arbeitstechniken
- Rechnungswesen & BWL
- Rechtschreibung & Grammatik
- Mathematik & CAD
- Xpert Business (XB)
- Zertifikate

Der direkte Weg zu unseren Berufskursen

Marketing-King

Lernen Sie im Kurs **TikTok Marketing,** wie Sie diese aufstrebende Plattform nutzen, um sich, Ihre Marke oder Ihr Unternehmen zu fördern. Es ist ein Einstieg in die neuesten Marketingtrends und -techniken auf TikTok, von den Grundlagen über kreativen Content und Hashtag-Strategien bis hin zu strategischer Planung.
21.05.2025,
Kurs-Nr. P12025NNN12, Online

Leicht reden haben

Lernen Sie im Kurs **Kommunikationsstrategien und Körpersprache. Verbale und nonverbale Verständigung in Gespräch und Vortrag** durch eine authentische Einheit aus Körper, Stimme und Wort Ihre Kommunikationsfähigkeit zu steigern und Ihre Gesprächs- und Redeziele zu erreichen. Mit gezielten Übungen lernen Sie, durch bewusstes Sprechen das eigene Wohlbefinden zu steuern.
28.03. – 29.03.2025,
Kurs-Nr. P12402NNN12, Präsenz

Mit sich reden lassen

Im Kurs **Souveräne Gesprächsführung und Verhandlungstraining** lernen Sie wesentliche Tipps und Tricks für Rhetorik in Beruf und Alltag; von Forderungen stellen über verbale Abgrenzung bis zu Business-Smalltalk. Praktische Übungen werden mit Informationen kombiniert und individuell angewandt. Auch der Gebrauch von Argumenten und das Entschärfen von Gegenargumenten gehört zum Programm.
08.03. – 09.03.2025, Kurs-Nr. P12403ROF07, Präsenz

© Foto: Adobe Stock,Azee Jacobs/peopleimages.com

MEHR VERHANDLUNGS-GESCHICK

Was sind die „Do`s und Don´ts" für das erfolgreiche Verhandeln des eigenen Gehalts? Was gilt es grundsätzlich zu berücksichtigen? Was ist besonders wichtig für das Gelingen? Im Kurs Gewusst wie: Gehaltsverhandlungen erfolgreich führen erarbeiten die Teilnehmenden die Erfolgsfaktoren einer Gehaltsverhandlung anhand von Praxisbeispielen aus dem Kreis der Teilnehmer:innen. Neben persönlichem Feedback erhalten alle eine Checkliste mit den Kernelementen erfolgreichen Verhandelns.
05.04.2025, Kurs-Nr. P12407MMZ13, Präsenz

Dem Traumjob ganz nah

Im **Bewerbungstraining: Finden Sie Ihren neuen Traumjob** lernen Sie, wie Sie sich optimal auf den Bewerbungsprozess vorbereiten. Von der Erstellung eines überzeugenden Lebenslaufs bis hin zum wirkungsvollen Anschreiben erhalten Sie wertvolle Tipps und erarbeiten individuelle

Strategien für den Bewerbungsprozess. In praktischen Übungen und kleinen Rollenspielen zu Vorstellungsgesprächen lernen Sie, Ihr Auftreten zu verbessern und sich selbstbewusst zu präsentieren.
03.04. – 10.04.2025,
Kurs-Nr. P12431MMM21, Präsenz

AGIL ZUM ZIEL

In der dynamischen Welt moderner Unternehmen wird das Verständnis des agilen Projektmanagements immer wichtiger. Der Einführungskurs Introduction to Agile Project Management, Agile Mindset & Scrum ist speziell für diejenigen gedacht, die wenig oder keine Vorkenntnissee haben, diese Methoden aber in ihrem Arbeitsumfeld lernen und anwenden möchten. Die Kurssprache ist Englisch.
25. – 26.01.2025,
Kurs-Nr. P12453MMZ02,
Präsenz

Starthilfe für's Berufsleben

Im Rahmen des VHS to Huus-Vortrages **Bye bye Studium – Resilienz für den Berufsteinstieg** geht es darum, welche Herausforderungen der Berufseinstieg mit sich bringt und wie sich der Übergang selbstbewusst meistern lässt. Interessierte erfahren, was Resilienz ist und warum sie für den Start ins Berufsleben so wichtig ist. Vermittelt werden praktische Tipps, wie mit typischen Herausforderungen wie Unsicherheit, Feedback und Stress am besten umgegangen wird. Es geht aber auch um Selbstfürsorge im Alltag, Rückschläge als Lernchancen und ein stabiles Netzwerk.
13.02.2025, Kurs-Nr. P12470ROF02, Online

BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben

Serverraum …

Schon in kleinen Betrieben lohnt sich die Einrichtung eines zentralen Servers. Single-Login, an allen Rechnern die gleiche Oberfläche und zentrale Speicherorte sind nur einige Vorteile aus Sicht der Anwender:innen. Aus Sicht der Administration kommen viele weitere hinzu. Im **BILDUNGSURLAUB: Windows Server** führen die Teilnehmenden zunächst die Grundinstallation des Servers durch, um dann einen kompletten Domänenbaum einzurichten.
03.03. – 07.03.2025,
Kurs-Nr. P12214MMZ03, Präsenz

SICHER ZUM ZIEL

Im BILDUNGSURLAUB: Verhandlungstraining lernen Sie Verhandlungen professionell vorzubereiten sowie mehr Geschick in Verhandlungssituationen zu entwickeln. Der Fokus liegt auf der Kommunikation im Berufsalltag. Sie beschäftigen sich mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen und -typen und der darauf optimal abgestimmten Kommunikation sowie verschiedenen Verhandlungsstrategien in Anlehnung an den Harvard Business Manager.
14.05. – 16.05.2025,
Kurs-Nr. P12417SBE17, Präsenz

ENTSPANNT IN DEN RUHESTAND

Der Ruhestand markiert einen entscheidenden Wendepunkt im Leben, der oft mit gemischten Gefühlen verbunden ist. Im BILDUNGSURLAUB: Ruhestand in Sicht werden verschiedene Methoden zur Selbstreflexion angewendet und individuelle Strategien für den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand erarbeitet. Der Kurs verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, um sich intensiv mit den Herausforderungen und Möglichkeiten des Ruhestands auseinanderzusetzen.
02.06. – 04.06.2025,
Kurs-Nr. P12470MMM02, Präsenz

Resilienz-Kompetenz

Im **BILDUNGSURLAUB: Resilienz im Berufsalltag fördern mit wertschätzender Kommunikation und Alexander-Technik** lernen Sie, wie Sie Ihre Persönlichkeit stärken können, um gelassener zu arbeiten und zu leben. Neben theoretischen Inhalten haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Umgangsweisen zu reflektieren und die Strategien anderer kennenzulernen. Sie lernen Übungen kennen aus der Alexander-Technik, der wertschätzenden Kommunikation (GfK) und der Meditation, die sich leicht in den Berufsalltag integrieren lassen.
29.09. – 02.10.2025, Kurs-Nr. P22475NNN08, Präsenz

Im Gedächtnis bleiben

Ein gutes Gedächtnis ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit, Wissen und Bildung. Die Gedächtnisleistung kann in jedem Lebensalter durch geeignetes Training erhalten, verbessert oder wiederhergestellt werden. In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT e.V.) bietet die VHS einen **BILDUNGSURLAUB: Ausbildung Ganzheitliches Gedächtnistraining – Modul 1** an. Er ist eine Einführung in Theorie und Praxis des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Die Ausbildung besteht aus insgesamt drei Modulen.
10.02. – 14.02.2025, Kurs-Nr. P12700NNN15, Präsenz

Wilhelmsburg entdecken

Mit dem Fahrrad mehr über die Stadt- und Kulturraumentwicklung auf Hamburgs großer Elbinsel erfahren. Im **BILDUNGSURLAUB: 25 Jahre Sprung über die Elbe. Was war, was ist, was bleibt. Stadtentwicklung in Wilhelmsburg** treffen Interessierte auf Pionier:innen und Vordenker:innen, Macher:innen und Zweifler:innen, besuchen Orte der kulturellen (Wieder-) Entdeckung und baulichen Konkretisierung von politisch gewollter Stadtteilveränderung.
12.05. – 16.05.2025,
Kurs-Nr. P13196MMW19, Präsenz

Altona ist wunderbar

Ganze 14 Stadtteile zählen zu Altona. Dabei weisen sie eine große Vielfalt in ihrer Geschichte, Architektur, Entwicklung und Gesellschaft auf. Im **BILDUNGSURLAUB: Vielfältiges Altona** werden Sie sich der einstigen Stadt Altona intensiv widmen. Zwar werden Sie nicht alle 14 Stadtteile erkunden können, aber Altona dennoch in seiner ganzen Vielfalt kennenlernen. Sie gehen auf Stadterkundungen, lernen Institutionen kennen und kommen mit Menschen ins Gespräch.
02.06. – 04.06.2025,
Kurs-Nr. P13196WWW25, Präsenz

Vor den Toren Hamburgs

Altona, Wandsbek, Harburg und Bergedorf sind heute Bezirke der Hansestadt Hamburg. Bis ins 20. Jahrhundert hinein allerdings waren sie eigenständige Städte vor den Toren Hamburgs. Im **BILDUNGSURLAUB: Aus fünf Städten wird eine Stadt: „Alt-Hamburg“ und seine vier historischen Nachbarstädte** widmen sich Interessierte neben dem „alten Hamburg“ den vier ehemaligen Städten von ihrer Geschichte bis in die Gegenwart.
23.06. – 27.06.2025,
Kurs-Nr. P13196MMM25, Präsenz

NATUR PUR

Im Bildungsurlaub Der Vielfalt auf der Spur: Biodiversität in Hamburg gehen die Teilnehmenden der Frage nach, wo wir nach der Biodiversitätskonferenz von Montreal stehen, aus der sich Verpflichtungen zu einem anderen Umgang mit natürlichen Lebensgrundlagen ergeben haben. Mit dem Rad erkunden Sie Orte, an denen biologische Vielfalt aufblüht und lernen Menschen kennen, die konkret und konsequent an diesem (überlebens)wichtigen Thema arbeiten.
05.05. – 09.05.2025, Kurs-Nr. P13596SBE13, Präsenz

Prima für’s Klima?

Nach aktuellen Berechnungen sind weltweit eine Million Arten vom Aussterben bedroht. In Deutschland sind 60 Prozent der Naturschutzgebiete in einem schlechten Zustand. Und die Klimakrise beschleunigt diesen Prozess. Im **BILDUNGSURLAUB: Klimaschutz und Klimaanpassung in der Stadtplanung. Zusammenhänge verstehen, Maßnahmen kennenlernen, Engagement verstärken** können sich Interessierte mit dem Begriff der Biodiversität auseinandersetzen. Wie steht es um die biologische Vielfalt auf der Erde?
25.06. – 27.06.2025, Kurs-Nr. P13596SBE22, Präsenz

Take it to the next level

Am Ende des **Bildungsurlaubs English Business Line B1 Stufe1** können Sie Standardbriefe verstehen, Standardangebote verfassen, Informationen über Arbeitsprozesse und Produkte aufnehmen, den eigenen Tätigkeitsbereich, die Firma oder die Abteilung anderen gegenüber flüssig beschreiben sowie Vereinbarungen treffen. Anhand von Rollenspielen und Fallstudien wird das Geschäftsvokabular deutlich verbessert.
17.03. – 21.03.2025,
Kurs-Nr. P15431NNN51, Präsenz

SALAM

Am Ende des Bildungsurlaubs Arabisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1 können Sie andere begrüßen, sich vorstellen und sehr einfache Unterhaltungen z.B. über Ihre Herkunft, Familie oder Ihren Beruf führen. Sie können erste Fragen stellen z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof oder auf dem Flughafen und selbst einfache Wegbeschreibungen geben.
23.06. – 27.06.2025,
Kurs-Nr. P15811ROF56, Präsenz

Góðan daginn

Island, eines der friedlichsten Länder der Erde, die Insel der Vulkane, Thermalquellen und Geysire, wo die Telefonbücher nach Vornamen sortiert sind und Elfen und Trolle fester Bestandteil der Kultur sind – es gibt so viele Gründe, dieser eindrucksvollen Insel einen Besuch abzustatten. Wer das schon sehr bald vorhat und mit Sprachwissen glänzen möchte, sollte vorher den **BILDUNGS-URLAUB: Isländisch Anfänger:innen – A1 Stufe 1** besuchen.
06.02. – 12.02.2025,
Kurs-Nr. P16411MMM52, Präsenz

PERSÖN-LICHKEIT

Einführung Psychologie
Persönlichkeitsentwicklung
Kommunikation & Konfliktlösung
Sicher auftreten & Rhetorik
Seelische Balance
Farb- & Typberatung
Alltagskompetenzen

Der direkte Weg zu unseren Persönlichkeitskursen

Achtung, giftig

Über Psycho-Education ist es möglich, Manipulationsmethoden und Kommunikationsstile zu erkennen und handlungsfähig zu werden und zu bleiben. Durch die Reflektion des eigenen Verhaltens können Wege und Strategien entwickelt werden, um sich und andere vor dem Einfluss von toxischen Menschen und Systemen zu schützen. Wie? Das erfahren Sie im Kurs **"Gaslighting" – Manipulation und toxische Beziehungen erkennen und verstehen.**
23.03.2025,
Kurs-Nr. P12820WWW04, Präsenz

{ Werden Sie wandelbar }

In einer sich stetig verändernden Welt sind wir immer wieder mit Veränderungsprozessen konfrontiert. Wie gehe ich mit Veränderungen um? Was passiert bei einem Wandlungsprozess eigentlich? Was gilt es zu beachten, wenn wir etwas verändern wollen? Mit Hilfe von Einzel- und Gruppenübungen erweitern Sie im Kurs **Klarheit und Gelassenheit bei Veränderungsprozessen und Wandel. Mit Veränderungen im Leben umgehen lernen** Ihr Wissen.
08.02.2025,
Kurs-Nr. P12831NNN01, Präsenz

Ein gutes Gefühl

Gefühle beeinflussen unser Verhalten, unsere Entscheidungen, unsere Handlungsfähigkeit, unser Leistungsvermögen und unsere Beziehungen mehr als wir denken – auch dann, wenn wir sie nicht beachten. Wie also werde ich mir meiner Gefühle bewusst? Wie kann ich sie ausdrücken? Mit Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen nähern sich Teilnehmende des Kurses **Gefühle bewusster wahrnehmen, verstehen und steuern** dem Ziel, ihre persönliche und soziale Kompetenz weiterzuentwickeln.
11.05.2025, Kurs-Nr. P12835SBE06, Präsenz

Erinnern Sie sich?

Im Kurs **Gedächtnistraining – mit viel Spaß** wird durch vielfältige Übungen das Gedächtnis gezielt gefördert, z.B. die Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken, Phantasie und Kreativität, Wortfindung und Denkflexibilität. Und das mit ganz viel Spaß!
13.05. – 22.07.2025, Kurs-Nr. P12953SBI26, Präsenz

DEM REICHTUM ENTGEGEN

Der Kurs Mit interaktiven Lernmethoden zum nachhaltigen Vermögensaufbau durch Aktien, Anleihen und ETFs bietet finanzielle Bildung durch eine Kombination aus fundierter Theorie und praxisorientierten Ansätzen. Der Fokus liegt darauf, langfristigen und nachhaltigen Vermögensaufbau mithilfe von Aktien, Anleihen und ETFs zu verstehen und zu praktizieren.
22.02.2025, Kurs-Nr. P12990NNN04, Online

GESELL-SCHAFT & POLITIK

Politik
Jüdische Geschichte und Kultur
Geschichte
Philosophie / Religion / Ethik
Komplizen für die Zukunft
Vielfalt
Nachhaltigkeit
Gedenkstätte Israelitische Töchterschule

Der direkte Weg zu unseren Politikkursen

Wahlkurs

Lernen Sie im Kurs **Eine Wahl ohne Qual. Ein Kompaktkurs zur Bürgerschaftswahl 2025** alles zur Wahl am 02.03.2025. Erfahren Sie, mit welchem Personal und welchen Wahlprogrammen sich die Parteien zur Wahl stellen. Nach der Wahl werden das Ergebnis und die Konsequenzen genauer beleuchtet.
19.02. – 05.03.2025,
Kurs-Nr. P13200ROF11, Präsenz

Stunden der Wahrheit

Fake News, Echokammern und Desinformation – diese Begriffe haben eins gemeinsam: Die Qualität der Informationen wird infrage gestellt. Während wir auf der einen Seite bestenfalls fragwürdige, schlimmstenfalls manipulierte Informationen haben, gibt es auf der anderen Seite viel zu viele Informationsquellen. Lernen Sie im Kurs **Fake News, Filterblasen, Verschwörungen – durch kritisches Denken Informationen vertrauen** wichtige Werkzeuge und Strategien kennen.
15.04.2025,
Kurs-Nr. P13200WWW13, Online

Klartext

Im Kurs **Reichsbürger:innen, Souveränist:innen & Co. – Wie umgehen mit extrem rechten Verschwörungsideologien?** betrachten die Teilnehmenden extrem rechte Verschwörungserzählungen, beleuchten mögliche Ursachen dieser Denkweisen und ihre gesellschaftliche Wirkung und entwickeln gemeinsam Strategien für den Umgang mit ihnen. Was macht Reichsbürger und ähnliche Bewegungen so gefährlich? Warum lassen sich Menschen von diesen Ideologien einnehmen? Und wie können wir darauf reagieren?
14.04.2025,
Kurs-Nr. P13200NNN14, Präsenz

EUROPAS GRÖSSTE MINDERHEIT

Befragt man Menschen über ihre Assoziation zu Sinti und Roma, wird ersichtlich, dass oft kaum Wissen vorhanden ist. Gemeinsam werden die Teilnehmenden des Kurses **Sinti und Roma in Deutschland** diese Leerstelle füllen. Sie werden auf die aktuelle Situation der Minderheit in Deutschland eingehen und dabei auch den Antiziganismus näher beleuchten. Ein weiterer Fokus liegt auf der aktuellen Situation geflüchteter Romafamilien aus der Ukraine und Flüchtlingsrechten.
17.02.2025,
Kurs-Nr. P13440SBE15, Präsenz

In Gedenken

Am Hamburger Kaiser-Friedrich-Ufer, wo am 15. Mai 1933 NS-Studentenorganisationen und Burschenschaften die Bücher verfemter Autor:innen verbrannten, findet jedes Jahr eine öffentliche Lesung statt. Im Kurs **Als die Bücher brannten. Literaturkurs zur Bücherverbrennung in Hamburg** beschäftigen sich Interessierte mit in der NS-Zeit verfolgten Autor:innen und ihren Werken und wählen Passagen aus, die ebenfalls auf der Lesung vorgetragen werden.
22.04. – 13.05.2025,
Kurs-Nr. P13700MMK24, Präsenz

Klangvolle Reise

Viele jüdische Musiker:innen haben das Musikleben Hamburgs beeinflusst. Die wichtigsten werden Sie auf dem **Rundgang: Jüdische Musiker:innen in Hamburg** näher kennen lernen, u.a. Felix Mendelssohn Bartholdy, Fanny Hensel, Gustav Mahler, Paul Dessau, Rolf Liebermann, Sabine Kalter und die Gebrüder Wolff. Neben kleinen, überraschenden Geschichten wird es Hörbeispiele geben. Der Rundgang führt durch die Neustadt bis zur Reeperbahn nach St. Pauli.
29.03.2025,
Kurs-Nr. P13710MMK06, Präsenz

Ist das wahr?

Was war zuerst da: die Wahrheit oder die Lüge? In Zeiten bewusster Wahrheitsverfälschung sind die beiden Essays „Wahrheit und Lüge in der Politik“ Hannah Arendts von 1971 höchst aktuell. Arendt (1906 – 1975), amerikanisch-deutsche Philosophin jüdischer Abstammung, zählt zu den bedeutendsten philosophischen Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Interessierte können sie im Kurs **Hanna Arendts „Wahrheit und Lüge in der Politik“** kennenlernen.
04.04. – 23.05.2025, Kurs-Nr. P13900MMM01, Präsenz

Schöne Aussichten

Simone Weil wollte den aufmerksamen Blick für das Schöne vermitteln. Sie wollte die sinnliche Wahrnehmung schärfen und die Menschen zur Achtsamkeit, zum Schönen in der Natur und der Kunst und zur Besinnung auf das Wesentliche bewegen. Erfahren Sie im Kurs **Schönheit und Aufmerksamkeit nach der Philosophin Simone Weil** mehr über ihre Thesen und die Bedeutung für unsere Zeit. Es werden auch Wahrnehmungs- und Meditationsübungen im Sinne der Philosophin vorgestellt.
04.02. – 06.05.2025, Kurs-Nr. P13900MMM55, Präsenz

GRUNDBILDUNG

Bei der Hamburger Volkshochschule können alle, die ihr Lesen, Schreiben, Rechnen, Englisch oder den Umgang mit dem Computer verbessern möchten, 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/-innen geeignet. Die Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos für alle Teilnehmenden.

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

Kennen Sie jemanden, die/der Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben hat? Dann erzählen Sie ihr oder ihm bitte von unserem Angebot.

PC-LernCafé für Erwachsene

Hier können Sie Ihre Lese-, Schreib-, Rechen- und Computerkenntnisse verbessern. Sie lernen im Lernportal der VHS **(www.vhs-lernportal.de)** in Ihrem eigenen Tempo und können dort auch Grundlagen für den Hauptschulabschluss wiederholen. Bei Fragen hilft Ihnen die fachkundige Kursleitung. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme ist kostenfrei.

St. Pauli
VHS-Haus Dr. Alberto-Jonas
Karolinenstr. 35
Do. 16:45 – 18:15 Uhr

St. Pauli
Hamburger
Arbeitsassistenz
Schulterblatt 36
Mo. 17:00 – 18:30 Uhr

St. Pauli
Haus der Familie
Bei der Schilleroper 15
Fr. 11:00 – 13:15 Uhr

Billstedt
VHS-Haus Billstedt
Billstedter Hauptstr. 69a
Fr. 13:15 – 14:45 Uhr

Hohenhorst
Haus am See
Schöneberger Straße 44
Mo. 10:00 – 12:15 Uhr

Osdorf
Bücherhalle
Kroonhorst 11
Di. 13:45 – 16:00 Uhr

PC-LernCafé für Frauen

Mädchenclub Neuwiedenthal
Lange Striepen 7, Mi. 09:15 – 12:15 Uhr

© Foto: Adobe Stock, oneinchpunch

JUNGE VHS

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

Der direkte Weg zu unseren **JVHS Kursen**

Ein besonderes Angebot stellen die Kurse im Rahmen des „**talentCAMPus**“ dar. Die Kurse finden in den Hamburger Ferien (Frühjahr, Sommer und Herbst) statt. Die Kurse dauern eine Woche und wenden sich schwerpunktmäßig an bildungsbenachteiligte Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren.

Da das Programm über das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziell gefördert wird, ist die Teilnahme kostenfrei! Ca. 4 Wochen vor Ferienbeginn wird das Ferienprogramm veröffentlicht.

Der direkte Weg zum **Talentcampus**

WILD IM BILD

Der Kurs **Natur- und Kunstfotografie: kreative Experimente für die ganze Familie** bietet eine Einführung in die Fotografie für Kinder. Gemeinsam spaziert der Foto-Nachwuchs durch den Schanzenpark nach Planten un Bloomen und sieht sich dabei Pflanzen, Tiere und die Umgebung genau an. Dabei wird mit verschiedenen Foto-Effekten experimentiert. Die Fotos können im Anschluss mit unterschiedlichen Foto-Apps bearbeitet werden. Für Kinder von 8 – 12 Jahren mit Erwachsenen.
30.05.2025,
Kurs-Nr. P11201MMM01, Präsenz

Magie oder Chemie?

Du glaubst, dass es cool sei, ein Mentos in die Cola fallen zu lassen und die daraus entstehende Fontäne zu bestaunen? Dann solltest du beim Kurs **Chemie ist das, was knallt und stinkt – für Kinder ab 9 Jahren** vorbeischauen und dich überraschen lassen, was das vielfältige Gebiet der Chemie noch so zu bieten hat. Mit den vorgestellten Experimenten stellt ihr sogar Produkte her, die euch von Nutzen sein können.
12.04.2025,
Kurs-Nr. P12651MMM23, Präsenz

© Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Bei der Hamburger Volkshochschule können Sie Deutsch auf allen Niveaustufen (A1 – C2) lernen. Egal, ob Sie gerade anfangen oder fortgeschritten sind: Wir bieten Intensivkurse an oder weniger intensive Kurse am Vormittag und Abend für alle, die etwas weniger Zeit haben. In Präsenz oder online. Außerdem können Sie bei uns Prüfungen (telc oder Goethe) für die Stufen A1 – C2 sowie den Einbürgerungstest ablegen. Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch und finden gemeinsam das passende Angebot.

Die Anmeldung für unsere Deutschkurse ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie hier einen Termin für die Anmeldung:
www.terminland.de/vhs-hamburg

Der direkte Weg zu einem Termin

Telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Zeiten:
Mo 14 – 17, Do 10 – 13 Uhr, Tel. 040 / 60929 5080

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

SPRACHEN

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

Der direkte Weg zu unseren Sprachkursen

	vhs-hamburg.de
	040 60929 5555
@	service@vhs-hamburg.de

{ Yes, you can }

Kurzgeschichten, Zeitungsartikel und Alltagsthemen regen im Kurs **Englisch B2 Stufe 1: Reading – Talking – Discussing** zum Gespräch an. Ziel ist es, den Redefluss zu verbessern, den Wortschatz zu erweitern und Ihr Englisch auf dem neuesten Stand zu halten. Nebenbei geht es auch um einige Problembereiche der Grammatik. Gemeinsam werden einige englische Theateraufführungen besucht.
21.01. – 08.04.2025, Kurs-Nr. P15341NNN11, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, dusan petkovic1

TOP NOTCH

Der Kurs English for Academic and Professional Purposes (level B2.3 and higher) vermittelt Fähigkeiten und Kenntnisse, um klare, gut strukturierte und glaubwürdige Arbeiten zu verfassen. Akademisches Schreiben ist für eine klare Kommunikation in der Hochschulbildung und im Berufsleben unerlässlich. Außerdem lernen die Teilnehmenden die Harvard-Methode kennen, um Plagiate zu vermeiden und akademische Integrität zu gewährleisten.
28.03. – 09.05.2025, Kurs-Nr. P15343ROF12, Online

The stage is yours

Der Kurs **English Presentation Training – English Business Line B1** bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Präsentationsfähigkeiten zu verbessern und ein Maximum an positiver Resonanz beim Publikum zu erzielen. Sie lernen ein breites Spektrum an geeignetem Vokabular und hilfreichen Redewendungen kennen und gewinnen Selbstvertrauen in Ihre sprachliche Leistung.
22.02. – 02.03.2025, Kurs-Nr. P15433MMM43, Online

Ciao bella

Wie viele Orte in Hamburg ähneln Italien oder sind davon inspiriert? Auf dem Rundgang **Italienisches Flair in Hamburg – Stadtrundgang auf Italienisch** erkunden die Teilnehmenden die wichtigsten Orte, um gemeinsam zu entdecken, was die Hansestadt Hamburg und das Belpaese in architektonischer, kultureller und sozialer Hinsicht verbindet.
05.04.2025,
Kurs-Nr. P15600MMM07, Präsenz

Kommt Ihnen spanisch vor?

Im **Conversando con canciones – Spanisch Konversationskurs ab Niveau B1.1** hören Sie gemeinsam Lieder aus Spanien und Lateinamerika. Diese dienen als Grundlage für das Lernen, Verstehen und Analysieren aktueller und traditioneller Themen in der spanischen Gesellschaft und Kultur.
18.01. – 22.02.2025,
Kurs-Nr. P15700MMM04, Präsenz

SPANISCH FÜR FRÜHAUFSTEHER:INNEN

Spanisch ist eine Weltsprache und wird in vielen Teilen der Erde gesprochen. Wer Spanisch kann, hat viele Vorteile auf Reisen und oft auch im Beruf. Und das Beste daran? Die Sprache gilt als relativ leicht zu lernen. Davon können Sie sich im Kurs Spanisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1 am Morgen gerne überzeugen.
28.01. – 13.05.2025,
Kurs-Nr. P15711ROF02, Online

Sympathische Nachbarn

Die dänische Sprache öffnet die Türen zu einem weltoffenen Land voller Innovation und Design, zu einer Kultur, die auf „hygge“ schwört und zu einer Sprache voller lustiger Redewendungen und Ausdrücke, die keiner so recht zu übersetzen vermag. Probieren Sie es im **BILDUNGSURLAUB: Dänisch für Anfänger:innen – A1 Stufe1** doch einfach aus. Die vielen Gemeinsamkeiten zur deutschen Sprache werden Ihnen beim Einstieg helfen.
07.07. – 11.07.2025,
Kurs-Nr. P16011ROF55, Präsenz

ES WERDE GRÜN

Im Kurs Irisch mit allen Sinnen – St. Patrick's Special treffen sich all diejenigen, die aktuell Irisch lernen oder einen Irischkurs absolviert haben. Sie erfahren, wer St. Patrick war und wie der Saint-Patrick's-Day weltweit gefeiert wird. Sie beschäftigen sich mit Kleeblättern, Leprechauns und der Farbe Grün. Natürlich gibt es auch Übungen zur irischen Grammatik und Aussprache. Slán go fóill – bis bald!
11.03.2025,
Kurs-Nr. P16210MMM15, Online

Salve

Wer Latein lernt, unternimmt eine spannende Reise in die Vergangenheit. Es ist nicht nur die Sprache großer Denker, sondern auch Grundlage vieler moderner Sprachen. Es fördert das analytische Denken und verbessert das Vokabular. Neugierig? Dann ist der Kurs **Latein Anfänger:innen – A1 Stufe 1** genau das Richtige für Sie.
26.03. – 02.07.2025,
Kurs-Nr. P16811MMM14, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Evan Travels

SAWATDEE

Gastfreundschaft, Lebensfreude und Entspanntheit – das ist Thailand, das Land des Lächelns. Der Kurs Thailändisch Anfänger:innen – A1 Stufe 1 eröffnet Ihnen interessante und überraschende Einblicke in die Kommunikation und die Lebensart der Thais und vermittelt anhand von typischen Alltagssituationen Sprache und Kultur.
26.03. – 02.07.2025, Kurs-Nr. P17611MMM10, Präsenz

Bem-vindo ao Brasil

Sie planen eine Reise nach Brasilien, haben aber noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse im brasilianischen Portugiesisch? Der Kurs **Brasilianisches Portugiesisch für die Reise – Anfänger:innen A1 Stufe 1** bereitet darauf vor, typische Alltagssituationen mit einem Minimum an Sprache zu bewältigen, z. B. sich miteinander bekannt machen, Einkäufe tätigen oder etwas im Café bestellen. Außerdem erfahren Sie einiges über Kultur, Land und Leute.
25.01. – 26.01.2025,
Kurs-Nr. P17351MMM45, Präsenz

{ Arabisch for Beginners }

Sie planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land? Oder haben aus anderen Gründen Interesse, Arabisch zu lernen? Möchten vorher aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. **Arabisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung** ermöglicht Ihnen eine spannende erste Annäherung an die arabische Kultur, Sprache und Schrift.
01.02. – 02.02.2025,
Kurs-Nr. P15811SBE65, Online

Türkisch von Anfang an

Mit Türkisch-Kenntnissen können Sie eintauchen in die pulsierenden Metropolen der Türkei, die Geheimnisse bedeutender historischer Stätten und in die Gastfreundschaft der Menschen. Erste Schritte ermöglicht der **BILDUNGSURLAUB: Türkisch Anfänger:innen – A1 Stufe 1**
08.05. – 14.05. 2025, Kurs-Nr. P17811MMZ31, Präsenz

Tea o`Clock

In vielen Teilen Englands, Schottlands und Irlands ist er eine Berühmtheit: der five o´clock tea. Serviert wird er mit Sandwiches, Kuchen oder Scones mit clotted cream und Marmelade. Im Kurs **English Tea Time (ab Englisch A2)** werden Scones und Sandwiches gebacken, über dem Backblech geplaudert und einige Texte über die Tee-Tradition gelesen, während im Hintergrund das Wasser im Kessel brodelt.
05.04.2025, Kurs-Nr. P15300NNN06, Präsenz

AUF NACH BÜLLERBÜ

Sie wollen das idyllische Schweden entdecken? Dann ist der **BILDUNGSURLAUB: Schwedisch für Anfänger:innen – A1 Stufe1** genau das Richtige für Sie. Der Kurs bereitet Sie darauf vor, typische Alltagssituationen auf Schwedisch zu meistern und vermittelt Wissenswertes über Land und Leute. Das Gute daran: Schwedisch ist der Schlüssel zu anderen skandinavischen Sprachen. Wer es kann, wird sich auch in Dänemark und Norwegen leichter zurecht finden.
16.06. – 20.06.2025, Kurs-Nr. P17511NNN57, Präsenz

Das kommt mir Romanisch vor

Ähnlich wie das Portugiesische oder Französische hat sich Rumänisch ursprünglich aus dem Lateinischen entwickelt. Aufgrund der geografischen Lage Rumäniens war es über die Jahrhunderte hinweg aber auch den Einflüssen slawischer Sprachen, die in den angrenzenden Balkanstaaten gesprochen wurden, ausgesetzt. Der Kurs **Rumänisch Anfänger:innen – A1 Stufe 1** bietet einen idealen Einstieg.
24.02. – 30.06.2025, Kurs-Nr. P17451MMM12, Online

Gedanken visualisieren

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine anerkannte und eigenständige Sprache. Ihr visuell-gestischer Charakter ist für viele eine ganz neue und spannende Form der Kommunikation. Der Kurs **Deutsche Gebärdensprache DGS A1 Stufe 1** vermittelt Ihnen die wesentlichen Grundlagen der DGS. Auch ein Einblick in die Geschichte und Kultur Gehörloser darf natürlich nicht fehlen.
14.05. – 23.07.2025, Kurs-Nr. P16151SBE07, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, istry

PLATTER WIRD'S NICHT

„Wenn ik di bi de Büx krieg!“ Manche Dinge kann man eben nur auf Platt sagen. Und wie man das richtig macht, lernen Sie im Kurs Plattdüütsch für Anfänger:innen. Das Wichtigste ist dabei der Spaß am Sprechen. Dehalb beginnen Sie auch direkt damit, auf Platt to snacken. Einfache Wörter, Wendungen und Sätze machen den Anfang, ehe diese Schritt für Schritt zu kleinen Dialogen ausgebaut werden.
12.02. – 16.04.2025, Kurs-Nr. P10590ROF13, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Anne B/peopleimages.com

CLOSE YOUR GRAMMATICAL GAPS!

Schließen Sie Ihre Grammatik-Lücken und wenden Sie Ihr Englisch präzise an – ohne Stress! Der kompakte Kurs Fit for Grammar: English Grammar at Level B2 richtet sich an engagierte Englischlernende mit begrenzter Zeit und bietet eine konzentrierte und dennoch entspannte Lernumgebung. Sie arbeiten an wesentlichen Aspekten der englischen Grammatik und verbessern Ihre Fähigkeiten in einer unterstützenden Umgebung.
27.03. – 08.05.2025, Kurs-Nr. P15341ROF80, Online

Die VHS bildet auch ONLINE weiter!

GESUNDHEIT

Fitness & Beweglichkeit
Yoga
Pilates
Qi Gong & Tai Chi
Aqua-Fitness
Selbstverteidigung
Fit & Dance
Outdoor Sport
Rücken & Wirbelsäule
Stressbewältigung & Entspannung
Massagetechnik
Leben mit Krankheit
Heilpraktische Verfahren
Krankenkassen geförderte Kurse

Der direkte Weg zu unseren Gesundheitskursen

{ BIS BALD IM WALD }

Erfahren Sie im Kurs **Wald – tut – gut,** wie der Wald eine Quelle der Entspannung und Inspiration sein kann. Der Kurs zielt darauf ab, die inspirierende Kraft des Waldes zu erkunden und seine wohltuende Wirkung zu erfahren.
07.05.2025, Kurs-Nr. P18010SHH02, Präsenz

Ganz entspannt

In unserer schnelllebigen digitalen Welt ist es wichtiger denn je, effektive Stressbewältigungs-Techniken zu beherrschen. Der Kurs **Digitale Balance: Stressbewältigung und Entspannungstechniken** bietet die Möglichkeit, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Er kombiniert bewährte Methoden wie Autogenes Training (AT), Qi Gong, Achtsamkeitstraining, Fantasiereisen und Atemtraining mit theoretischen Einheiten.
30.01. – 20.03.2025, Kurs-Nr. P18010SHH05, Online

Machen Sie sich keinen Stress

Die Teilnehmenden des Kurses **Selbstfürsorge – spielerisch stressfrei** lernen ihre persönlichen Stress-Warnzeichen kennen, erarbeiten ihre Stressfaktoren sowie internen Stressverstärker. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, wie sie Stress begegnen und Ihre Resilienz erhöhen können. Der spielerische Ansatz erhöht die Gehirnaktivität: Das ausgeschüttete Dopamin wirkt konzentrationssteigernd und motivierend. So wird der Kurs zum Spaß- statt zum Kraftakt.
09.03.2025,
Kurs-Nr. P18010MMM06, Präsenz

Sinnsuche

Der Kurs **Sinn- und Zukunftsgestaltung für die Resilienz** bietet Ihnen Raum, die Weichen für Ihre Zukunft neu zu stellen. Welche Lebensträume schlummern in Ihnen? Neue Sinn-Ziele können innere Stärke und Zuversicht geben und damit die Resilienz stärken. Erforschen Sie Veränderungsbedürfnisse und Wünsche. Mit neuen Ideen finden Sie Inspiration für eine resiliente Lebensgestaltung.
05.04.2025,
Kurs-Nr. P18020NNN17, Präsenz

LUCKY PUNCH

Für Frauen, die sich mehr Selbstvertrauen wünschen: Der Kurs **Empowerment durch Boxen: ein Kurzworkshop für Frauen** bietet Frauen die Möglichkeit, ihre innere Stärke durch die Kunst des Boxens zu entdecken. Durch eine Kombination aus praktischen Übungen und mentalen Techniken lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Selbstvertrauen aufbauen, Potenziale entfalten, Stress abbauen und Herausforderungen im Beruf und Alltag mit mehr Entschlossenheit angehen können.
08.03.2025,
Kurs-Nr. P18031MMM07, Präsenz

BALANCEAKT

Das kompakte Trainingsprogramm des Kurses Balance finden, Stärke entwickeln: Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz beinhaltet meditative Übungen sowie wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung. Es hat eine gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigernde Wirkung, die durch Studien belegt ist.
14.04. – 23.06.2025, Kurs-Nr. P18050SBE07, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, krakenimages.com

Tiiiief einatmen

Atem verbindet Körper, Geist und Seele. Im Fokus des Kurses **Atem richtet auf** stehen Atemübungen, die eine aufrechte Körperhaltung unterstützen. Eine Aufrichtung des Körpers fördert das Selbstbewusstsein, hellt die Stimmung auf und wirkt positiv auf das eigene Erscheinungsbild. Entdecken Sie die entspannte Atemdurchlässigkeit Ihres Körpers und die Kraft, die in Ihrem Atem steckt.
30.03.2025, Kurs-Nr. P18112NNN08, Präsenz

Gelassenheits-Guide

Eine Reise zur inneren Gelassenheit soll dabei helfen, Ihre Emotionen und Ihr Inneres zu verstehen und anzunehmen, um tiefe Gelassenheit zu finden. Basierend auf den buddhistischen fünf Daseinsgruppen wird jede Woche ein Element erkundet – Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Handlung und Bewusstsein –, um unterdrückte Emotionen wahrzunehmen und negative Gefühle achtsam zu akzeptieren.
25.03. – 29.04.2025, Kurs-Nr. P18144MMM45, Präsenz

Meditieren für Fortgeschrittene

In einer kleinen Gruppe vertiefen die Teilnehmenden des Kurses **Meditation und Achtsamkeit für Meditierende mit Erfahrung: Mitgefühl, Metta und Zufriedenheit** ihre Achtsamkeit. So können Sie den Geist fokussieren, zur Ruhe kommen und Einsichten gewinnen. Die Themen Mitgefühl, Metta (liebende Güte) und Zufriedenheit werden mit kleinen Vorträgen begleitet.
05.05. – 02.06.2025, Kurs-Nr. P18148WWW10, Online

Massage-Entourage

Mit der richtigen Technik und ein wenig Übung ist es leicht möglich, Partner:innen oder Freund:innen etwas Gutes zu tun. Im Kurs **Entspannt in den Abend – Einstieg in die Massage für Paare und Freund:innen** massieren Sie sich gegenseitig und lernen erste Grundgriffe der klassischen Massage kennen. Anmeldung nur paarweise.
27.03.2025, Kurs-Nr. P18151SHH23, Präsenz

PROBLEME IM NACKEN ANPACKEN

Lernen Sie im Kurs Massage für Rücken, Schultern und Nacken einige Handgriffe der klassischen Massage und die wichtigsten Massagetechniken kennen. Nach einer theoretischen Einführung geht es an die Praxis und die Teilnehmenden massieren sich gegenseitig. Anmeldung nur paarweise möglich.
01.03.2025,
Kurs-Nr. P18152NNN34,
Präsenz

Die innere Mitte finden

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Die Haltung kann verbessert und die Selbstheilungskräfte können gestärkt werden. Wie? Das erfahren die Teilnehmenden des Kurses **Qi Gong – zum Kennenlernen und Vertiefen.**
25.01.2025, Kurs-Nr. P18170MMM12, Online

Ohhmmhhh

Tauchen Sie in der **Hatha Yoga Intensivwoche** in aller Ruhe in die Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Yoga ein. Das kann das Körperbewusstsein fördern, entspannen, kräftigen und den Geist zur Ruhe bringen. Dafür müssen Sie weder sportlich sein noch Yoga-Erfahrung haben. Der Termin liegt in den Märzferien.
12.03. – 16.03.2025, Kurs-Nr. P18180SBE01, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, teamjodo

ALLES IM FLUSS

Der Kurs Mit Yoga und Tanz die Energie in Fluss bringen bietet einen bewegten Sonntag für Frauen, die durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen ihre Energie besser spüren wollen. Übungen aus der „Freien Bewegung“ und Soul Motion (Tanz- und Bewegungsmeditation) können helfen, mehr Stabilität, Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen.
09.03.2025, Kurs-Nr. P18180WWW03, Präsenz

Namasté

Entdecken Sie im Kurs **Stressbewältigung mit Hatha Yoga** die wohltuende Wirkung von sanftem Yoga auf Körper und Geist. Sie erfahren mehr über Stresssymptome und lernen durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit, körperliche und seelische Spannungen loszulassen und zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Eine geführte Entspannung am Ende lässt jeden Kurstag harmonisch ausklingen.
21.03. – 23.03.2025,
Kurs-Nr. P18180SHH05, 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 förderfähigen Kursen

Guten Abend

Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird im Kurs **Yoga am Abend mit Gong und Klangschale** die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen mit Gong und Klangschalen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.
16.04. –09.07.2025,
Kurs-Nr. P18182WWW26, Präsenz

LET GO

Im Kurs **Yoga und kreatives Schreiben zum Thema Loslassen** erforschen die Teilnehmenden, was die Philosophie des Hatha Yoga im Alltag bedeutet: Wie würde es sich anfühlen, alles loslassen zu können, was innerlich hemmt und belastet? Verbunden wird die Yogapraxis von Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) mit kreativem Schreiben zum Thema Stille. Dabei geht es um den individuellen Bezug zum Thema, frei von Konzepten oder Vorgaben.
01.03.2025,
Kurs-Nr. P18184MMM22, Präsenz

Gesunder Halbschlaf

Im Kurs **Yoga Nidra am Abend** üben die Teilnehmenden die Yoga-Technik des Nidra. Ziel ist es, im Liegen eine vollkommene Tiefenentspannung zu erreichen, indem bei klarem Bewusstsein der sogenannte Schlaf des Yogi praktiziert wird. Bei dieser Form der Meditation kommen alle körperlichen und geistigen Aktivitäten zur Ruhe, sodass ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht wird.
28.03. – 06.06.2025,
Kurs-Nr. P18184ROF64, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Good Studio

WAS ZU LACHEN

Lachyoga kann sehr befreiend, aufheiternd und sogar schmerzlindernd wirken und ist im positiven Sinne ansteckend. Wer lacht, produziert Glückshormone, atmet tiefer und lockert Verspannungen. Überzeugen Sie sich im Kurs Lachyoga – miteinander lachen selbst, wie Sie durch gezielte Atem-, Dehn- und Lachübungen sogar einen Lach-Vorrat anlegen können.
15.02.2025, Kurs-Nr. P18188SHH62, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, Sabrina

Den Rücken beglücken

Im Kurs **Pilates, Rückentraining und Entspannung** wird ein intensives Rückentraining ergänzt durch Pilatesübungen, die insbesondere die Tiefenmuskulatur des Becken-, Rücken- und Bauchbereichs ansprechen. Eine Entspannungsphase rundet die Stunde ab.
11.02. – 29.04.2025,
Kurs-Nr. P18211SHH05, Präsenz

SIGNIFIKANT ENTSPANNT

Der Kurs Rückenfit und Entspannung bietet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. Gleichzeitig trainieren Sie zu Musik Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Auch Dehnübungen gehören zum Programm. Die Stunde endet mit einer längeren Entspannungsphase.
24.03. – 19.05.2025, Kurs-Nr. P18281SBE20, Präsenz

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Mit Kleingeräten oder Musik, auf der Matte oder dem Hocker, als Einzelübung oder in der Gruppe, das Programm des Kurses **Freude an Bewegung – gezieltes Training für Ältere** ist abwechslungsreich und motivierend gestaltet. Es kommen auch Elemente aus dem Gedächtnistraining und Übungen zur Sturzprophylaxe zum Einsatz.
20.02. – 22.05.2025, Kurs-Nr. P18299SHR05, Präsenz

Ich kann das alleine

Im Kurs **Frau allein auf Reisen – Ein Kurs für Frauen, die allein reisen möchten** geht es um die Vorteile des Alleinreisens und darum, wie mögliche Bedenken überwunden werden können. Die Kursleiterin macht Mut durch eigene persönliche Erfahrungen und gibt wertvolle Tipps und Tricks.
05.03.2025, Kurs-Nr. P18310MMM12, Präsenz

Powerwalk im Park

Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport für Menschen aller Altersgruppen. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Koordination. Abgerundet durch Warm-Up und Cool-Down-Übungen erleben Sie im Kurs **Nordic Walking kennenlernen im Volkspark** ein effektives Ganzkörpertraining, das Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur trainiert, dehnt und lockert.
08.03.2025, Kurs-Nr. P18342WWW03, Präsenz

Durch Fasten entlasten

Im Kurs **Basenfasten – Großputz für den Organismus** lernen Sie alles Wichtige über das alltagstaugliche Basenfasten, das zu den effektivsten Methoden gehört, die Säure-Basen-Balance zu unterstützen. Dabei verzichten Sie nicht aufs Essen, sondern streichen nur die Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper „sauer" machen.
04.04. – 11.04.2025,
Kurs-Nr. P18612SBE07, Präsenz

Gute Nacht

Das Thema Schlaf wird oft unterschätzt - dabei verbringen wir ein Drittel unseres Lebens damit. Wäre es da nicht sinnvoll, diese 20 bis 30 Jahre mit der bestmöglichen Erholung zu füllen? Eine bessere Schlafqualität kann uns helfen, leistungsfähiger, glücklicher und gesünder zu werden. Im Kurs **Gesunder und erholsamer Schlaf – durch bessere Schlafqualität zu mehr Wohlbefinden** erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Schlaf auf natürliche Weise verbessern können.
05.04.2025,
Kurs-Nr. P18680MMM22, Online

Über Lebens Kunst

Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

Seit über 25 Jahren bietet die Hamburger Volkshochschule Kurse für Menschen mit Krebserkrankung an. Egal ob Sie sich bewegen oder kreativ werden möchten, ob Sie fachlich fundierte Informationen oder den Austausch in der Gruppe suchen, ob online oder vor Ort – bei uns werden Sie fündig:
vhs-hamburg.de/ueberlebenskunst

Der direkte Weg zu unseren Leben mit Krankheit-Kursen

KOCHEN

Vegetarisch & Vegan
Fisch & Fleisch
Länderküche
Backen
Kochen für Beginner
Menüs & Festliches
Wein, Bier, Tee & Co.
Süßigkeiten & Desserts
Kochclubs & Treffpunkt Küche

Der direkte Weg zu unseren Kochkursen

Den Druck rausnehmen

Möchten Sie aktiv Ihren Blutdruck senken? Dann erleben Sie im Kurs **Gesünder kochen und essen – bei Bluthochdruck,** dass gesundes Essen und Genuss kein Widerspruch sein müssen. Sie erfahren, welche Lebensmittel eine blutdrucksenkende Wirkung haben, wie sie sich in Ihren Speiseplan integrieren lassen und probieren gleich anhand leckerer Rezepte die Umsetzung in die tägliche Praxis.
02.02.2025, Kurs-Nr. P18501NNN10, Präsenz

SCHMAUSE-PAUSE

Sie wollen trotz Stress und Online-Meetings nicht auf leckeres Essen verzichten? Im Kurs Home-Office-Küche zum Genießen. Schnelle Rezepte in 30 Minuten zaubern Sie schmackhafte und gesunde Gerichte. Von One-Pot-Gerichten, Pasta, Salaten bis zum Dessert – in diesem Kurs lernen Sie, wie vielfältig schnelle Küche sein kann.
08.03.2025, Kurs-Nr. P18502NNN29, Präsenz

Schmerz lass nach

Viele Menschen leiden an Erkrankungen, die mit Entzündungen einhergehen, wie zum Beispiel Arthrose, Gefäßleiden und Autoimmunerkrankungen. Bei Entzündungsprozessen kann auch die Ernährung eine wichtige Stellschraube sein, um Beschwerden zu lindern. Im Kurs **Entzündungshemmende Ernährung – wie geht das?** lernen Sie antientzündliche Lebensmittel kennen und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.
18.05.2025, Kurs-Nr. P18502MMM90, Präsenz

© Foto: AdobeStock, photocrew

SPROSSEN-GENOSSEN

Keimende Jungpflanzen sind nicht nur vielfältig im Geschmack und haben eine Menge Nährstoffe, sie eignen sich auch wunderbar zum Garnieren und Würzen. Lernen Sie im Kurs Mikrogrün, Sprossen & Keimlinge: frisch und knackig aus der eigenen Küche, was Sie beim Selberziehen beachten sollten und bereiten Sie gemeinsam eine spannende Auswahl an vegetarischen Gerichten damit zu.
12.04.2025, Kurs-Nr. P18508ROF18, Präsenz

Jawohl zum Kohl

Grünkohl-Lasagne, Entenbrust mit pikantem Chili-Orangen-Grünkohl, Grünkohlcurry mit Lamm oder Salat aus frischem Grünkohl mit Äpfeln, Nüssen und Rosinen: Glaubt heute tatsächlich noch irgendjemand, Grünkohl müsse stundenlang verkocht mit fettem Fleisch serviert werden? Lassen Sie sich im Kurs **Grünkohl – geniales Superfood erfrischend modern** von diesem gesunden und vielseitigen Gemüse überraschen.
31.01.2025, Kurs-Nr. P18532WWW32, Präsenz

MISO MACHT FROH

Miso klingt nach japanischer Suppe und Sushi Restaurant. Aber Miso kann als Gewürz noch so viel mehr. Als fünfter Geschmack Umami (köstlich) bekannt, veredelt die fermentierte Sojapaste beispielsweise Aufstriche, Suppen und sogar Desserts. Der Kurs **Miso – das geheimnisvolle Aroma** zeigt die unterschiedlichen Miso-Sorten und wie diese eingesetzt werden. Nicht nur für Asien-Fans.
16.04.2025,
Kurs-Nr. P18535WWW24, Präsenz

Burgermeister

Ein Patty, Salat, Sauce und Brötchen – wie man einen Burger zubereitet, ist klar. Doch allein die Wahl der Zutaten und Geschmacksrichtungen schafft endlose Möglichkeiten. Ob ein klassischer Bun oder ein fluffiges Milchbrot aus Japan (Shokupan), ein kräftiger Bergkäse oder ein Büffelmozzarella, Rindfleisch oder vegetarischer Bratling, Tomatenketchup oder eine frisch hergestellte Saucenvariation, probieren Sie im Kurs **Burgerkult – es geht auch international** spannende Kombinationen aus.
19.02.2025,
Kurs-Nr. P18536MMM11, Präsenz

Pasta e basta

In Italien meist als primo piatto (erster Hauptgang) serviert, hat es die Pasta bei uns längst in alle Gänge geschafft. Ob geschnitten, gefüllt, gerollt oder geschichtet, die Variationen sind endlos und lassen sich dem individuellen Geschmack anpassen. Kombiniert mit knackigem Gemüse, Kräutern oder etwas Fleisch kochen Sie im Kurs **Pasta selbstgedreht. Italienische Kochkultur zum Kennenlernen** traditionelle Rezepte, aber auch neueste Kreationen.
15.02.2025,
Kurs-Nr. P18536MMM64, Präsenz

DIE KÜCHE MALAYSIAS ENTDECKEN

Ob würzige Schärfe durch Chilis, Zitronengras, Galgant und Kurkuma, die milde Süße von Kokosmilch und Palmzucker oder die fruchtige Säure der Tamarinde – kochen und probieren Sie im Kurs Malaysisch vegetarisch eine spannende Auswahl an traditionellen und abwechslungsreichen Speisen.

05.02.2025, Kurs-Nr. P18569ROF22, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, SueZie

Vegan um die Welt

Frisch, aromatisch und vielfältig – jedes Land hat traditionelle Gerichte, die ohnehin vegan sind oder sich in einer leicht abgewandelten Form vegan zubereiten lassen. Der Kurs **Länderküche vegan** ist Ihre Chance, kulinarisch zu reisen und sich den Genuss leckerer Küchen nach Hamburg zu holen. Von Alltagsgerichten bis hin zu Rezepten für besondere Anlässe wartet eine große Portion inspirierender Ideen auf Sie.

14.03.2025, Kurs-Nr. P18579ROF40, Präsenz

Kuchen versuchen

Sie backen gerne und wünschen sich mehr Knowhow rund um die Herstellung von Teigen und Feingebäck? Im Kurs **Backen lernen wie ein Profi – Basics I „Teige“** können Sie die meisterlichen Grundlagen erlernen. Ob beim Rühren, Schlagen, Kneten oder Tourieren, für die richtige Konsistenz und das gewünschte Backergebnis gibt es einiges zu beachten. Freuen Sie sich auf traditionelle, und moderne Rezepte aus z.B. Mürbe-, Hefe-, Blätter- oder Lebkuchenteig.

11.02. – 06.05.2025, Kurs-Nr. P18582WWW70, Präsenz

Im Tortenhimmel

Die Kuchen- und Tortenklassiker gehen mit dem Kurs **Grandioses Update – klassische Kuchen & Torten selbstgemacht** in die zweite Runde. Von einer Marzipantorte über Maulwurfkuchen, der berühmten Donauwelle bis hin zum fruchtig-frischen Mandarinen-Käsekuchen lernen Sie die Herstellung klassischer Teige, Cremes und Füllungen, sowie das Schichten, Einstreichen und Verzieren.

15.02.2025, Kurs-Nr. P18582ROF72, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, sabelskaya

CHEERS

Der Kurs Whiskey – Scotch – Single Malt bietet einen Einblick in die Welt des Whiskys. Herstellung und Reifung, Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Gerade für Einsteiger:innen ist die Vielfalt und das Bezeichnungswirrwarr zwischen Werbeslogans und Vorschriften manchmal schwer zu durchschauen. Im Mittelpunkt steht die persönliche Wahrnehmung und Verkostungstechnik.

28.02.2025, Kurs-Nr. P18592MMM14, Präsenz

	vhs-hamburg.de
	040 60929 5555
@	service@vhs-hamburg.de

ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Bei uns gibt es viel zu entdecken:

Unser **PROGRAMM** hat jährlich rund **9000** tolle Präsenz- und Online-kurse für Sie im Angebot.

vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

NATUR

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

Der direkte Weg zu unseren Naturkursen

NaTour

Anfang März liegt die Vegetation noch im Winterschlaf, doch der Frühling klopft an die Tür und schleicht sich auf leisen Sohlen heran. Bei der ca. zehn Kilometer langen naturkundlichen Wanderung **Vorfrühling im Duvenstedter Brook – naturkundliche Wanderung in Hamburgs Nordosten** lernen Sie das vielleicht schönste Schutzgebiet der Stadt kennen, zu dessen bekanntesten Bewohnern Hirsche, Kraniche und viele verschiedene Vogelarten gehören.
16.03.2025, Kurs-Nr. P18800ROR06, Präsenz

SPECHT-AKULARER SPATZ-IERGANG

Wer kennt schon genau die einheimischen Vögel? Bei der Führung Vögel in Hamburg auf dem Ohlsdorfer Friedhof (mit einem Schlenker zur Oberalster) werden Vogelarten vom Autor des Buches „Hamburger Vögel – Die 77 häufigsten Arten“ fachmännisch bestimmt und deren Rufe und Gesänge erklärt.
24.04.2025, Kurs-Nr. P18820MMM17, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, nataba

Gesunder Garten

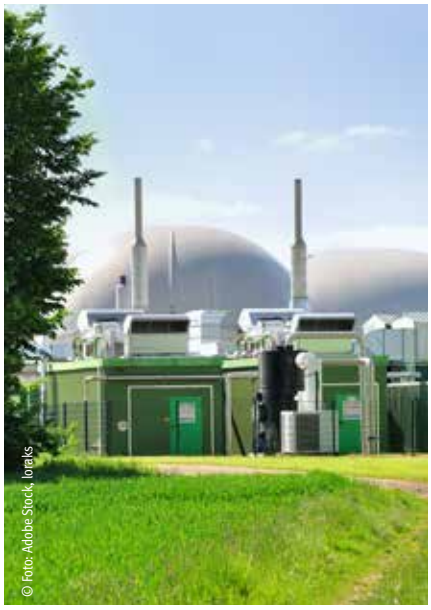
Sie ärgern sich über Pflanzenschädlinge im Garten oder Krankheiten bei Balkonblumen? Im Kurs **Krankheiten und Schädlinge bei Pflanzen erkennen, umweltverträglich behandeln und vermeiden** zeigt Ihnen ein erfahrener Gartenbaumeister, was Sie tun können. Der Fokus liegt auf naturnahen Maßnahmen, die zu Hause leicht umsetzbar sind.
12.04.2025, Kurs-Nr. P18860NNN20, Präsenz

Baummeister

Ob der Apfelbaum nicht richtig trägt oder der Laubbaum kränkelt – wenn Sie wissen wollen, was Sie für Ihre Gartenbäume tun können, sind Sie im Kurs **Baumpflege: Was tun bei Pilzen, Verletzungen oder Schädlingen an Bäumen?** richtig. Ein Gärtner und Baumpflegemeister zeigt Ihnen, was bei der Baumschadensdiagnose passiert. Nach ersten Einblicken geht es in Planten un Blomen um die konkrete Baumansprache vom Baumumfeld bis in die Triebspitze.
17.05.2025, Kurs-Nr. P18863MMM05, Präsenz

STAMMKUNDE

Während die Bäume noch kahl sind, rückt ihre Rinde in das Blickfeld. Auf dem Rundgang Besondere Bäume und Baumrinden im Stadtpark entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit der Baumrinden. Sie lernen verschiedene Baumarten und ihre Bestimmungskriterien kennen und erfahren, wie Sie Bäume an ihren charakteristischen Rinden erkennen.
03.04.2025, Kurs-Nr. P18810NNN05, Präsenz


© Foto: Adobe Stock, lorgks

KRISEN-EXPERTISE

Energiekrise und Klimakrise sind brisante Themen. Im Kurs Energiekrise naturwissenschaftlich betrachtet: fossile Energieträger, Wasserstoff, Biogas und E-Fuels verstehen geht es darum, wie chemische Energieträger funktionieren. Sie lernen naturwissenschaftliche Grundlagen der aktuellen Debatten um Energie kennen – damit Sie Zusammenhänge besser verstehen und diskutieren können.
29.01.2025, Kurs-Nr. P18900ROF47, Online

DEMOKRATIE BRAUCHT MENSCHEN, DIE SICH FÜR MENSCHEN STARK MACHEN.

Lerne, wie du aktive Zivil-courage leisten und Menschen in Not eine Hilfe sein kannst.

JETZT BUCHEN:
»Aktive Zivilcourage und Nothilfe – Menschen in Not helfen«

Hamburg

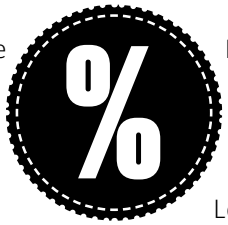
HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

UNSER MOTTO: BILDUNG FÜR ALLE!

Bildung muss nicht teuer sein

Die Hamburger VHS ist ein Landesbetrieb der Freien und Hansestadt Hamburg. Sie hat einen anspruchsvollen Bildungsauftrag: allen einen möglichst leichten Zugang zu Bildung zu ermöglichen – ganz gleich, wie es um den Geldbeutel bestellt sein mag.

Wir bieten vielen Personengruppen die Möglichkeit, zu ermäßigten Preisen an VHS-Kursen an beliebig vielen Kursen teilzunehmen. Dazu gehören u.a.:



- **60 Prozent Ermäßigung erhalten:**
  Empfänger:innen von Bürgergeld, Grundsicherung, Empfänger:innen von Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylLG) und deren Ehepartner:innen ohne eigenes Einkommen, Kindergeldzuschlag, Arbeitslosengeld I und Wohngeld

  Menschen mit einem niedrigen Einkommen, die nicht unter die oben genannten Gruppen fallen, erhalten auf Antrag ebenfalls eine Ermäßigung von 60%.
- **50 Prozent Ermäßigung erhalten:**
  Schüler:innen, Auszubildende, Au-pairs, Studierende, Teilnehmende am Bundes-Freiwilligendienst oder am freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr
- **25 Prozent Ermäßigung erhalten:**
  Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad
- **10 Prozent Ermäßigung erhalten:**
  Pensionierte, Rentner:innen oder Personen über 65 Jahre
- **100 Prozent Ermäßigung**
  Kurse im Bereich der Grundbildung sind **kostenlos.**

Es kann nur ein Ermäßigungsgrund pro Anmeldung in Anspruch genommen werden. Einige Kurse wie z.B. Kochkurse enthalten **Nutzungspauschalen (NP)** für Lebensmittel, Materialkosten, Scripte, Raummieten. Dieser Teil des Kurspreises kann nicht ermäßigt werden. Die Nutzungspauschale (NP) wird Ihnen bei der Kursbuchung angezeigt. 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 unter: **www.vhs-hamburg.de/infocenter/ermaessigungen-439** oder bei unserer Hotline **040/60929 5555.**

Der direkte Weg zu unseren Ermäßigungen

BILDUNG FÜR ALLE e.V.

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: § Bildungsurlaub

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 Steuerberatung.

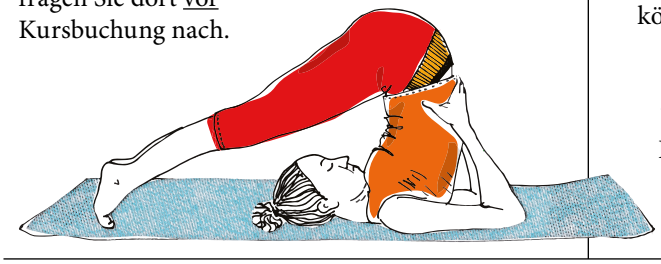
	vhs-hamburg.de
	040 60929 5555
@	service@vhs-hamburg.de

KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG

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

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

Der direkte Weg zur Krankenkassenförderung



VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

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

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

Information & BUCHUNG

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

Sie können sich auch per Mail anmelden: **service@vhs-hamburg.de**.
Oder per Telefon: **040/60929 5555**
montags bis freitags, 8:30 – 19 Uhr.

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

Alle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite.

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

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

Der direkte Weg zu unseren Teilnahmebedingungen

SCHENKEN SIE WEITERBILDUNG!

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

FALLS MAL ETWAS SCHIEF LAUFEN SOLLTE

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

Sie können sich mit Ihren Fragen, Wünschen und Vorschlägen aber auch an das zentrale Beschwerdemanagement wenden.

Haben Sie Fragen oder Anregungen für uns? Schreiben Sie an Susanne Franke & Michel Hartwig, **kontakt@vhs-hamburg.de.**

SPRACHEN-BERATUNG

Für alle von uns angebotenen Sprachen gibt es die Möglichkeit der telefonischen Einstufungsberatung. Für einige Sprachen bieten wir auch eine persönliche Einstufung per Zoom oder vor Ort in einem VHS-Zentrum an, oder Sie können einen Online-Einstufungstest machen.

Der direkte Weg zu unserer kostenlosen Sprachenberatung

© Illustrationen: Rita Lužink, Illustratorin und Kursleiterin der Hamburger Volkshochschule

Anzeige

budni
drogeriemarkt

feiere mit uns und spare 20 %

auf einen vhs-kurs mit der budni-karte.*

so funktioniert's:

- **Web-Anmeldung:** Kopie/Screenshot der budni-Karte beifügen oder nachträglich per Post zusenden.
- **Persönliche Anmeldung:** budni-Karte vorzeigen.
- **Anmeldung per Post:** Kopie/Screenshot der budni-Karte beifügen.

jetzt scannen und anmelden!

Noch keine budni-Karte?
Jetzt direkt in der App anmelden.

Viele Vorteile warten zum **Jubiläum** der budni-Karte auf Dich.

*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 deinen einkauf ab 20 €.

Einlösbar bis 30.06.2025 in allen budnis, die die budni-Karte akzeptieren. Gilt nicht bei Handelspartnern mit ausgewiesener budni-beautybox-Fläche. Nicht mit anderen Bonuspunkte-Coupons und-Aktionen kombinierbar. Gilt nicht für Tchibo, Fotoarbeiten, Bücher, Zeitschriften, Pfand, Gutschein-und Telefonkarten sowie Pre- und Anfangsmilchnahrung

9900000012794

budni

FOLGEN Sie uns auf Social Media

Bleiben Sie stets auf dem Laufenden – und reden Sie mit uns. Wir freuen uns über Ihre Beiträge. Wir wünschen uns hier einen fairen, sachbezogenen und konstruktiven Dialog.

Abonnieren Sie den WhatsApp-Kanal

Sie erhalten ausgewählte Kurstipps und andere Infos rund um die VHS direkt aufs Handy.

Der direkte Weg zu unserem WhatsAppKanal

Abonnieren Sie den Newsletter

Einmal im Monat schicken wir Ihnen per E-Mail frische Infos zu unseren Kursen, zu besonderen und überraschenden Angeboten.

Der direkte Weg zu unserem Newsletter

Besuchen Sie uns auf Instagram

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

Besuchen Sie uns auf Instagram

Besuchen Sie uns auf Facebook

Auf Facebook informieren wir Sie regelmäßig über spannende neue Kurse.

Besuchen Sie uns auf Facebook

Besuchen Sie uns auf LinkedIn

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

Besuchen Sie uns auf LinkedIn

© stock.adobe.com: fukufuku, Raman Maisei

Anzeige

GEWINNEN Sie GUTSCHEINE fürs ST. PAULI THEATER

3 x 2 THEATER-GUTSCHEINE zu gewinnen

Das St. Pauli Theater ist nicht nur das älteste Privattheater der Stadt, sondern auch eines der ältesten Theater Deutschlands. Das unter Denkmalschutz stehende Haus und der Zuschauerraum mit 533 Sitzplätzen zeichnen sich durch seine besonders intime Atmosphäre und sein anspruchsvolles Programm aus.

Schauen Sie sich unser VHS-Magazin genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite mit unserem Bildausschnitt!

© St. Pauli Theater

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 **„St. Pauli Theater“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes** an.
Es werden 3 Gutscheine für jeweils 2 Eintrittskarten zu einer Vorstellung Ihrer Wahl (für alle Eigenproduktionen des St. Pauli Theaters, Premieren ausgenommen) verlost. Einsendeschluss: 31.03.2025.
Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: **vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele**

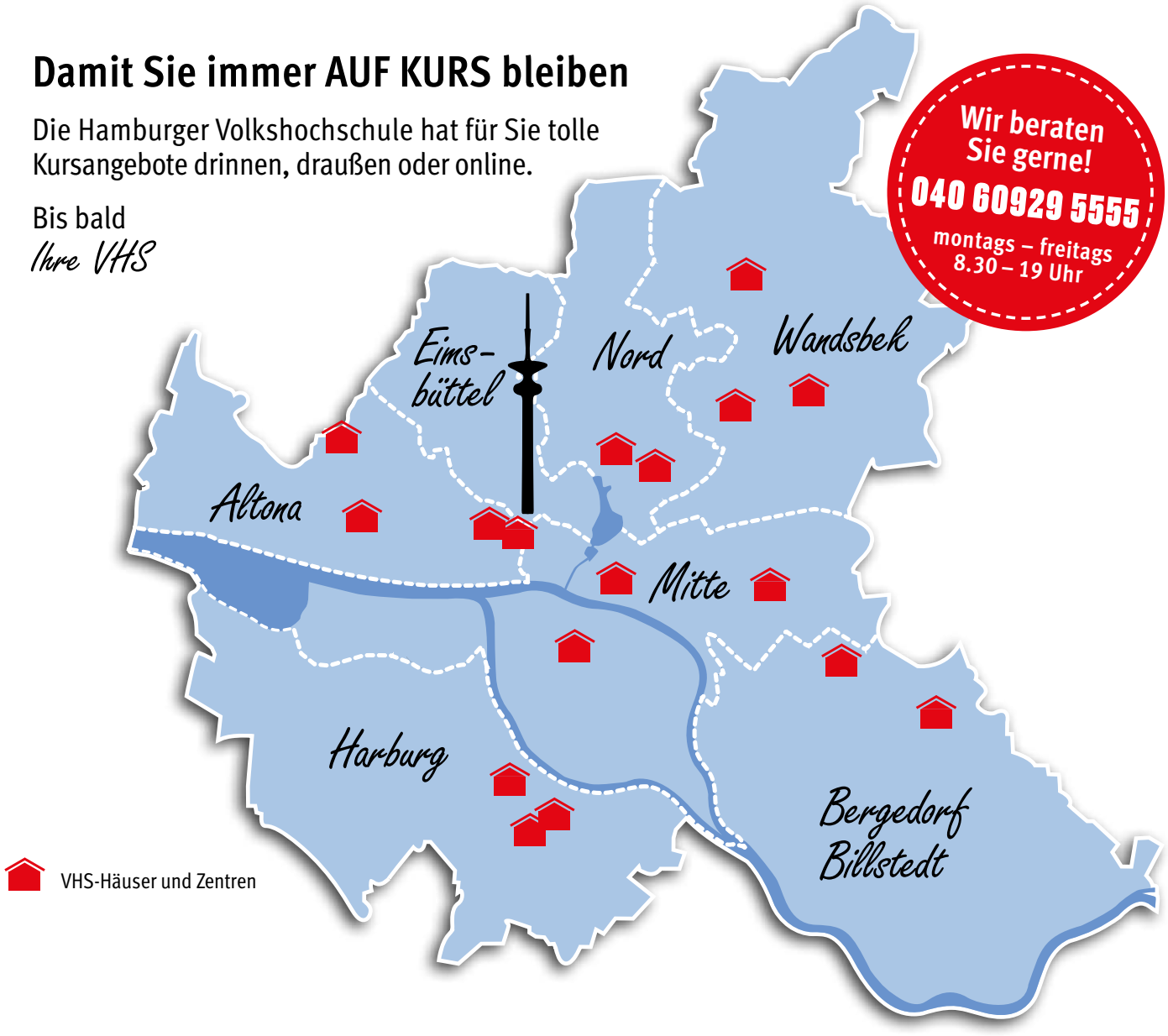
ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote drinnen, draußen oder online.

Bis bald
Ihre VHS

Wir beraten Sie gerne!
040 60929 5555
montags – freitags
8.30 – 19 Uhr



VHS-Häuser und Zentren

vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE