

PRESSEMITTEILUNG/ 10. August 2026

Kreativ und engagiert. Das neue VHS-Herbstprogramm mit rund 5.000 Kursen ist da

Haltung zeigen, Kreativität entfalten und die Gesundheit stärken – das Herbstprogramm der Volkshochschule verbindet aktuelle Themen und beliebte Bildungsangebote

Haltung zeigen – rund fünfzig Kurse für Vielfalt und Interkulturelles

Hamburg ist eine der vielfältigsten Städte Deutschlands. In Kursen zu Diversität, Inklusion, Antirassismus und interkulturellem Austausch werden die großen Fragen gestellt: Wie gelingt gesellschaftliche Teilhabe? Wie stärken wir Zivilcourage im Alltag? Wie begegnen wir Diskriminierung, Ausgrenzung und Hass wirkungsvoll? Immer mehr Menschen haben das Bedürfnis, sich gegen Diskriminierung zu wehren oder den Umgang damit zu lernen – sei es als Betroffene oder als Zeugen. Doch wie reagiert man auf diskriminierende Aussagen – im Alltag oder am Arbeitsplatz? Im Kurs **„Diskriminierung im Alltag begegnen – Handlungsmöglichkeiten für mehr Vielfalt und Respekt“** werden Grundlagen für einen diskriminierungssensiblen Umgang vermittelt und anhand praxisnaher Beispiele geübt, wie Menschen im Alltag Haltung zeigen und andere als Verbündete unterstützen können. Der Kurs **„Demokratie stärken – gewaltfreie Konfliktlösung und gegenseitiger Respekt“** zeigt, wie Gespräche auch in emotionalen Situationen konstruktiv gelöst werden können. Die praktischen Übungen fördern die Kommunikationsfähigkeit und Selbstregulation. In rund fünfzig Kursen – Vorträgen und Workshops bis hin zu Rundgängen durch Hamburg – entsteht Raum für ein respektvolles Miteinander und Zusammenhalt.

Atelier- und Werkstattkurse

Im Bereich Kultur und Kreativität bietet die VHS mehr als 900 Kurse in elf Kategorien an: Von Malerei über Musik bis Mode – können Interessierte ihre kreativen Interessen ausprobieren oder ausbauen. Im Herbst sind die Atelier- und Werkstattkurse besonders gefragt. Hier wird gehämmert, gemalt, gesägt und gedruckt. Ob 3D-Druck, Buchdruck, Linoldruck oder experimentelle Techniken wie der künstlerische Steindruck: In allen Kursen wird aus ersten Ideen schnell etwas Greifbares und Individuelles. Von digitalen Entwürfen bis zu handgemachten Unikaten – Kreativität, Technik und Do-it-yourself treffen aufeinander. Es gibt Kurse für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Für mehr Gesundheit

Ob gesunder Schlaf, ausgewogene Ernährung, Fasten oder ein aktiver Alltag – die Kurse zu Gesundheits- und Ernährungsfragen vermitteln aktuelles Wissen und praktische Anregungen für alle, die ihr Gesundheitswissen erweitern und nachhaltig einen gesunden Lebensstil fördern möchten. Um den Verdauungstrakt geht es beispielsweise bei **„Das Darmmikrobiom – den Verdauungstrakt unter die Lupe nehmen“**. Das Darmmikrobiom beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper – von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zum Wohlbefinden. Der Kurs vermittelt den aktuellen Stand der Forschung und erklärt, wie sich die Darmgesundheit mit einfachen Maßnahmen im Alltag gezielt unterstützen lässt. Im Kurs **„Zuckerfrei – sei dabei!“** erfahren die Teilnehmenden, wie sich raffinierter Zucker unkompliziert ersetzen lässt. Natürliche Zutaten wie Datteln oder Karotten sorgen für eine natürliche Süße und beweisen, dass bewusster Genuss ganz ohne Verzicht möglich ist.

Vielfalt entsteht im Kopf, Neurodiversität verstehen

Begriffe wie ADHS, Autismus oder Neurodiversität begegnen uns immer häufiger – doch was steckt eigentlich dahinter? Der Kurs **„ADHS und Neurodiversität – wie bitte?“** bietet einen verständlichen Einstieg in das Thema. Mit anschaulichen Beispielen zeigt er, warum neurologische Vielfalt ein selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft ist und wie sich unterschiedliche Arten des Denkens, Wahrnehmens und Verarbeitens im Alltag auswirken können.

Jetzt anmelden!

Kursanmeldungen sind rund um die Uhr online möglich unter www.vhs-hamburg.de. Das Programm lässt sich individuell nach Themen, Wochentagen, Uhrzeit und Ort sortieren und direkt buchen.

Die Hamburger Volkshochschule ist die größte Weiterbildungsinstitution in der Stadt. Wohnortnah finden kostengünstige Kurse an rund 250 Lernorten statt. Sprachen lernen oder für die eigene Gesundheit aktiv werden, Position beziehen, Menschen treffen, einen Ausgleich finden – all das ermöglicht Erwachsenenbildung.

Pressekontakt der Hamburger Volkshochschule:

Dorothea Olbertz

Schanzenstraße 75, 20357 Hamburg

Tel.: (040) 60929-5111

E-Mail: d.olbertz@vhs-hamburg.de

Instagram: [@vhshamburg](https://www.instagram.com/vhshamburg)