

# AUF KURS

## Das VHS-Magazin

### TANZEN AUF DER MATTE

Pilates mit Astrid Becker

### ALLES BARMBEK, ODER WAS?

Besuch in der VHS-Region Nord

### BERUFLICH NEUE WEGE GEHEN

Tipps zum Durchstarten



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

**BUDNI SPENDENKARTE**

**KAUFEN.  
SPENDEN.  
HELFFEN!**

Weitere Infos unter:  
[budnianer-hilfe.de](http://budnianer-hilfe.de)

# EINFACH SPENDEN.

**Anonym Bonuspunkte spenden für Kinder  
und Jugendliche in Deiner Nachbarschaft.**

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

AUF KURS ist wieder da! Mit noch mehr Inspirationen & praktischen DIY-Tipps: Für einen guten Start in den Tag zeigt Ihnen unsere sympathische Kursleiterin Astrid Becker tolle Pilates-Übungen. Die Schneidermeisterin Christine Grabber erklärt in wenigen Schritten, wie ein hübscher Beutel entsteht. Dazu finden Sie im Magazin Kurse zum Durchstarten für Ihre berufliche Weiterbildung sowie viele weitere Online-Kurs-Ideen und die beliebten Sprach-Kurse. Wir sind ja die größte Sprachenschule in Norddeutschland! Und für Hamburg-Romantiker gibt es eine Tour zu historischen Orten inmitten der modernen Hafencity. Lassen Sie sich inspirieren!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen. Auf bald und bleiben Sie wohlauf!

Ihre

*AUF KURS Redaktion*

Unter [www.vhs.hamburg.de](http://www.vhs.hamburg.de) oder auf Facebook, Instagram und Twitter finden Sie aktuelle Informationen rund um Ihre Hamburger Volkshochschule.



## INHALT

### AUSZEIT

Pilates mit Astrid Becker	4
Gesundheitskurse	8
Nähen mit Christine Grabber	22
Kultur- und Kreativkurse	26

### Für euch entdeckt

Lernen und Erleben in Hamburg	10
-------------------------------	----

### Zeig mir dein Quartier

Alles Barmbek, oder was?	12
--------------------------	----

### Titelthema

Beruflich neue Wege gehen	14
Tipps zum Geld sparen	16
Neue Kurse zum Durchstarten	17

### Sprache verbindet

Neue Kurse	18
------------	----

### Gut leben

Hyggelig in Hamburg	20
Bei uns sind Sie sicher!	21

### Unterwegs

Alter Hafen, neue Nutzung	28
---------------------------	----

### Gewinnspiel

Kursgutscheine zu gewinnen	30
----------------------------	----

# „Wie Tanzen auf der Matte“

Pilates mit Astrid Becker

Zum Pilates gekommen ist Astrid Becker über das Tanzen. „Die Übungen sind ein super Ergänzungstraining“, berichtet die ausgebildete Musicaldarstellerin. „Lange, elegante Bewegungen und viel Stretching, dazu Balanceübungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen. Pilates ist wie ein Tanz auf der Matte.“

Und so wie Tanzen ist auch Pilates für jeden da: „Die Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters und mit jedem Fitnesslevel. Sie halten die Wirbelsäule beweglich und stärken die Tiefenmuskulatur. Das gibt die Stabilität, die man im Alltag braucht – etwa um in der U-Bahn nicht umzukippen, wenn es wackelig wird.“ Für Untrainierte und Personen mit Vorerkrankungen gibt es Varianten. „Man kann jede Übung so ändern, dass sie passt. Wer zum Beispiel Knieprobleme hat, kann Pilates auf einem Stuhl sitzend machen.“ Erste Effekte merken die Teilnehmenden oft schon nach der ersten Stunde, fühlen sich leichter und größer. „Wenn man am Ball bleibt, bringt bereits eine Stunde pro Woche ein dauerhaft positives Körpergefühl“, weiß Astrid Becker.

In ihren Kursen bringt die 34-Jährige den Teilnehmenden auch die richtige Atemtechnik bei. „Wir arbeiten im Pilates mit dem Körperzentrum, das wir Powerhouse nennen. Man kann keine tiefe Bauchatmung machen und gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen. Deswegen ist es wichtig, in die Flanken und den Brustkorb zu atmen und dabei die Bauchspannung zu halten.“

Um im Home Office oder gar im Lockdown fit zu bleiben, empfiehlt die Trainerin Pilates für zu Hause. „Schon zehn Minuten pro Tag genügen, um beweglich zu bleiben.“ ▶

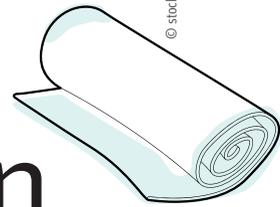


© Foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

Astrid Becker ist ausgebildete Musicaldarstellerin und zertifizierte Pilatestrainerin. Ihre Kurse finden aktuell alle online statt.

[www.astrid-becker.com](http://www.astrid-becker.com) | Instagram: @astilates

# Übungen für einen gesunden Start in den Tag



© stock.adobe.com: ylvdesign

Die Wirbelsäule mobilisieren und sanft die Tiefenmuskulatur stärken: Mit diesen Pilates-Übungen kommt man morgens in Schwung.



MERMAID

Dehnt die Flanken, kräftigt die Taille. In einen bequemen aufrechten Sitz setzen, z. B. mit überkreuzten Unterschenkeln. Einatmend den rechten Arm nach oben strecken, die Finger der linken Hand berühren den Boden. Ausatmend über die linke Seite beugen, dabei die Hand und evtl. auch den Ellenbogen auf dem Boden ablegen.



SPINE TWIST

Schafft Beweglichkeit in der Wirbelsäule, trainiert die schrägen Bauchmuskeln. Aufrecht mit lang ausgestreckten Beinen hinsetzen. Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, Blick nach vorn. Mit der Einatmung lang aufrichten, mit der Ausatmung Rumpf zur Seite drehen. Mit der nächsten Ausatmung zurück in der Ausgangsposition und anschließend zur anderen Seite drehen.

© Fotos: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger



SCHWIMMER IM VIERFÜSSLER

Kräftigt die Rückseite von Oberkörper und Beinen, mobilisiert die Wirbelsäule. Im knienden Vierfüßlerstand einatmend und kontrolliert den rechten Arm gerade nach vorne und das linke Bein gerade nach hinten ausstrecken. Kurz halten, ausatmend wieder alles auf dem Boden absetzen.



CRISS-CROSS

Stärkt die schrägen äußeren Bauchmuskeln. Auf den Rücken legen, Knie im rechten Winkel anziehen, sodass die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Hände am Hinterkopf ablegen. Einatmen und stabilisieren. Ausatmen und dabei den Oberkörper in eine Richtung drehen und das entgegengesetzte Bein gerade ausstrecken. Mit der nächsten Einatmung wieder die Mitte finden, Seite wechseln.



SPHINX MIT ONE-LEG-KICK

Kräftigt Rumpf, Bauch, Po und Beinrückseiten. Auf den Bauch legen, den Oberkörper anheben und die Unterarme so ablegen, dass die Ellenbogen unter den Schultern sind. Einatmend den Oberkörper weiter aufrichten und stabilisieren, dabei ein Bein mit gestrecktem Fuß anwinkeln. Ausatmend lösen und die Seite wechseln.



GODDESS POSE

Stärkt Gesäß- und Bauchmuskeln, schafft Beweglichkeit in der Hüfte. Füße breit aufstellen, sodass sie im 45-Grad-Winkel nach außen stehen. Rumpf aufrichten, Arme anwinkeln. Die Oberarme sind parallel zum Boden. Alle beteiligten Muskelgruppen aktivieren und mehrere Atemzüge halten.

Aufgezeichnet: Sarah Ehrich, Torner Brand Media

# Fit durch den Winter

Seelisch und körperlich im Gleichgewicht bleiben – das geht auch in Zeiten von Social Distancing. Die Hamburger Volkshochschule bietet viele Gesundheitskurse online via ZOOM an. Alles, was Sie benötigen, ist ein Computer oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail-Adresse. Einige Tage vor Kursbeginn erhalten angemeldete Teilnehmende per E-Mail einen Link zum Kurs.

Die hier aufgeführten Kurse finden online statt.

Alle Kurse im Onlineformat und in Präsenz vor Ort gibt es unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

## Ganzheitlich in Bewegung kommen

„Sei fleißig, dann bleibst du gesund“, lautet eine Weisheit aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit **Qi Gong und Tai Chi am Abend** ein Leichtes – auch von zu Hause aus. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Fehlhaltungen können verbessert, Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

14.01. – 15.04.2021, Kurs-Nr. 8177WWW06

## Achtsamkeit kann man lernen

Sie wünschen sich mehr Energie und Lebensfreude? MBSR kann ein Weg dahin sein. Der Wochenendkurs **Einführung in MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** ermöglicht erste Einblicke in die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn. Vermittelt werden praktische Übungen und theoretische Lösungsansätze, die jede\*r in den eigenen Alltag integrieren kann.

09.01. – 10.01.2021, Kurs-Nr. 8050NNN35

## Neue Energie durch Atemtechniken

Zur Ruhe kommen, Alltagsanstrengungen trotzen, sich innerlich fokussieren: Yogische Atemtechniken und einfache Asanas im Sitzen und Liegen können dabei helfen. Im Kurs **Pranayama: Yoga und Atem** werden diese an sechs Abenden geübt. Abgerundet wird jeder Termin durch eine abschließende Meditation. Namaste!

10.01. – 21.02.2021, Kurs-Nr. 8180SHH01

## Den ganzen Körper trainieren

Wer seine allgemeine Fitness und Beweglichkeit steigern möchte, dem sei **Functional Fitness** empfohlen. Das Bewegungsprogramm kräftigt die Muskulatur, wirkt Verspannungen entgegen und fördert Ausdauer, Schnelligkeit und Wohlbefinden. Dabei werden in den Übungen immer ganze Muskelgruppen anstatt einzelner Muskeln trainiert.

14.01. – 25.03.2021, Kurs-Nr. 8220MMM04

## Vitaminkick auf dem Teller

Schon mal mit Giersch, Borretsch oder Sauerklee gekocht? Im Workshop **Ein Einblick in die Kräuterküche** erfährt man, wie bekannte und weniger bekannte Kräuter durch ihre ätherischen Öle Gerichte gesund und lecker ergänzen können. Sie erfahren, was alles in Kräutern steckt und wie sich ihr Geschmack am besten entfaltet.

09.02.2021, Kurs-Nr. 8535MMW02



Der direkte Weg zu unseren Gesundheitskursen



# Lernen & ERLEBEN in Hamburg

Die kommenden Monate laden nicht nur ein, mit einem heißen Tee auf der Couch zu lümmeln, sondern auch, viel Zeit im Museum zu verbringen. Denn Hamburg bietet wie immer ein umfassendes Ausstellungsprogramm. Übrigens: Viele Museen bieten auch Online-Ausstellungen an.

UNBEDINGT EMPFEHLENSWERT ist unsere Gedenk- und Bildungsstätte Israelitische Töchterchule



© Foto: agenda, Michael Kotzmeier

**Die Gedenkstätte Bullenhusen Damm** erinnert an 20 jüdische Kinder und mindestens 28 Erwachsene, die am 20. April 1945 dort von SS-Männern ermordet wurden. Vor ihrer Ermordung wurden die Kinder zu pseudo-medizinischen Versuchen im Konzentrationslager Neuengamme missbraucht. Eintritt frei. Es gibt eine sehr informative Dauerausstellung, die online besucht werden kann.

Dauerausstellung  
Gedenkstätte Bullenhusen Damm  
Bullenhusen Damm 92, 20539 Hamburg  
bullenhusen-damm.gedenkstaetten-hamburg.de



© Foto: Kanzlers Kunst, Ernst Barlach Haus

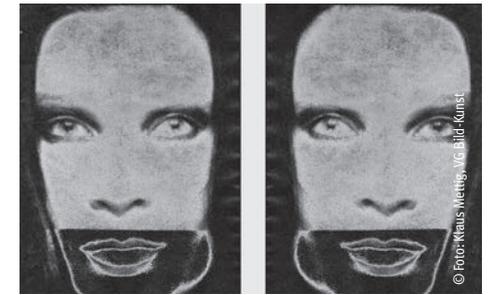
**Kanzlers Kunst. Die Sammlung Helmut und Loki Schmidt** zeigt die private Kunst des prominenten Paares. Helmut Schmidt schätzte die Künste als Staats- sowie Privatmann. Die Ausstellung präsentiert 150 Gemälde, Plastiken und Gegenstände – Hanseatisches und Internationales, große Kaliber und kleine Köstlichkeiten. Im Zentrum stehen Ernst Barlach, Emil Nolde und die Künstlerkolonie Worpswede.

04.10.20 – 31.01.21  
Ernst Barlach Haus,  
Baron-Voght-Straße 50a, 22609 Hamburg  
www.barlach-haus.de



**Together! Die Neue Architektur der Gemeinschaft:** Wohnraum ist eine knappe Ressource, die Immobilienpreise steigen und klassische Konzepte des Wohnungsbaus können dem Bedarf nicht gerecht werden. Diese Herausforderung hat eine Revolution in der Architektur ausgelöst: das Bauen und Wohnen im Kollektiv. Anhand von Modellen und Filmen werden viele Beispiele aus der ganzen Welt präsentiert.

20.11.20 – 14.03.21  
Museum für Kunst und Gewerbe,  
Steintorplatz, 20099 Hamburg  
www.mkg-hamburg.de



© Foto: Klaus Metzger, UG Bild-Kunst

**Katharina Sieverding. Fotografien, Projektionen, Installationen:** Auf vier Stockwerken wird die bisher größte Einzelausstellung der Künstlerin gezeigt. Rund 120 Arbeiten spannen einen Bogen durch alle Werkphasen: Von großformatigen Fotografie-Montagen der 1960er-Jahre über bildgewaltige Selbstporträt-Serien und filmischen Werke der 1970er bis 1990er-Jahre bis zu gegenwärtigen Produktionen.

05.12.20 – 024.05.21  
Deichtorhallen Hamburg,  
Deichtorstraße 1, 20095 Hamburg  
www.deichtorhallen.de



© Foto: bpk, Billagetur, Fide Struck

**Fisch. Gemüse. Wertpapiere. Fide Struck fotografiert Hamburg 1930-33:** Markante Portraits und ungewöhnliche Perspektiven zeichnen die Bilder von Friedrich „Fide“ Struck (1901-1985) aus, der in den frühen 1930er Jahren die Arbeit im Hafen, Bauern im Hamburger Umland und die Händler an der Hamburger Börse festgehalten hat. Seine Fotografien wurden erst 2015 in einem alten Koffer wiederentdeckt.

22.01.20 – 14.06.21  
Altonaer Museum,  
Museumstraße 23, 22765 Hamburg  
shmh.de



© Foto: bpk, Hamburger Kunsthalle, Elfe Waldorf

„Ich mache nur Kunst, weil ich hässlich bin“  
Andy Warhol

**Serien: Druckgraphik von Warhol bis Wool**  
Das Kupferstichkabinett der Hamburger Kunsthalle besitzt einen herausragenden Bestand druckgraphischer Serien, die mit Ausnahme von Andy Warhols Siebdrucken, bisher nur selten oder noch nie gezeigt worden sind. Die kommende Ausstellung bietet die Möglichkeit, diese verborgenen Schätze, inklusive einiger ergänzender Leihgaben, zu entdecken.

26.02.21 – 08.08.21  
Hamburger Kunsthalle,  
Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg  
www.hamburger-kunsthalle.de



**Inga Schwarz** ist seit Juni 2020 Regionalleitung der VHS-Region Nord. Die 46-Jährige pendelt aus dem Westen der Stadt zur Arbeit in die Poppenhusenstraße, wo sie bereits seit Ende 2015 arbeitet.

# ALLES BARMBEK, oder was?

Im Herzen von Barmbek, gleich vis-a-vis vom Bahnhof, liegt das VHS-Zentrum Nord. Wegen der guten Anbindung kommen Kursteilnehmende aus dem gesamten Stadtgebiet her – es lohnt sich, sich bei der Gelegenheit genauer umzuschauen. Es gibt viel zu entdecken!



## GRÜNE OASE

Mit 150 Hektar ist der **Stadtpark** die drittgrößte Grünfläche der Stadt. Seit 1914 dient er Hamburgs Bürgerinnen und Bürgern als Freizeitareal. Die VHS-Region Nord bietet hier naturkundliche Führungen und verschiedene Outdoor-Kurse an. [hamburg.de/stadtpark](http://hamburg.de/stadtpark)

## GANZ NAH dran am GESCHEHEN

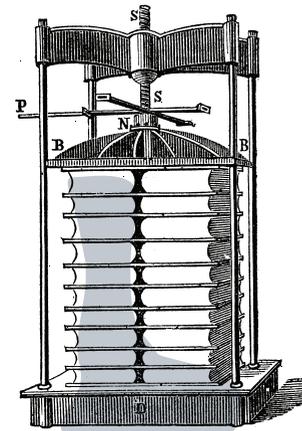
Die **Zinnschmelze** auf dem Gelände des Museums für Arbeit ist der perfekte Ort für Kleinkunst, Partys, Diskussionen, Lesungen und vieles mehr. Im hier beheimateten Café Lüttliv kann man nach dem VHS-Kurs gemütlich einkehren. [zinnschmelze.de](http://zinnschmelze.de)



## DARSTELLEND KÜNSTE

**Kampnagel** an der Jarrestraße ist eine Topadresse für Konzerte, experimentelles Theater und Performancekunst. Einige themenverwandte Kurse der VHS-Region Nord finden hier statt. [kampnagel.de](http://kampnagel.de)

© stock.adobe.com: Angga | ChariteNati



## HAMBURGER INDUSTRIEGESCHICHTE

Das **Museum der Arbeit** zeigt, direkt nebenan vom VHS-Zentrum, Hamburger Industrie-, Technik- und Sozialgeschichte. Auf dem Museumshof steht als technisches Denkmal der Tunnelbohrer TRUDE, mit dem die 4. Elbtunnelröhre gegraben wurde. Die VHS kooperiert mit dem Museum und bietet in den Räumlichkeiten Werkstattkurse wie z. B. Buchbinden an. [shmh.de/de/museum-der-arbeit](http://shmh.de/de/museum-der-arbeit)

© stock.adobe.com: Morphart | Moonmoon

Es gibt keinen Stadtteil, der nur Barmbek heißt – es ist ein Sammelbegriff für das Gebiet, welches Barmbek-Süd, Barmbek-Nord und Dulsberg umfasst. Das VHS-Zentrum Nord liegt fast genau da, wo sich alle drei Stadtteile treffen.



## DAS BUNTE LEBEN

Wer preiswert Lebensmittel in guter Qualität einkaufen möchte, dem sei Einkaufen auf der Fuhlsbütteler Straße empfohlen. Allein auf dem Abschnitt zwischen Drosselstraße und Hellbrookstraße kann man sich mit allerlei regionalen und internationalen Köstlichkeiten eindecken, z. B. bei Fische Giesler, einem der ältesten Fischgeschäfte der Stadt, dem Onur Markt und bei Trang Asia. Diens- tags und freitags gibt es den Wochenmarkt Wiesen- damm direkt auf dem Platz neben dem VHS-Gebäude.

Autorin: Sarah Ehrich, Torner Brand Media

## Neues KULTUR- zentrum

Noch befindet sich das **Theaterzentrum Wiesen- damm** im (Um)bau: In einigen Monaten werden hier das Junge SchauSpiel- Haus, die Theaterakademie und das Institut für Kultur- und Medienma- nagement der Hochschule für Musik und Theater ihre neuen Räume beziehen. **Eröffnung demnächst**

# BERUFLICH NEUE WEGE gehen

Den eigenen Ideen Raum geben, die persönlichen Potenziale nutzen – die Hamburger Volkshochschule hat ein großes Angebot an Kursen, die beruflich neue Perspektiven aufzeigen können.



Digitale Meetings, Home Office, flexiblere Arbeitszeiten: Die Corona-Zeit hat vielen Angestellten gezeigt, dass Arbeiten auch anders geht als von 9 bis 17 Uhr im Büro mit den Kolleg\*innen zu sitzen. Für viele Hamburgerinnen und Hamburger war und ist dies ein Anlass, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse bezüglich ihres Berufsalltags kritisch zu hinterfragen.

Nicht selten folgt daraus die Erkenntnis: Ja, ich möchte mich beruflich weiterentwickeln oder verändern

– sei es aus persönlicher Motivation heraus oder aus Sorge, dass die jetzige Branche Probleme bekommt. So hat eine Umfrage aus dem Sommer 2020 ergeben, dass die Bereitschaft für einen Berufswechsel in 12 von 16 Bundesländern deutlich angestiegen ist\*.

Die Hamburger Volkshochschule bietet für alle, deren Gedanken in Richtung Veränderung gehen, das passende Kursangebot – etwa für zukünftige Gründerinnen und Gründer. „Der Gründungswille in Hamburg ist ungebrochen, auch in Zeiten von Covid19“, bestätigt Susanne Diemann, die an der VHS Existenzgründerinnen und -gründer coacht (s. rechts).

„Viele spüren, dass es gerade eine gute Zeit, ist sich in Ruhe vorzubereiten, um dann durchstarten zu können, wenn der richtige Moment gekommen ist.“

Ihr Kurs „Existenzgründung – erfolgreich selbstständig“ ist seit Jahren immer sehr schnell ausgebucht. In dem Workshop erhalten Interessierte Orientierung bei Themen wie der Wahl der Gesellschaftsform, steuerrechtlicher Einordnung und Finanzplanung. Sie erfahren außerdem, wo es in Hamburg Fördermöglichkeiten gibt und erhalten die Möglichkeit, ihre Idee den anderen Teilnehmenden vorzustellen. „Am Ende des Tages weiß man, ob es sich lohnt, den Weg weiterzugehen beziehungsweise an welchen Stellen man das Projekt noch einmal kritisch hinterfragen sollte“, so Susanne Diemann.

Eines ist klar: Wir leben in einer Zeit, in der sich die Märkte und Anforderungen rasant verändern.

Das spüren auch Festangestellte, die gern in ihrem Job bleiben möchten. Digitale Fähigkeiten sind wichtiger denn je, nicht zuletzt, weil sich die Vertriebskanäle für Waren und Dienstleistungen mehr und mehr ins Internet verlagern.

VHS-Angebote rund um Social Media Marketing, Webdesign und Programmiersprachen können hier wertvolle Unterstützung geben. Alle berufsrelevanten Kurse finden Sie unter [www.vhs-hamburg.de/beruf](http://www.vhs-hamburg.de/beruf)

\*Quelle: HDI Berufe-Studie 2020

Reinzuklicken kann der erste Schritt auf Ihrem persönlichen Weg zu neuen beruflichen Ufern sein. Alles Gute!

## 3 FRAGEN an

Susanne Diemann, Gründungscoach, Dozentin und Dipl.-Designerin | [www.starkammarkt.de](http://www.starkammarkt.de)

### Ist Hamburg eine gute Stadt zum Gründen?

„Ja, es gibt viele interessante und hilfreiche Förderangebote, und zwar nicht nur finanzieller Art. Auch auf dem jährlich stattfindenden Hamburger Gründertag gibt es wertvolle Informationen. Und Institutionen wie die Hamburger Existenzgründungsinitiative (hei.) unterstützen aktiv mit Wissen und Beratung.“

### Kann man auch im fortgeschrittenen Alter gründen?

„Unbedingt! Schließlich weiß man dann, wo die persönlichen Stärken und Fähigkeiten liegen. In meinen Seminaren sind die meisten Teilnehmenden in den Vierzigern oder älter und haben bereits mindestens eine Berufswelt kennengelernt.“



### Was vergessen viele Gründerinnen & Gründer?

„Leider unterschätzen viele, die eine tolle Idee haben, wie wichtig das Marketing ist. Das macht heutzutage 50–60 Prozent der Tätigkeit aus, besonders in der ersten Zeit nach der Gründung. Darauf muss man vorbereitet sein.“

Autorin: Sarah Ehrlich, Torner Brand Media

# Bildung für alle

- SO GEHT  
DAS IN **HAMBURG**

Sie wollen sich weiterbilden, aber Ihr finanzieller Spielraum dafür ist begrenzt? Wir stellen Ihnen hier einige Möglichkeiten vor, Geld zu sparen oder von Förderungen zu profitieren.

## Reguläre Ermäßigungen

Die Hamburger Volkshochschule hat von der Stadt den Auftrag erhalten, jedem Erwachsenen einen ungehinderten Zugang zu Bildung zu ermöglichen – unabhängig vom privaten Geldbeutel. Deswegen erhalten viele Personengruppen eine Ermäßigung, etwa Arbeitslose, Schwerbehinderte, Sozialhilfeempfänger\*innen oder Studierende.

[vhs-hamburg.de/infocenter](https://vhs-hamburg.de/infocenter)

## Verein Bildung für alle! e.V.

Menschen mit sehr geringem Einkommen, die sich unsere (auch bereits ermäßigten) Kursentgelte nicht leisten können, können beim Förderverein der VHS Bildung für alle! e.V. einen individuellen Zuschuss für Kursentgelte, Prüfungskosten, Materialien etc. beantragen.  
[bildung-fuer-alle.eu](https://bildung-fuer-alle.eu)

## Bildungsurlaub

Sie sind angestellt? Dann haben Sie in Hamburg Anspruch auf Bildungsurlaub, den Sie selbstverständlich auch für ein berufliches Thema nutzen können. Das spart erst einmal kein Geld, aber Sie können innerhalb von zwei Jahren zusätzlich zu Ihrem Erholungsurlaub bis zu zehn Tage Bildungszeit nehmen.  
[vhs-hamburg.de](https://vhs-hamburg.de)

## Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige mit geringem Einkommen, die eine berufsbezogene Weiterbildung machen möchten. Übernommen werden bis zu 500 Euro der Veranstaltungsgebühren.

[weiterbildung-hamburg.de](https://weiterbildung-hamburg.de)

## Unterstützung für Gründer

Die Hamburger Existenzgründungs-Initiative hei. vergibt jährlich ein Kontingent an „hei.scheckheften“ mit Wertchecks in Höhe von 500 Euro für Seminare rund um die Selbstständigkeit.  
[hei-hamburg.de](https://hei-hamburg.de)

## ... und nicht vergessen: Steuervorteile nutzen!

Wer sich auf eigene Kosten beruflich weiterbildet, kann diese als Fortbildungskosten in der Steuererklärung geltend machen. Auch Sprachkurse können steuerlich abgesetzt werden, wenn die erlernte Sprache für die Arbeit benötigt wird.



# Neue KURSE ZUM Durchstarten!

Mit diesen Online-Kursen bleiben Sie beruflich up-to-date.

## Konstruktive Kommunikation

Wie entstehen Konflikte? Wie erkennt man sie und wie kann man ihnen entgegenwirken? Im **Bildungsurlaub: Konfliktmanagement im Berufsalltag** werden Strategien zum konstruktiven Umgang mit schwierigen Situationen vermittelt. Dabei wird der persönliche Arbeitsalltag reflektiert, es gibt Partner- und Gruppenübungen.

18.01. – 22.01.2021, Kurs-Nr. 2416SBE11

## Doppelte Buchführung leicht gemacht

Fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung vermittelt das **Xpert Business Webinar – Finanzbuchführung 1**. Nach den 20 Terminen ist man in der Lage, unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. Rechnungen, Belege, Kontoauszüge) in Buchungssätze umzusetzen und in der laufenden Buchführung eines Unternehmens zu erfassen. Mit Zertifikat.

02.03. – 10.06.21, Kurs-Nr. 2337WWW01

**Tipp:** Zeitgleich beginnen zwölf weitere Xpert Business Webinare – geben Sie einfach „XPert Business“ ins Suchfeld auf der Website ein.

## Professionelle Bildbearbeitung

Sie möchten fit werden in Retusche, komplexen Bildmontagen und Druckoptimierung? Der Kurs **Adobe Photoshop CC – Kompakt für die professionelle Bildbearbeitung** eignet sich als Fortbildung für Angestellte und Freiberufler/innen, die im Arbeitsalltag mit Bilddateien zu tun haben.

30.01. – 20.02.2021, Kurs-Nr. 1510ROF20

## Frisches Design für Social Media Posts

Wer Bild- und Bewegtbild-Inhalte für Soziale Medien innovativ und immer wieder anders gestalten möchte, kann dafür das Programm Canva nutzen. Im Workshop **Canva – Social Media Posts einfach erstellen** wird vermittelt, wie man Beiträge mit Bildern und Videos mithilfe dieses Tools am Rechner gestalten kann. Ein wertvoller Crashkurs für Teilnehmende, die mit ihren Posts Eindruck machen wollen.

25.02.2021, Kurs-Nr. 2040MMM01

Der direkte Weg zu unseren berufsbezogenen Kursen



# SPRACHE VERBINDET

Von Englisch bis Spanisch, von Arabisch bis Ungarisch, vom Anfänger-Niveau A1 bis zum Oberstufen-Niveau C1 – die Hamburger Volkshochschule ist die größte Sprachenschule Norddeutschlands. Mit diesen Kursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse online verbessern.

## Flexibel Englisch lernen

Im Kurs **Practice your English Language Skills at B1 level!** werden sechs Online-Termine ergänzt durch Zugang zur Plattform „Oxford English Skills“. Mit dieser kann man selbstständig Hör-, Lese- und Schreibübungen durchführen. Die Fortschritte sind für die Kursleitung einsehbar, sodass eine individuelle Lernberatung möglich ist. Nach dem Kurs ist das Online-Tool noch 18 Monate frei nutzbar.

22.03. – 17.05.2021,  
Kurs-Nr. 5331MMM10

## Englisch für den Arbeitsalltag

Wer im Job regelmäßig Englisch spricht, kann seine Kenntnisse im Kurs **Business English B2** auffrischen und vertiefen. Vermittelt werden relevante Vokabeln sowie Grammatik für Fortgeschrittene. In Rollenspielen werden typische Gesprächssituationen geübt.

12.01 – 23.02.2021,  
Kurs-Nr. 5441MMM33

## Endlich wieder Englisch sprechen

**The English Challenge – kurz & knackig** sorgt an vier Terminen dafür, dass man sich (wieder) daran gewöhnt, Englisch zu sprechen. Über ZOOM wird intensiv miteinander geredet und diskutiert, ergänzt durch Grammatik-Übungen. Niveau B1.4.

26.01. – 16.02.2021, Kurs-Nr. 5334ROW70

## Spanisch sprechen auf hohem Niveau

Erfolgreiche Kommunikation im spanischsprachigen Raum ermöglicht der **Spanisch Konversationskurs B2-C1**. Wer sein gesprochenes Spanisch auf das nächste Level bringen möchte, ist hier richtig. Dank der kleinen Lerngruppe erhalten alle Teilnehmenden persönliches Feedback von der Kursleitung, der Lernansatz ist systematisch, sozial und spielerisch.

28.01. – 01.04.2021,  
Kurs-Nr. 5743SBE01

## Japanische Popkultur verstehen lernen

Sie sind Fan von Mangas, Anime und japanischen Serien? Dann verbinden Sie das doch mit einem Crahskurs in Japanisch! Im Kurs **Mangas, Anime und japanische Serien - Japanisch lernen einmal anders** lernen Interessierte die japanische Sprache durch Elemente der Pop-Kultur. Erwünschte Vorkenntnisse: Hiragana (46 Zeichen) lesen können.

26.02. – 08.03.2021, Kurs-Nr. 6500MMW01

## Polnisch für Anfänger

Andere Personen begrüßen, sich vorstellen und einfache Unterhaltungen führen: Wer sich Grundkenntnisse der polnischen Sprache zulegen möchte, ist im Kurs **Polnisch Anfänger – A1 Stufe 1** genau richtig. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, es gibt ein kursbegleitendes Arbeitsbuch und Hausaufgaben.

27.01. – 19.05.2021,  
Kurs-Nr. 7211MMW04

## Einstieg in die Gebärdensprache

Ob aus beruflichem oder privatem Interesse: Die lautlose Kommunikation Gehörloser eröffnet eine weitere Form der Verständigung über die gesprochene Sprache hinaus. Im Kurs **Deutsche Gebärdensprache DGS A1 Stufe 1 (DGS I)** werden die wesentlichen Grundlagen und Gebärden vermittelt und mit Blick auf grammatikalische Strukturen systematisch aufgebaut. Dazu gibt es einen Einblick in die Geschichte und Kultur Gehörloser.

26.02. – 08.03.2021, Kurs-Nr. 6151MMM02

Alle hier vorgestellten Kurse finden online statt.



Der direkte Weg  
zu unseren  
Sprachkursen



# Hyggelig IN Hamburg

Das Wort „hyggelig“ kommt aus dem Dänischen und bedeutet soviel wie „gemütlich“, „geborgen“ und auch „Trost spendend“. Und davon können sicher einige von uns (Schietwetter, Corona ...) gerade eine Extra-Portion gebrauchen. Also, machen Sie es sich hyggelig!

**Pausen machen – auch zu Hause**  
Gehören Sie auch zu denen, die derzeit viel vom Home Office aus arbeiten? Vergessen Sie die Gemütlichkeit nicht! Planen Sie regelmäßige Pausen ein, in denen Sie den Rechner komplett abschalten und sich mit einer Tasse Tee aufs Sofa kuscheln.

### Natur in Ruhe

An schönen Tagen ist es derzeit an Alster und Elbe so voll wie immer – Abstandsgebot hin oder her. Nehmen Sie dies zum Anlass, sich neue Spazierwege zu suchen. An Orten wie dem Sachsenwald (S 21, Aumühle) oder dem Raakmoor (U 1, Langenhorn-Nord) kann man sich wunderbar aus dem Weg gehen und die Natur genießen.

### Soziale Wärme tanken

Es mag simpel klingen, aber ein ausführliches Gespräch mit einer/m guten Freund/in ist in diesen Zeiten Gold wert. Verabreden Sie sich zum Telefonieren (oder zum Video-Telefonieren, z. B. über die ZOOM App) und bereiten Sie sich darauf vor wie auf ein „echtes“ Treffen: Kerze anzünden, ein Glas Wein einschenken und dann ausführlich reden.

### Winter-Soulfood

In Zeiten, wo eine leckere Mahlzeit das Highlight des Tages sein kann, hat das Kalorienzählen Pause. Saisonal, regional und deftig darf es jetzt sein – wie wäre es mit Lauchcremesuppe, Grünkohleintopf (schmeckt auch vegetarisch) oder Spinatlasagne mit extra viel Käse?

### Die Seele streicheln

Vielleicht dachten Sie bisher, Ihnen fehlt die Zeit dazu – aber jetzt könnte genau der richtige Moment sein, sich mit Themen wie Meditation und Achtsamkeit zu beschäftigen. Wer innerlich ruhig und gelassen ist, dem kann so schnell von außen nichts anhaben. Stichwort: MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction. Eine vom amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeits-Praxis, die in mehreren VHS-Kursen vermittelt wird (siehe Seite 8).

Der direkte Weg  
zu unseren  
Achtsamkeitskursen



# Bei uns sind Sie sicher!

Wir möchten, dass Sie sich hier in der Hamburger Volkshochschule wohl und sicher fühlen. Daher haben wir vieles umorganisiert und ein Schutzkonzept entwickelt, das gemeinsames Lernen ermöglicht. Auch wenn dies immer wieder mehr oder weniger großen Einschränkungen unterliegt.

Diese Regeln gelten bei uns, bei ihrer Einhaltung und Umsetzung machen wir keine Kompromisse:

Die Gruppen sind deutlich kleiner, damit der Abstand von 1,5 Metern stets gewahrt bleiben kann. Bei einigen Kursen sind es sogar 2,5 Meter. Somit haben Sie die Gelegenheit für ein intensiveres Lernen in der Kleingruppe.

Da der Mindestabstand in den Fluren, Eingangsbereichen und Fahrstühlen nicht immer möglich ist, gibt es auch bei uns eine Maskenpflicht. Im Kursraum am Platz können Sie diese Maske dann abnehmen.

In dieser Hinsicht unterscheiden sich unsere Regelungen von denen in den Hamburger Schulen. Denn anders als in den Schulen ist bei uns der Mindestabstand von 1,5 Meter immer gewährleistet.

Wir sorgen regelmäßig für frische, saubere Luft – wir lüften alle 30 Minuten. Auch hier unterscheiden wir uns von den Regelungen in den Hamburger Schulen: Bei uns sind die Gruppen deutlich kleiner.

Selbstverständlich gelten auch bei uns die üblichen erhöhten Regeln der persönlichen Hygiene.

Bitte halten Sie sich an die Corona-Regeln bei uns im Haus. Darüber informieren wir Sie überall in unseren Häusern. Nur wenn wir uns alle daran halten, können wir gemeinsam sicher lernen.

Wenn Sie genau wissen möchten,  
wie unser Schutzkonzept aussieht  
– hier können Sie es nachlesen:



# Der Stoff, aus dem die Träume sind

Nähen mit Christine Grabber

„Trends interessieren mich nicht“, sagt Christine Grabber. „Viel wichtiger ist es, dass ein Kleidungsstück zu der Person passt, die es trägt.“ Sie streicht ihr dezent gemustertes Wickelkleid glatt, das ihr hervorragend steht und das, so wie gut 90 Prozent ihrer eigenen Garderobe, selbst genäht ist.

Seit über acht Jahren begleitet sie VHS-Kursteilnehmende auf dem Weg zum eigenen Kleidungsstück. „Manche fallen körperlich aus der Norm, sind vielleicht sehr klein oder sehr groß, andere träumen von einem ganz bestimmten Teil, das es nicht zu kaufen gibt“, berichtet Christine Grabber. Auch Nachhaltigkeit spielt eine immer größere Rolle. Aus einer abgetragenen Jeans kann ein Rucksack werden, aus einem Kaschmirpullover eine kuschelige Babyhose. Mit einem Stoffeinsatz an der richtigen Stelle kann der Lieblingsrock weiterhin getragen werden, wenn man ein paar Kilo zugelegt hat. „Mich macht es traurig, dass manche Kleidungsstücke nur ein- oder zweimal angezogen werden, nachdem sie am anderen Ende der Welt unter oft unfairen Bedingungen hergestellt wurden.“ Sich einen schönen und im Idealfall ökologisch hergestellten Stoff auszusuchen und daraus ein Einzelstück herzustellen – das ist zwar zeitaufwändiger und meist auch teurer als bei den großen Modeketten von der Stange zu kaufen, aber eben auch etwas, das sonst niemand hat und worauf man mächtig stolz sein kann.

Aber keine Sorge, es muss nicht gleich ein Mantel oder Abendkleid sein. Manchmal ist der Weg das Ziel, betont Christine Grabber: „Wenn man dabei abschalten kann und einfach eine gute Zeit hat, ist es natürlich total okay, nur kleine Täschchen zu nähen.“ ▶



Christine Grabber 45, ist Modedesignerin, Damen- und Kostümschneiderin und Ausbilderin im Maßschneiderhandwerk. Seit 2012 vermittelt sie ihr Können in VHS-Kursen. Besonders beliebt sind ihre „Nähtreffs“. Kinder, die nähen lernen möchten, können das in Christines Kursen im Rahmen des VHS talentCAMPus tun.



Man braucht: 45 cm Stoff nach Wahl (1,5 m Breite, am besten fester Baumwollstoff), 3 m Kordelband, Nähmaschine mit Garn, Stoffschere, Schneiderkreide, Lineal, Bügeleisen, Stecknadeln

**CHRISTINES NÄHKISTE**



# Kreativ-Tipp: Beutel selber nähen

Ob als Sportbeutel, Transporthilfe für den kleinen Einkauf oder statt Handtasche für den Alltags-Krimskrams: Dieser Beutel mit praktischem Zugband ist ein hübscher Begleiter für alle Lebenslagen. Gelingt auch Näh-Anfängern!



## Zuschnitt

Zuerst den Stoff bügeln, dabei die Webkanten mit der rechten Seite (die spätere Außenseite) aufeinander legen. Mit einem Lineal und der Kreide zwei Teile à 30x40 cm markieren und zuschneiden.



## Markierung

Auf beiden Stoffteilen rundum mit 1 cm Abstand zum Rand die Nahtlinie markieren. An einer kurzen Seite mit 3 cm Abstand zum Rand die Umbruchlinie für den Kordeltunnel markieren. 3 cm darunter eine weitere Linie für den Tunnelzug. An der unteren gegenüberliegenden Seite 3 cm von unten gemessen 1 cm für die Kordelendenöffnung markieren.

© Fotos: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger



## Versäuberung

Alle äußeren Kanten außer die oberen Kanten mit einem Zickzack-Stich versäubern (Stichlänge 2, große Stichbreite, z. B. 7)



## Tunnelnähte bügeln

Die obere Kante an den markierten Linien (1 und 3 cm) nach innen bügeln.



## Nähte schließen

Mit einem Steppstich (Stichlänge 2,5) entlang der markierten Linie nähen. Dabei die Öffnungen aussparen, Nahtenden an den Öffnungen verriegeln (mit drei Stichen vor und zurück steppen).



## Tunnelnaht schließen

Nahtzugaben am Tunnel auseinander bügeln. Die eingeschlagene Tunnelkante mit Stecknadeln fixieren und knappkantig bei 3 cm absteppen.



## Kordel einziehen und sichern

Die 3 m Kordelband in zwei gleich lange Abschnitte halbieren. Je eine Kordel rechts und links einziehen. Enden durch die untere Öffnung ziehen und die Enden von innen feststeppen.



Aufgezeichnet: Sarah Ehrich, Torner Brand Media

# Gemeinsam kreativ werden

Sich spielerisch neuen Themen annähern, selbst aktiv werden, Gedanken und Ideen eine Form geben – die Kultur- und Kreativkurse der Hamburger Volkshochschule inspirieren und bereichern.

## Die Bedeutung der Mode

Im Rahmen der Reihe **VHS to Huus** sind Sie eingeladen zum virtuellen Streifzug durch die Textilsammlungen von Museen weltweit. In **Modegeschichten: Im Museum** wird über die Bedeutung von Mode gesprochen und was es bedeutet, wenn sie nicht nur getragen, sondern ausgestellt wird.

19.01.2021, Kurs-Nr. 0050SHH01

## Kunst achtsam begegnen

Das Gegenteil von einem hektischen Museumsstreifzug: Im Kurs **Mit Achtsamkeit durch die Kunstgeschichte: Nordische Künstler\*innen der Moderne** wird an sechs Online-Terminen je ein Werk nordeuropäischer Künstler\*innen der 19. und 20. Jahrhunderts betrachtet und besprochen. Jede Einheit beginnt mit einer Achtsamkeitsübung. Sie werden sehen: Es ist erstaunlich, was das mit Ihrem Blick auf die Kunst macht.

26.01. – 02.03.2021, Kurs-Nr. 0050NNN02

## Komm, wir schreiben ein Lied!

Wer Lust hat, eine Melodie mit einem eigenen Text zu füllen, ist im **Crashkurs Songtexte schreiben für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** genau richtig. In den drei aufeinanderfolgenden Einheiten Orientierung und Struktur, Themenausarbeitung und Verfeinerung und Fertigstellung kann man sich Schritt für Schritt einen eigenen Songtext erarbeiten. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zum Songwriting-Seminar der Hamburger Volkshochschule (Kurs-Nr. 0700SHH01).

08.01. – 29.01.2021, Kurs-Nr. 0704MMW01

## Das Tablet als Leinwand

Das **Malen auf dem iPad/Tablet** ist eine tolle Möglichkeit, zeichnerisch und malerisch aktiv zu werden. Der Kurs gibt einen Einblick in die technischen und kreativen Möglichkeiten der App Sketchbook. Es werden Fragen zu Dateiformaten, der Bildauflösung und -bearbeitung und den zur Verfügung stehenden Werkzeugen geklärt. Wer diese beherrscht, wird erstaunt über die Qualität der Ergebnisse sein! Es empfiehlt sich, mit zwei Endgeräten zu arbeiten – eines, um dem Kurs zu folgen und eines zum Zeichnen.

15.02.2021, Kurs-Nr. 0260SHH01

Malen, Texten, Gestalten:  
Auch Online-Kreativkurse  
machen das Leben bunter!

## Basteln und gestalten mit der Familie

Mit den Lieben daheim Kunstwerke erschaffen kann man im **Familienkurs: Upcycling-Ideen aus Karton**. Über die vhs.cloud werden innerhalb einer Woche vier kreative Aufgaben gestellt. Jede teilnehmende Familie hat nun drei Tage Zeit, diese mit Dingen wie Eierkartons, leeren Toilettenpapierrollen und Zeitungspapier umzusetzen. Die Ergebnisse werden fotografiert und für alle zur Ansicht hochgeladen.

14.03.2021, Kurs-Nr. 0199MMW01



© stock.adobe.com: Knistart Studio

Der direkte Weg  
zu unseren  
Kulturkursen



Der direkte Weg  
zu unseren  
Kreativkursen





ANDREAS KOWALSKI

www.yourguide.hamburg

f Your Guide Hamburg

ig yourguide.hamburg

# ALTER HAFEN Neue NUTZUNG oder was vom Hafen übrig blieb

Hamburgs Hafencity. Wo einst zollfreie Waren umgeschlagen, gelagert und verarbeitet wurden, stehen heute zahlreiche futuristische Bauten renommierter Architekten. Nur wenn man genau hinschaut, entdeckt man dazwischen kleine historische Orte, die wie aus der Zeit gefallen scheinen und sogar zum Verweilen einladen. Unser Kursleiter Andreas Kowalski nimmt uns mit auf eine Tour, deren Kontraste eine ganz eigene Romantik entwickeln.



OBERHAFENQUARTIER

Einst rollten hier Züge durch den Güterbahnhof und in den Schuppen schufteten Hafendarbeiter. Heute kann man hier wunderbar in Büchern und alten Filmdekorationen stöbern und vielleicht sogar auf posierende Models treffen. In einer der Hallen haben heute ein Feinkostmarkt und ein Restaurant Halt gemacht.



ALTES ZOLLHAUS

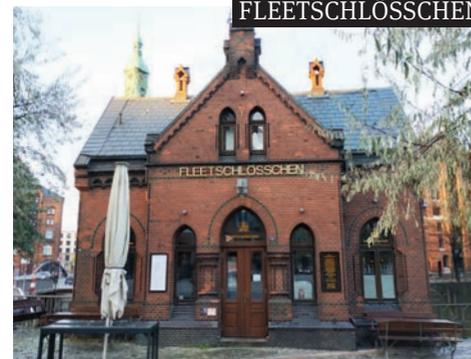
Einsam und stolz steht es unterhalb des mächtigen „Spiegel“-Ensembles: das Alte Zollhaus. Seit 1911 kontrollierten hier Zöllner Waren, die in den Freihafen ein- und ausgeführt wurden. Jetzt werden hier kreative Werbestrategien entwickelt: in historischen Möbeln von Spiegel-Gründer Rudolf Augustein, auf die man durch die Seitenfenster einen Blick werfen kann.



WASSERSCHLOSS

Das Spiegel-Gebäude ist noch in Sichtweite und trotzdem ist dies hier eine gänzlich andere Welt. Hier, wo zwei Fleete zusammenfließen, reparierten einst Hafendarbeiter die Seilwinden der Speicherstadt. Das große Eingangstor führt nun in ein Restaurant und in ein Teekontor mit einer unvergleichlichen Auswahl. Ein traumhafter Ort für Hochzeitsfeiern...

© Fotos & Autor: Andreas Kowalski



FLETSCHLÖSSCHEN

Jeder wie er es mag: Vorne strömen die Autos durch die Hafencity, hinten das Wasser im Lauf der Gezeiten durchs Elbfleet. Wo der Zoll Schuten kontrollierte, die Feuerwehr über den Hafen wachte und die Hafendarbeiter „Fofftein“ machten, wird heute feinsten Fisch serviert. Und Köm (Kümmelschnaps).



ALTES HAFENAMT

Die Hafencity ist „höhergelegt“. Auf ca. 8,30m über Normalnull liegt ein kleiner Marktplatz und ein (Wohn-)Turm. Daneben, auf historischer Höhe liegt das Alte Hafenampt, in dem u. a. Hafenkarten verwaltet wurden. Heute schläft man hier in Designerbetten, speist israelisch, und steht neben einer Ikone an der Bar.

**TIPP:**  
Schöne historische Hamburger Stadtpläne auf dem Weg zum stillen Örtchen

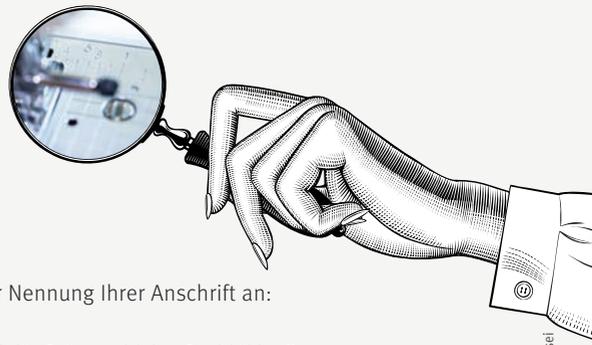
# GEWINNEN SIE 3 KURS- GUTSCHEINE IM WERT VON JE 100 EURO



Mit einem Kursgutschein haben Sie die freie Auswahl: Kurse jetzt oder später, online oder vor Ort, drinnen oder draußen, etwas für die eigene Gesundheit oder die beruflichen Potenziale tun, mit jemandem gemeinsam in den Kurs gehen, neue Leute kennenlernen, auf neue Ideen kommen...



Schauen Sie sich unser Heft genau an. Es lohnt sich: Sie finden nicht nur viele interessante Tipps, sondern auch die Seite, wo sich unser Bildausschnitt befindet. Und das kann 100 Euro wert sein!



**So machen Sie mit:**

Schicken Sie uns die Lösung per E-Mail unter Nennung Ihrer Anschrift an: [b.hamann@vhs-hamburg.de](mailto:b.hamann@vhs-hamburg.de)

Bitte geben Sie im Betreff „Kursgutschein und die Seitenzahl des Suchbildes“ an. **Einsendeschluss ist der 31. Januar 2021.**

Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier:

[www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele-879](http://www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele-879)

**Übrigens:** Ein Kursgutschein ist auch ein prima Weihnachtsgeschenk!

Der direkte Weg zu unserem Kursgutschein



© stock.adobe.com: Ramann Maisel



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

**Impressum**

**Herausgeber**  
Hamburger Volkshochschule  
Marlene Schnoor, Karlheinz Spreitzer  
Schanzenstraße 75-77  
20357 Hamburg

**Konzept, Redaktion und Grafik**  
VHS Marketing:  
Britta Bendix (Grafik),  
Jörg Gensel (Ltg.), Nina Klein,  
Dorothea Olbertz, Marina Ravens

**Autorin:**  
Sarah Ehrich, Torner Brand Media  
**Titelbild:** Gesche Jäger  
**Druck:** Parzeller, Fulda



**MEHR INFOS UNTER**  
<https://www.buecherhallen.de>



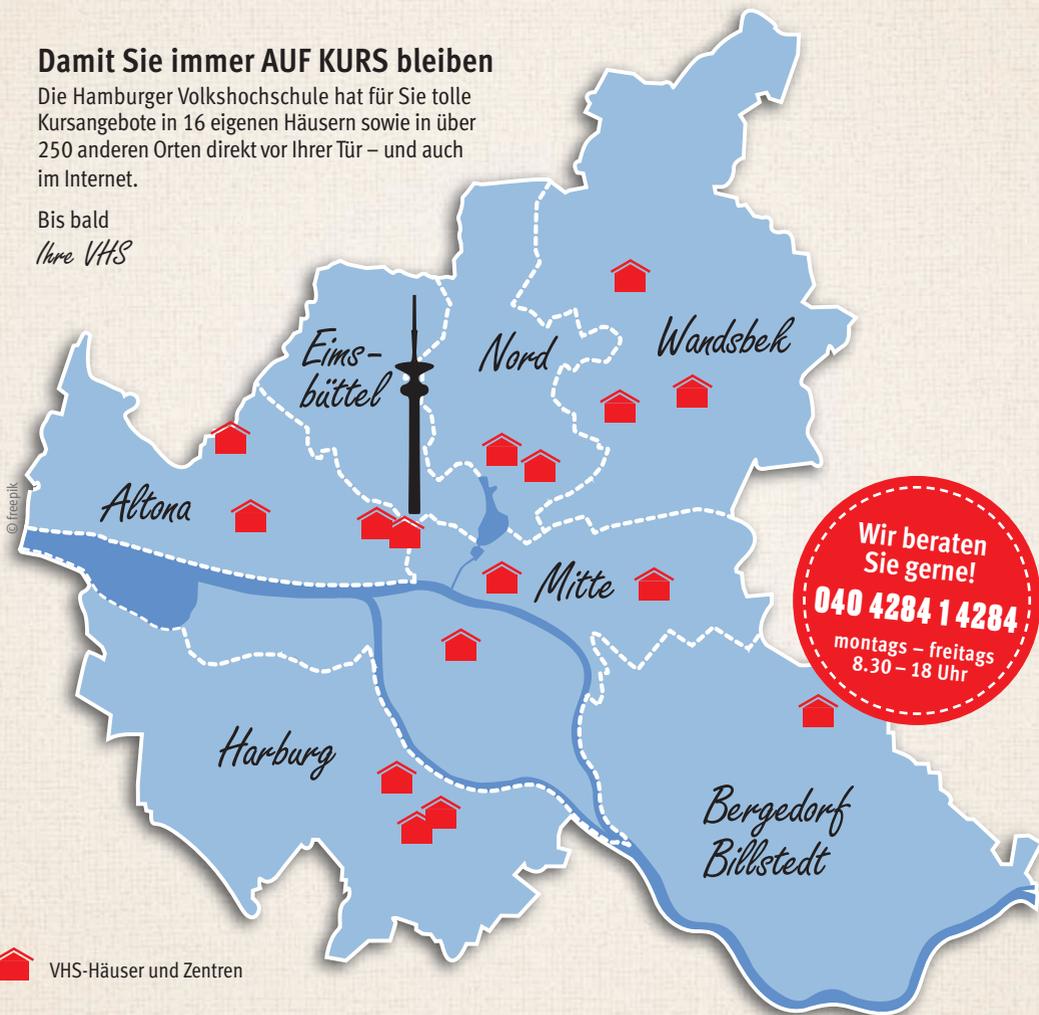
**Bücherhallen Hamburg**

# ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

## Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote in 16 eigenen Häusern sowie in über 250 anderen Orten direkt vor Ihrer Tür – und auch im Internet.

Bis bald  
*Herrn VHS*



[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE