

AUF KURS

Das VHS-Magazin

KEINE ANGST VOR KUNST

250. Geburtstag
Caspar David Friedrich

Im **WILDEN WESTEN**

Unterwegs in Altona

Smarter **TYP**

Mit Marcus das Handy
verstehen

ACH, TUT DAS GUT!

DIE YOGA-TIPPS VON SARA
WIRKEN WUNDER

**FÜR HIRN,
HERZ & HAND**
170 KURS-
TIPPS ZUM
VERLIEBEN!

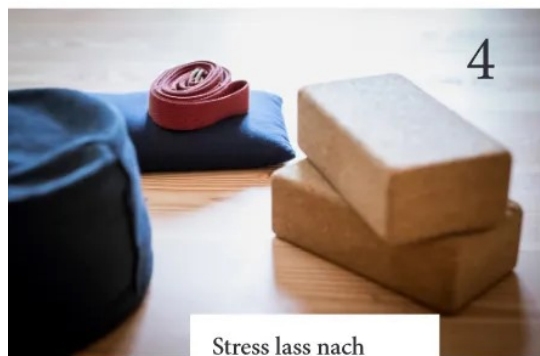


Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Inhalt

**Stress lass nach**

Mit Yoga zur inneren Ruhe.
Unsere Kursleiterin Sara
Saremi zeigt, wie das geht



8

Tief im Westen

Unser Regionalleiter
Carsten Giewald
zeigt uns sein Quartier

**Kunst für eine neue Zeit**

Die Jubiläumsausstellung
zum 250. Geburtstag von
Caspar David Friedrich

**Digitale Alltagshelfer**

Marcus Fetzer erklärt, was mit
dem Smartphone alles geht

EINBLICKE

Die innere Ruhe finden 4
Yoga mit Sara Saremi

Endlich das Smartphone verstehen 14
iPhone und iPad-Kurse mit Marcus Fetzer

MEIN QUARTIER

Im Hamburger Westen 8
Mit Tipps von Carsten Giewald

NICHT VERPASSEN

Unsere Kultur-Tipps 10

IM GESPRÄCH

Mit Dr. Alexander Klar, 12
Direktor der Hamburger Kunsthalle

AUS DER VHS

Einfach machen: Bildungsurlaub! 18

Herausgeber: Hamburger Volkshochschule, Direktor Uwe Grieger, Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Konzept, Redaktion und Grafik: VHS Marketing, Jörg Gensel (Ltg.), Dorothea Olbertz, Marina Ravens, Jörn Kreuzer, Britta Bendix (Grafik)
Autor/-in: Kristine Kirves, Vera Stegner, Nils Schulz **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
Online-Blättermagazin: flyeralarm.digital

Alle Angaben nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.
Redaktionsschluss: 29.11.2023





Kultur-Tipps

Mehr Input für den
Terminkalender

UNSERE KURS-TIPPS

Komplizen	20
Hamburg	21
Kultur	23
Fotografie	26
Digital	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

Fünf Kunstmeilenpässe zu gewinnen!	47
------------------------------------	----

Das wäre doch gelacht

Jörn Kreuzer, unser Social
Media-Kollege, assistiert
unserer Lieblingsfotografin
Gesche Jäger



Liebe Leserinnen und Leser,

meine neue Leidenschaft ist Yoga. Es geht darum, die Mitte zu finden. Das klingt für manche Menschen schräg, aber ich kann Ihnen versichern, danach gehen Sie aufrechter und entspannter durch den Tag. Probieren Sie es mal aus! Unsere Kursleiterin Sara Saremi zeigt Ihnen in dieser Ausgabe Übungen für die schnelle Entspannung, und wer mehr davon will, ist in den Yoga-Kursen der VHS genau richtig.

Ein ganz anderes Thema – vielleicht haben Sie schon gehört, dass es in den Bussen des HVV ab Januar 2024 keine Barzahlung mehr gibt. Es ist klar, unser Alltag wird immer digitaler. Wer Unterstützung sucht, findet bei unserem Kursleiter Marcus Fetzer einen geduldigen Lotsen. Mehr dazu im Portrait ab Seite 14.

Übrigens, in Hamburg ist ordentlich was los. In der Kunsthalle eröffnet die große Caspar David Friedrich-Ausstellung. Wir haben Kunsthallen-Direktor Dr. Alexander Kluge gefragt, was die Ausstellung so besonders macht. In Kooperation mit der Kunsthalle haben wir auch Kurse rund um die Friedrich-Ausstellung für Sie.

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine gute Gelegenheit, Pläne zu schmieden und Neues zu wagen. Inspiration finden Sie im großen Kursteil des Magazins und immer aktuell auf vhs-hamburg.de.

Viel Spaß beim Stöbern

Dorothea Olbertz
aus der AUF KURS-Redaktion

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

Die innere Ruhe finden

Yoga mit Sara Saremi

Es begann auf einem Wohnzimmerteppich im Iran. Dort traf sich Saras Mutter einmal pro Woche mit ihren Freundinnen zum Yoga. „Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich als Kind mitgemacht habe“, beschreibt Sara eine ihrer ersten Kindheitserinnerungen. Der Beginn einer großen Karriere? Eher nicht. Damals ahnte Sara noch nicht, welche Rolle Yoga einmal in ihrem Leben spielen würde. Bis das passierte, was wahrscheinlich viele Menschen zum Yoga führt, viele Jahre später in Deutschland. Ein stressiger Job brachte die üblichen Leiden mit sich: Rückenschmerzen, Verspannungen, schlechter Schlaf. „Erst da habe ich wieder zum Yoga gefunden. Und gemerkt: Es ist so viel mehr, als ein paar Übungen auf der Matte!“

Sara bleibt dran, macht aus lauter Begeisterung auch gleich eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin – eigentlich nur als Ausgleich zum anstrengenden Job. „Aber dann hat es mich total gepackt! Mir wurde ziemlich schnell klar, dass ich jetzt etwas machen kann, was mich richtig erfüllt.“

Seit 2012 gibt sie nun schon Yogakurse, seit zehn Jahren auch bei der VHS. Die VHS-Teilnehmenden, sagt Sara, seien besonders treu, viele kommen schon seit Jahren in ihre Kurse. Was diese ausmacht? „Ich sehe Yoga nicht als Akrobatik. Es geht nicht darum, bestimmte Übungen endlich zu schaffen, sondern darum, in die Kraft zu finden, Blockaden zu lösen, sich gut im eigenen Körper zu fühlen. Und das ohne Druck. Leistungsdruck haben wir in unserem Alltag schließlich genug.“ Dass der keine Altersgrenze kennt, zeigt sich schon allein daran, dass ihre Kursteilnehmenden zwischen 16 und 76 Jahre alt sind. „Es ist so schön zu sehen, wie auch anfängliche Skeptiker langsam überzeugt werden, wie entspannt die rausgehen“, beschreibt Sara ihre Motivation.

Können das alle?

Wenn man sie fragt, was ihre Definition von dem ist, was beim Yoga passiert, zitiert Sara den indischen Gelehrten Patanjali: „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist durch die Körperarbeit.“ Und während so manch einer noch darüber nachdenkt, was das bedeutet, zeigt Sara es an einem konkreten Beispiel: nämlich sich selbst. „Yoga hat mir in stressigen Zeiten sehr geholfen. Als alleinerziehende, berufstätige Mutter wurde ich oft gefragt, wie schaffst Du das alles. Du bist so gefestigt. Ich sage dann: Ja, genau das ist Yoga!“ Das ist natürlich das beste Arbeitszeugnis, das man bekommen kann, wenn man das lebende Beispiel für das ist, was man unterrichtet. Sara ist sich sicher: „Das können alle erreichen. Und deshalb ist immer der richtige Zeitpunkt, um mit Yoga anzufangen.“

Autorin: Vera Stegner

„Yoga ist das zur
Ruhe bringen der
Gedanken im
Geist durch die
Körperarbeit“



Einblicke



Hand-Fuß-Haltung liegend mit Gurt

Eine rückenschonende Art, die Beinrückseite zu dehnen – ideal zum Entspannen nach einem langen Tag. Komme dafür in die Rückenlage. Lege einen Yogagurt um deinen Hinterkopf. Bringe einen Fuß oder beide Füße in das andere Ende des Gurtes. Strecke dein Bein vorsichtig aus. Halte die Dehnung im Nacken und den hinteren Oberschenkeln für 3 – 5 Minuten.

DIE KURSLEITERIN

Sara Saremi, 53, ist studierte Kulturwissenschaftlerin. Sie arbeitete erst in der Kommunikationsbranche, bevor ihr Hobby zum Beruf wurde. Seit 2012 gibt sie Yogakurse, von denen die meisten von Krankenkassen gefördert werden. Nebenbei arbeitet sie als Gesundheitscoach in der betrieblichen Gesundheitsförderung und für private Klientinnen und Klienten.

 yogagarten-hamburg

Yoga to go

Neugierig geworden? Wer sich lieber erst einmal an das Thema Yoga herantasten möchte oder konkrete Übungen sucht, die gegen den Alltagsstress wahre Wunder bewirken, dem empfiehlt Sara Saremi die folgenden fünf Übungen:

Beine an der Wand

Entlastet den Rücken, dehnt die Beinrückseite und entspannt das Nervensystem. Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine in Richtung Decke. Rutsche mit dem Gesäß an die Wand, bis die Beine einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper bilden. Die Arme werden in einem 30-Grad-Winkel vom Körper ausgestreckt, der Nacken langgemacht. Dann 5 – 10 Minuten halten. Hilft auch gegen Schwellungen in den Beinen.



Kindhaltung

Die embryonale Haltung wirkt beruhigend, die Rückenmuskulatur wird sanft gedehnt. Begebe dich in den Fersensitz. Öffne die Knie mattenbreit und strecke den Oberkörper mit langem Rücken nach vorne aus. Zur Entlastung des Nackens am besten ein Hilfsmittel unter die Stirn legen.



Der Krieger 2

Eine Haltung, die erdet, stabilisiert und neue Energie schenkt. Stelle ein Bein um eine Beinlänge nach vorne. Den hinteren Fuß im 90-Grad-Winkel nach links ausdrehen. Die Fersen sollten auf einer Linie sein. Richte dann das vordere Knie oberhalb des Fußgelenks aus. Richte Becken und Oberkörper auf. Die Arme in einer Linie halten.



Liegende Schusterhaltung

Diese Haltung dient der sanften Herzöffnung und wirkt sehr regenerierend. Lege ein hohes Kissen unter den oberen Rücken, der Kopf wird von einem Kissen oder Block gestützt. Öffne die Knie und lasse sie zu den Seiten fallen. Die Füße sind geschlossen. Breite die Arme zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben. Der Brustkorb wird sanft geöffnet.

Der direkte Weg
zu unseren
Gesundheitskursen





Mein Quartier



DER TOURGUIDE

Carsten Giewald ist Pädagoge, bekennender St. Pauli-Fan und seit 2015 Regionalleiter der VHS-Region West. Diese umfasst u.a. das denkmalgeschützte VHS-Zentrum in der Waitzstraße, aber auch einen Standort im Bürgerhaus Bornheide, von wo aus die Angebote für den Osdorfer Born und das LURUM (die Community School Lurup) koordiniert werden. Hier verrät er uns seine Tipps rund um die Waitzstraße.

Unterwegs

im Hamburger Westen

Alternative Szeneviertel, postkartenreife Strandabschnitte und wohlhabende Wohngegenden – das ist Altona, der westlichste Bezirk Hamburgs.

Einst eine dänische Siedlung vor den Toren der Stadt, die der Legende nach den Hamburgern “all to nah”, also all zu nah war, wurde Altona erst 1937 ein Teil Hamburgs. Zu seinen bekanntesten Attraktionen gehören das multikulturelle Ottensen, der frühmorgendliche Fischmarkt in der historischen Fischauktionshalle und das maritime Treppenviertel.

Das VHS-Zentrum West liegt in der Waitzstraße, dem Herzstück des Stadtteils Othmarschen. Ende des 19. Jahrhunderts entstand in dem ehemaligen Dorf eine Villenkolonie mit vielen Geschäften. Die eleganten Häuser prägen noch heute das Bild, und auch die Waitzstraße ist nach wie vor eine lebendige und beliebte Einkaufsstraße mit vielen kleinen Läden und Cafés. 2022 wurde das denkmalgeschützte VHS-Gebäude, eine Villa aus dem Jahr 1894, aufwendig restauriert und ist nun nicht nur weitestgehend barrierefrei, sondern auch ein echtes Schmuckstück.

TREPPAUF treppab

Das Treppenviertel im Stadtteil Blankenese ist eine Hamburger Attraktion mit unvergleichlichem Flair. Das ehemalige Fischerdorf erstreckt sich am Elbhänge zwischen Elbufer, Süllberg und Baur's Park. Die Mehrheit der Häuser ist nur zu Fuß über verschiedene Treppen mit insgesamt etwa 5.000 Stufen zu erreichen. Wer schon mal dort ist, sollte unbedingt noch einen Spaziergang am Elbstrand unternehmen, ob zum Schiffswrack „Uwe“ oder in Richtung Teufelsbrück.

hamburg.de/treppenviertel

zu Fuß ab S-Bahnhof Blankenese oder von dort weiter mit dem Bus „Bergziege“

Der FERNE ganz NAH

Hala heißt „Herzlich Willkommen“ und steht für die Gastfreundschaft, die im Libanon eine große Rolle spielt. Serviert wird Levante-Küche mit all den Lieblingsgerichten rund um Mezze und fein gewürzte Reis- und Fleischgerichte. Vor oder nach einem VHS-Kurs in der Waitzstraße kann man hier Körper und Seele füttern.

restaurant-hala.de

Beselerplatz 11, 22607 Hamburg

Sehenswert LEBENSWEIT

Die Steenkampsiedlung nördlich von Othmarschen veranschaulicht wunderbar die Ideen einer „Gartenstadt“ für Selbstversorger/-innen und des „Neuen Altona“ Gustav Oelsners: Ideal für einen Spaziergang! Alle Häuschen haben einen eigenen Garten zur Selbstversorgung. Die Menschen in der Steenkampsiedlung bilden seit über 100 Jahren eine sehr aktive Gemeinschaft, die sich um die Belange der „Steenkamper“ und der Nachbarschaft kümmert: Hier wohnt man nicht, hier lebt man.

steenkamper.de

22761 Hamburg-Bahrenfeld

Vom AUSTAUSCH zur AUSSTELLUNG

Die Gründungsmotive des Künstler/-innenhauses Hamburg – FRISE e.V. gelten heute wie damals. In Einzel- und Gruppenateliers arbeiten ca. 40 Künstlerinnen und Künstler aus unterschiedlichen Bereichen in direkter Nachbarschaft zueinander. Der Austausch geschieht aber nicht nur untereinander, sondern auch mit Gästen und anderen Kunsteinrichtungen. Gezeigt werden die Ergebnisse in wechselnden Ausstellungen. Ein Besuch lässt sich wunderbar mit einem Bummel durch das quirlige Ottensen verbinden.

frise.de

Arnoldstraße 26 – 30, 22765 Hamburg

Grünes JUWEL

Der Botanische Garten in Hamburg gehört mit seiner über 200-jährigen Geschichte zu den ältesten Universitätsgärten in Deutschland und ist gleichzeitig eine der ältesten öffentlichen Einrichtungen der Stadt. Er ist ein Fenster in die Wissenschaft und Erlebnisort in einem. Vom 17. November bis zum 14. Januar ist es dort besonders schön. Dann wird der Park zum Christmas Garden. Große wie kleine Besucher haben dann die Gelegenheit, sich mit Beginn der Dämmerung auf eine magische Reise durch den stimmungsvoll erleuchteten Garten zu begeben und bei weihnachtlichen Köstlichkeiten zu stärken.

botanischer-garten.uni-hamburg.de

Ohnhorststraße (S1-Haltestelle Klein Flottbek),
22609 Hamburg

HIER wird GEFORSCHT

Im DESY, dem Deutschen Elektronen-Synchrotron, suchen Wissenschaftler/-innen nach den kleinsten Materiebausteinen der Welt, entwickeln innovative Hightech-Werkstoffe und fahnden nach neuen Wirkmechanismen für Medikamente. Das DESY ist eines der größten deutschen Forschungszentren. Es lädt ein zu einer Reise in die Welt der kleinsten Teilchen und zeigt die Dinge in einem ganz anderen Licht. Hier können Besucherinnen und Besucher einen Röntgenblick in die Technik von morgen werfen. Kleiner Tipp: Die Führungen sind sehr begehrt, unbedingt rechtzeitig buchen!

desy.de

Notkestraße 85, 22607 Hamburg

Nicht verpassen

Ausflüge & Inspiration!



Ein Podcast, der zu Spaziergängen einlädt, ein Kursprogramm, das die eigenen Talente entdecken lässt, eine Ausstellung, die inspiriert. Die kommenden Monate locken mit einem vielseitigen Kulturprogramm rund um Kunst, Theater, Literatur und Architektur – und vieles davon regt zum Mitmachen an.



Denkmal im Wandern

DIE STADT ERKUNDEN

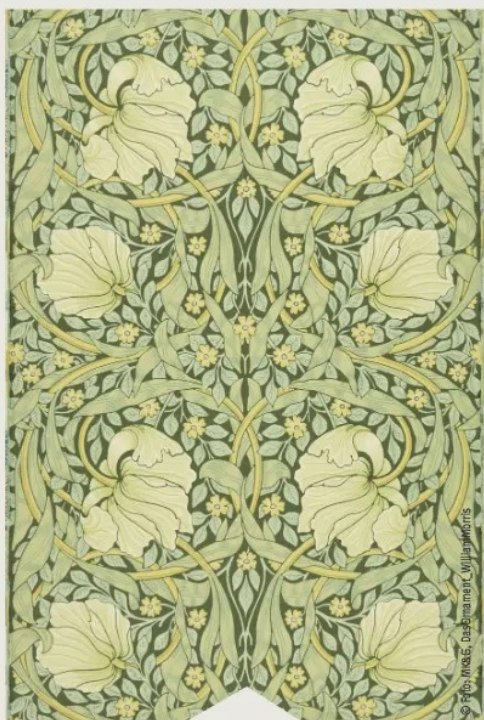
Der Podcast „**DENKMAL IM WANDERN**“ lädt zu Spaziergängen durch Hamburgs denkmalgeschützte Parks und Bauwerke ein, u.a. Planten un Blomen, Gängeviertel, Grindelhochhäuser, Wohnstadt Veddel. Die Rundgänge, jeweils 30 bis 60 Minuten, wurden von Fachleuten in Kooperation des Denkmalvereins Hamburg e.V. mit dem Denkmalschutzamt der Behörde für Kultur und Medien Hamburg erarbeitet. Smartphone und Kopfhörer eingepackt – und los geht's! (u.a. Spotify, podcast.de)



NORDISCHE STIMME

Vigdis Hjorth, preisgekrönte Autorin aus Norwegen, erlebt gerade weltweit den Durchbruch. Nun ist ihr Roman „**Die Wahrheiten meiner Mutter**“ auf Deutsch erschienen: Johanna hat früh ihr Zuhause verlassen und kehrt nun, nach 30 Jahren, zurück, doch ihre Mutter verweigert jede Annäherung. Zurückgezogen, in einer Hütte am Fjord lässt Johanna ihre Kindheit Revue passieren und versucht, sich aus alten Zwängen zu befreien. Die Verbindung zwischen Müttern und Töchtern – fesselnd und berührend erzählt.

S.Fischer, 400 Seiten, 24 Euro



SCHÖNES ENTDECKEN

Seit einigen Jahren sind sie wieder gefragt, die mit Blumen, Pflanzen und Tieren gemusterten Tapeten des Designers William Morris und der britischen Arts-and-Craft-Bewegung des 19. Jahrhunderts. Das Museum für Kunst und Gewerbe widmet dem Schönen nun eine Ausstellung: „Das Ornament“ – mit 80 Objekten aus der eigenen Sammlung geht die Reise durch Epochen und Kulturen, von den historischen Tapeten Englands über japanische Papiersablonen, persische Keramikfliesen bis hin zu aktuellem Design. Eine Ausstellung voller Inspiration. Bis 28. April 2024
mkg-hamburg.de

GROSSES THEATER

Am New Yorker Broadway war die Komödie ein Megaerfolg, am 6. April 2024 feiert sie Erstaufführung am Deutschen Schauspielhaus. „**Die Schattenpräsidentinnen**. Oder hinter jedem großen Idioten gibt es sieben Frauen, die ihn am Leben halten“ dreht sich, wie der Titel verrät, um mehrere Frauen (u.a. First Lady, Büroleiterin, Pressechefin), die sich im Weißen Haus um das Chaos des Präsidenten kümmern. Die US-amerikanische Autorin Selina Fillinger treibt die groteske Überforderung des Politikbetriebs auf die Spitze und entlarvt die nach wie vor bestehende Ungleichheit von Frauen und Männern an den Schaltstellen der Macht. Inszeniert von Regisseurin Claudia Bauer.

schauspielhaus.de



© Hamburger Volkshochschule, Rita Lutzink

ENDLICH WOCHENENDE!

Malerei, Musik, Theater, Literatur: Sie haben am Wochenende Zeit und möchten für ein paar Stunden in ein Thema abtauchen? Das eigene Talent entdecken? Die VHS eröffnet ein breites Spektrum an kurzen Kursen, die samstags und sonntags stattfinden. Von Aquarell über Kalligrafie, Kreatives Schreiben, Zeichnen im Museum bis hin zu ersten Schauspielversuchen, dem eigenen Podcast und vielem mehr: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

vhs-hamburg.de/kampagnen/wochenende-994



UNBEDINGT VORMERKEN!

Am 8. Februar 2024 ist es wieder soweit, die Ham.lit, „**Hamburgs coolste Literaturparty**“, findet statt. Bis zu 15 Autorinnen und Autoren und diverse Musik-Acts treten auf drei Bühnen im Übel & Gefährlich auf. Gegründet wurde das Festival 2010 von Autorin Lucy Fricke, es gehört seitdem zu den LiteraturHighlights der Stadt.
hamlit.de

Autorin: Kristine Kirves

Im Gespräch

Keine Angst vor Kunst



Seit August 2019 ist Dr. Alexander Klar Direktor der Hamburger Kunsthalle. Im Gespräch erzählt er, was seinen Job so besonders macht, was das mit Instagram zu tun hat und was er selbst gerne an der VHS lernen würde.

Herr Klar, haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?

Während meines Studiums habe ich an der VHS in Erlangen meine Französischkenntnisse aus Schulzeiten vertieft. Als nächstes würde mich eine slawische Sprache interessieren. Aber auch die vielen Angebote aus den Bereichen Geschichte und Kunstgeschichte finde ich sehr spannend.

Sie haben in New York, London, Venedig und Athen gelebt. Was gefällt Ihnen an Hamburg?

Mein Arbeitsweg, der mich täglich 15 Kilometer an der Elbe entlangführt. Aber auch die Hamburger selbst. Wer behauptet, sie seien spröde oder gar unterkühlt, der war noch nicht hier. Meine Familie und ich haben eine sehr freundliche Willkommenskultur erlebt.

Sie sind Direktor der Hamburger Kunsthalle. Was ist ein Museum für Sie?

Ein Museum ist ein Fenster zur Geschichte, zur Gesellschaft, zur Seele der Künstler und vielleicht auch zu sich selbst. Wer reingeht, kommt niemals dümmel raus. Das schafft jedes Museum, ganz aus Versehen. Das haben wir vielleicht auch mit der VHS gemeinsam: Das lebenslange Lernen und das Lernen in allen Lebenslagen. Mir persönlich ist es wichtig, dass es hier nicht nur um historische Bildung geht. Ein Museum ist ein Ort des Offensichtlichen und ein Ort, der allen gehört. Da ist die Sorge, etwas vielleicht nicht zu kapieren, völlig unbegründet.

Was tun Sie, um Menschen in die Kunsthalle zu locken, die sich bisher nicht dafür interessiert haben?

Viele Menschen haben ein sehr gefestigtes Bild von Museen, und um das zu ändern, hilft Anbiedern am wenigsten. Wir versuchen es eher über Formate, die die Leute ganz nebensächlich erreichen. Das beste Beispiel dafür ist die Zielgruppe der unter 30-Jährigen, die sich lange nicht für uns interessiert haben, aber dann doch – dank Social Media. Inzwischen sind wir Deutschlands führendes Instagram-Museum und merken: Die Follower kommen auch physisch. Zudem haben wir zum 25. Jubiläum der Galerie der Gegenwart freien Eintritt für alle unter 25 angeboten. Das haben 70.000 junge Menschen wahrgenommen, viele davon kamen wieder.

Passt die bevorstehende Caspar David Friedrich-Ausstellung auch zu Ihrer Devise der Niedrigschwelligkeit?

Ja natürlich. Seine Werke stecken voller Gefühle, die auch heute noch Gültigkeit haben. Jeder kann sich darin wiederfinden. Das Thema Einsamkeit zum Beispiel oder diese Ehrfurcht vor der Natur. „Der Wanderer“ ist ein schönes Beispiel dafür. Das Bild ist ein Instagram-Star, die Leute stellen es massenhaft nach. Man kann in seinen Werken so viel sehen und entdecken, selbst meine 9- und 11-jährigen Söhne kommen ins Schwärmen. Friedrichs Fähigkeit, die Dinge einzufangen, ist einfach unvergleichlich.



Anlässlich des 250. Geburtstags von Caspar David Friedrich präsentiert die Hamburger Kunsthalle die Jubiläumsausstellung CASPAR DAVID FRIEDRICH. Kunst für eine neue Zeit.

Caspar David Friedrich, Wanderer über dem Nebelmeer, um 1817, Dauerleihgabe der Stiftung Hamburger Kunstsammlungen



VHS-Kurse zu Leben und Werk des Malers

Rückenbilder in der Fotografie – thematisch ausgerichtet an der Ausstellung „Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit“
20. - 21.01.2024, Kurs-Nr. 1226MMM02, Hamburger Kunsthalle

Caspar David Friedrich: Eine Kurzbiografie
02.02.2024, Kurs-Nr. 0038SHH02, Online

Caspar meets Bob – The Joy of the Romantic: Malen auf dem iPad
19. - 28.02.2024, Kurs-Nr. 0259SHH50, Online

Gefühle durch Fotos wecken – so geht es
09.03.2024, Kurs-Nr. 1200MMZ04, Hamburger Kunsthalle

Bäume bei Caspar David Friedrich: Rundgang zu Bäumen um die Kunsthalle
23.03.2024, Kurs-Nr. 8820MMM03, Hamburger Kunsthalle

Pommersche Küche – Auf den Spuren Caspar David Friedrichs
10.03.2024, Kurs-Nr. 8536WWW44, VHS-Zentrum West

Weitere Infos und Anmeldung unter [vhs-hamburg.de](https://www.vhs-hamburg.de)

Aufgezeichnet: Vera Stegner

Einblicke

Marcus Fetzer, 31, studierte im Master Communication Management an der Universität Leipzig, bevor ihn sein Job nach Hamburg führte, wo er als Projektleiter für digitale Produkte arbeitet. Nicht nur beruflich, auch privat beschäftigt er sich gerne und ausgiebig mit digitalen Themen und Trends. Nachdem er sich zum Digitalmentor der Stadt Hamburg ausbilden ließ, kam er 2020 auf die Idee, auch an der VHS Smartphone-Kurse anzubieten.



Endlich das Smartphone verstehen

iPhone und iPad-Kurse mit Marcus Fetzer

„Du, eine Frage, mein Handy geht nicht mehr an, kannst Du mir mal kurz helfen?“ Junge Leute kennen das, in der Familie ist man oftmals Ansprechperson Nummer eins für technische Fragen aller Art. Aber was ist eigentlich mit denen, die keine Kinder oder Enkelkinder in der Nähe haben?

Das fragte sich Marcus Fetzer, 31, zum ersten Mal in der Coronazeit, als Smartphones immer wichtiger wurden für die gesellschaftliche Teilhabe. „Bis 2020 konnte man sich dem noch weigern, aber damit war dann Schluss. Sei es wegen der CovPass-App, um den Impfnachweis vorzuzeigen oder der Luca-App, um überhaupt ein Restaurant oder ein Geschäft betreten zu können. Da dachte ich mir, dass ich eigentlich helfen könnte.“ Denn die Technik, die hatte er drauf. Geduldig war er auch. Und eine gute Möglichkeit, noch etwas ganz anderes außerhalb seiner Wirtschaftsblase zu machen, war es auch. „Von Beruf bin ich Projektleiter für digitale Produkte, also Apps und Webseiten, in einem Medienunternehmen“, sagt Marcus und man merkt gleich: Dieser Mann gibt sich Mühe, die Dinge so zu übersetzen, dass sie jeder versteht, ohne bedrohliche Anglizismen und leere Worthülsen.

Was soll das sein, iCloud?

Seine ersten Kurse für Handy-Anfänger waren auch schnell ausgebucht. „Da kamen sehr interessierte und aufgeschlossene Teilnehmende zwischen 50 und 82 Jahren, die oft eine richtig gute Ausstattung haben, manchmal besser als meine“, sagt er und lacht. Das typische Szenario: das nigelnagelneue Handy – freiwillig selbst gekauft oder ungewollt geschenkt bekommen – schlummert noch in seiner Verpackung. Und wie geht's weiter?

In den Kursen geht es viel um digitale Alltagshelfer, aber auch die großen Fragen des Internets. Wie kaufe ich mir ein U-Bahn-Ticket, wenn es keinen Ticketautomaten mehr gibt? Wie kann ich Bilder verschicken oder ausdrucken? Und was um alles in der Welt ist eine iCloud? Um das zu beantworten, braucht man viel Geduld, ein bisschen Fantasie und künstlerisches Können. Der AppStore wird dann zum Einkaufsladen, die iCloud zu einer fluffigen Wolke, in der die eigenen Daten schweben. „In meinen Kursen wird auch gezeichnet. Das hilft, die Dinge zu veranschaulichen“, sagt Marcus.

Wie, das geht?

So erklärt er die wichtigsten Grundeinstellungen der Geräte, zu Datensicherheit und Speicherplatz. „Und dann gibt es Probleme, über die denken jüngere Leute gar nicht nach. Dass es schwierig ist, einen Touchscreen zu bedienen, wenn man sehr trockene Haut hat, dass manche die Schrift in ihrer Standardgröße gar nicht lesen können, Bedienfelder zu klein sind. Die Endgeräte sind nicht auf ältere Menschen ausgelegt. Wir passen die Einstellungen dann so gut es geht an.“ Marcus erklärt, in den anschließenden Übungssessions wird fleißig ausprobiert. Dabei entsteht ein schönes Miteinander, die Kursteilnehmenden helfen sich häufig auch gegenseitig.

Wer also zu Weihnachten von der lieben Verwandtschaft ein neues Smartphone bekommt und nicht weiß, ob man sich darüber freuen soll: keine Sorge, die nächsten Kurse starten bald.

Autorin: Vera Stegner

Wie, das geht?

Smartphones dienen nicht nur der Unterhaltung, sie können auch echte Alltagshelfer sein. Gewusst wie, werden sie zu Einkaufs-Assistenten, Chauffeuren oder Fitnesstrainern. Marcus Fetzer empfiehlt fünf Anwendungen, die das Leben leichter machen.

Nichts mehr vergessen

Wie wäre es, immer einen digitalen Einkaufszettel dabei zu haben, der sich einfach bearbeiten lässt und alle Dinge nach passenden Supermarkt-Kategorien sortiert? Und wäre es nicht praktisch, wenn mehrere Personen auf diese Liste zugreifen und Dinge hinzufügen oder streichen könnten? Genau das bieten Einkaufslisten-Apps wie „Bring!“. Diese Funktion gibt es bei Apple übrigens seit dem Update iOS 17 über die bereits vorinstallierte App „Erinnerungen“.

Von A nach B

Nicht nur für den öffentlichen Nah- und Fernverkehr, auch für Taxis gibt es eine digitale Buchungsmöglichkeit. Die App „FREENOW“ ermöglicht es, über das Smartphone mit der Eingabe des Start- und Zielorts ein Taxi zu bestellen. „MOIA“ hingegen bündelt Fahrtenfragen von Personen, die in dieselbe Richtung fahren wollen – vergleichbar mit einem Sammeltaxi.

Weniger tippen

Über Kommunikationsdienste wie die „Nachrichten“-App oder „WhatsApp“ können Textnachrichten auch diktieren werden. Diese Spracheingaben werden von den Smartphones mittlerweile so gut erkannt, dass die Texte kaum redigiert werden müssen und direkt abgeschickt werden können. Um die Diktierfunktion zu nutzen, muss die Bildschirmtastatur im Nachrichtenfenster eingeblendet sein und unten rechts auf das Mikrofonsymbol getippt werden.

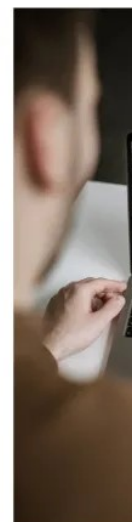
Fit bleiben

Wer nicht zum Joggen kommt, sollte zumindest das Gehirnjogging betreiben. Das ist nicht nur ein netter Zeitvertreib, sondern hilft vor allem, fit zu bleiben. Zum Beispiel mit Apps wie „Neuronation“, die mit spielerischen Übungen die Konzentrationsfähigkeit, logisches Denken und das Gedächtnis trainieren.



Dauerbrenner Datenroaming

Immer wieder Verwirrung stiftet das Thema Datenroaming im Urlaub. Innerhalb Europas hat die EU-Roaming-Verordnung dafür gesorgt, die Dinge zu vereinfachen, doch was ist eigentlich mit Übersee, zum Beispiel während einer Kreuzfahrt? Dort gelten die eigenen Roaming-Abkommen der Schiffsnetze. Die Kosten der Mobilfunknutzung per Satellit auf hoher See liegen dabei deutlich über denen der terrestrischen Mobilfunknetze. Daher sollten vor einer Schiffs- oder Fernreise die mobilen Daten über die Einstellungen immer ausgeschaltet werden.





Der direkte Weg
zu unseren
Smartphones- &
Tablets-Kursen



Aus der VHS

Einfach machen: Bildungsurlaub!

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Ihren Bildungsurlaub für dieses Jahr zu planen – gönnen Sie sich bis zu einer Woche zusätzliche Bildungszeit pro Jahr für neue Impulse und fürs eigene Dazulernen.

BILDUNGSURLAUB NUTZEN – WAS GILT?

Für einen Bildungsurlaub können Sie sich – von Ihrem Betrieb bezahlt – von der Arbeit freistellen lassen und diese Zeit für Ihre individuelle Fort- und Weiterbildung nutzen. Der Freistellungsanspruch ist in der Regel auf Themen der politischen und beruflichen Bildung beschränkt. Die Kosten des Seminars tragen Sie selber.



Bildungsurlaubsregelungen sind Ländersache. Für Hamburg gilt: Wenn Sie in Hamburg arbeiten und länger als ein halbes Jahr beim selben Betrieb beschäftigt sind, können Sie innerhalb von zwei Kalenderjahren 10 Tage Bildungsurlaub nehmen, der nicht von Ihrem Erholungsurlaub abgezogen werden und Ihnen auch sonst keine beruflichen Nachteile bringen darf. Viele unserer Bildungsurlaube sind auch in den weiteren Bundesländern anerkannt, fragen Sie bei uns nach.



Der direkte Weg zum
Hamburgischen
Bildungsurlaubsgesetz



UND WIE GEHT DAS KONKRET?

Sie buchen einen Bildungsurlaub. Die Anmeldebestätigung legen Sie bis 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrer Arbeitgeberin, Ihrem Arbeitgeber vor, um die Freistellung für den Bildungsurlaub zu beantragen. Mit der Buchung des Angebotes ohne vorherige Bewilligung durch Ihren Betrieb gehen Sie kein Risiko ein, Sie können noch bis zu zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei stornieren. Nach Beendigung des Bildungsurlaubs erhalten Sie eine Bescheinigung, die Sie Ihrer Arbeitgeberin, Ihrem Arbeitgeber vorlegen.

AUS ÜBER 300 KURSEN AUSWÄHLEN

Sie finden bei uns eine große Bandbreite von als Bildungsurlaub anerkannten Sprachkursen, gesellschafts- und umweltpolitische Seminare, Veranstaltungen aus den Bereichen Web und EDV, wie z.B. WordPress oder Office-Programme, sowie Soft-Skill-Themen, wie z.B. Verhandlungstraining oder Zeitmanagement. Die meisten Veranstaltungen laufen über 5 Tage, aber auch kürzere Kompaktkurse sind möglich.

Unser Tipp: Planen Sie Ihren Bildungsurlaub frühzeitig, einige Themen sind sehr schnell ausgebucht.



Der direkte Weg
zu unseren
Bildungsurlauben



Lassen
Sie sich
inspirieren!

UNSERE KURS-TIPPS

Das geht ja gut los

Im Kurs **Meditation und der achtsame Start in den Tag** können Sie die Freiheit erleben, weniger zu reagieren und mehr zu agieren. Hierzu werden allgemeine Achtsamkeitsübungen und Techniken wie Sitzmeditation oder Körperwahrnehmung eingesetzt. Auch Ankermethoden zur Beruhigung und Fokussierung des Geistes werden praktiziert. So dass Sie mit Ihren Gedanken immer mehr im Hier und Jetzt präsent sind.

23.01. – 27.02.2024,

Kurs-Nr. 8148MMM16, Online

Kurs-Tipps

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



Bleiben Sie gesund

Der Klimawandel ist eine Krise für den Planeten und die menschliche Gesundheit. Im Kurs **Klimawandel und Gesundheit: im Gespräch mit Health For Future und der Stabsstelle Nachhaltigkeit am UKE** erklären zwei Expert/-innen die Folgen des Klimawandels für die individuelle Gesundheit und zeigen zudem Handlungsmöglichkeiten innerhalb des Gesundheitssystems auf – etwa um die aktuellen Aktivitäten im UKE. 26.02.2024, Kurs-Nr. 8900NNN01, Präsenz

AUF DER FLUCHT

Jahr für Jahr fliehen Menschen über das Mittelmeer nach Europa. Seit 2014 sind laut den Vereinten Nationen mehr als 23.000 Menschen ertrunken oder verschwunden. Gruppen wie Seapunks und Sea-Watch engagieren sich in der zivilen Seenotrettung: Im Kurs **Ist Seenotrettung ein Verbrechen? Im Gespräch mit Antje und Dariush Beigui von der luventa Crew** berichten zwei Crew-Mitglieder von ihren Erfahrungen. 05.03.2024, Kurs-Nr. 3110MMM21, Präsenz

Eine Hamburger Erfolgsgeschichte

Vom kleinen Schuhhändler zu einem führenden Onlinehändler: Im Kurs **Zu Besuch bei OTTO: Deutschlands größtem Onlineshop** blicken Sie hinter die Kulissen des Hamburger Unternehmens, das heute über 6.000 Menschen beschäftigt. Pünktlich zum 75-jährigen Jubiläum nimmt OTTO in Bramfeld seine neue Firmenzentrale in Betrieb – mit modernster Technik, herausragendem Design und beeindruckenden Arbeitswelten. 18.04.2024, Kurs-Nr. 3610ROF01, Präsenz

Go, Go, Power Rangers!

Die Hamburger Rangerinnen und Ranger betreuen seit gut zwei Jahren die Naturschutzgebiete in der Hansestadt. Welche Aufgaben haben sie und wie sieht ihr Arbeitsalltag aus? Im Kurs **Mit den Hamburger Rangern in das winterliche Naturschutzgebiet Fischbeker Heide** geht es mit einem kleinen Team des Ranger-Dienstes auf eine informative Runde durch die Fischbeker Heide, deren karge Landschaft im Winter besondere Reize hat. 22.02.2024, Kurs-Nr. 8801SHH01, Outdoor

The People's Game

Football Supporters Europe (FSE) ist die demokratische Stimme der europäischen Fußballfans. Die Organisation setzt sich für einen gleichberechtigten, wettbewerbsfähigen und nachhaltigen Fußball ein. Im Kurs **Fußballfans und Fanrepräsentation in Europa** berichtet Martin Endemann – der Head of Policy im FSE – von seinem Arbeitsalltag im europäischen Fußball zwischen Fanblock und UEFA-Gremien. 23.04.2024, Kurs-Nr. 3110MMM52, Präsenz

FAIR PLAY

KickIn! ist eine Beratungsstelle für Inklusion. Sie setzt sich für Vielfalt im deutschen Profifußball ein. Alle Menschen sollen Teil von Fanszenen sein können: unabhängig von Fähigkeiten, Alter, Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religion oder Einkommen. Der Kurs **Fußball für alle – im Gespräch mit Daniela Wurbs von KickIn!** zeigt, warum Inklusion ganzheitlich betrachtet werden sollte. 14.05.2024, Kurs-Nr. 3110MMM95, Präsenz

GeBALLtes Engagement

Das HSV-Fanprojekt macht soziale Arbeit mit Fußballfans. Geneviève Favé ist seit 38 Jahren im Projekt aktiv. Im Kurs **Soziale Arbeit mit Fußballfans – im Gespräch mit Geneviève Favé vom HSV-Fanprojekt** führt sie durch das HSV-Fanhaus und berichtet über Auswärtsfahrten, Einzelfallarbeit mit Fans und darüber, wie sich der Alltag als Frau in einer Männerdomäne seit den 1980er-Jahren verändert hat. 05.06.2024, Kurs-Nr. 3110WWW87, Präsenz

HAMBURG

Lokale Politik
 Rundgänge
 Stadtekursionen
 Radtouren
 Kulturrundgänge
 Fauna und Flora in Hamburg
 Outdoor Sport
 Hamburger Küche
 Zeichnen und Malen unterwegs
 Fotografie – Stadtmotive
 Ausstellungsbesuche
 Musikveranstaltungen / Konzerte
 Theater erleben
 Multimedia unterwegs
 Plattdeutsch

Der direkte Weg
 zu unseren
 Hamburg-Kursen



Dunkle Kapitel

Hamburg war eine der Städte, in denen die Deportationen der Jüdinnen und Juden schon vor dem reichsweiten Beginn durchgeführt wurden. Beim **Stadtrundgang: Die Deportation der Hamburger Jüdinnen und Juden** besuchen Sie verschiedene Orte in der Stadt, die zu Sammlungsstellen der jüdischen Bevölkerung auf dem Weg zur Deportation wurden. Der Schwerpunkt liegt auf den Schicksalen der Deportierten, aber auch die Täter werden thematisiert. 28.01.2024, Kurs-Nr. 3710MMK17, Outdoor

Auf der Spur des Geldes

In der Ornamentik der Hamburger Kontorhäuser von 1886 bis 1925 kann man lesen wie in einem Geschichtsbuch. Antike Figuren, Freimaurer-Symbolik und farbenreiche Fassaden geben beim **Rundgang Hamburger Kontorhäuser Teil 1: Vom Gänsemarkt bis zum Levantehaus** Aufschluss über die Berufswelt der Hamburger Reederei- und Kauf-

mannsfamilien sowie deren vom Kolonialismus geprägten Welthandelsbeziehungen. 18.02.2024, Kurs-Nr. 3120SBE05, Outdoor

Unter Visionären

Der Kurs **Lütt'opia – die kleine Utopie im historischen Gängeviertel** entführt Sie in einen ehemaligen Lebensmittelladen aus den 1930er Jahren, der heute ein Ort der Transformation und Inspiration ist. Während einer Exkursion und Denkwerkstatt entdecken Sie die Umgebung und ihre Geschichte, diskutieren die Gegenwart und befassen sich mit Projekten für Hamburg und andere Großstädte, die bereits konkretisiert wurden. 15.03.2024, Kurs-Nr. 3200MMM15, Präsenz

Stufe für Stufe

Der **Rundgang Blankenese: Postkartenmotive** führt Sie zunächst in den Ortskern des Stadtteils und zugleich zurück zu dessen Ursprüngen. Von dort geht es direkt ins Treppenviertel, deren schmalen Gänge und Gassen sich hinunter zur Elbe schlängeln. Der Rundgang endet am Marktplatz Blankenese, wo Sie den Vormittag entspannt in einem Café ausklingen lassen können. 16.03.2024, Kurs-Nr. 3120WWW04, Outdoor



© Foto: Adobe Stock, Carl-Jürgen Bausch

BAUMQUIZ

Eine Eiche erkennen Sie gerade noch am Laub, aber die meisten Bäume können Sie nicht sicher benennen? Bei **Waldwissen kompakt – Bäume bestimmen auf einer morgendlichen Wanderung in der Boberger Niederung** lernen Sie, verschiedene Baumarten anhand ihrer unterschiedlichen Merkmale zu bestimmen. Auf der morgendlichen Runde erfahren Sie auch, warum Bäume heute wichtiger denn je sind; und welche Blätter sich für den Verzehr eignen. 22.03.2024, Kurs-Nr. 8811SBE03, Outdoor

PARK- GESCHICHTEN

Im Onlinevortrag **Der Ohlsdorfer Friedhof aus historischer Sicht** gibt Dr. Daniel Meis einen Ausblick auf die vielfältige Geschichte des größten Parkfriedhofes der Welt: Wie entwickelte er sich, was ist markant an ihm, was unterscheidet ihn von anderen Friedhöfen? Bei Ihrem nächsten Spaziergang dort werden Sie den Parkfriedhof mit anderen Augen sehen! 02.04.2024, Kurs-Nr. 3800ROF08, Online

Grüner wird's nicht!

Im Kurs **Altona – Stadt der Parks und des Grüns an der Elbe** spannt Hans-Peter Strenge, ehemaliger Bezirksamtsleiter in Altona, den Bogen vom Mustergut Caspar Voghts in Flottbek bis zu den Chancen des neuen Autobahndeckels. Zwei Exkursionen in den Volkspark und zu Parks in Blankenese und am Falkenstein sind Bestandteil dieses 6 Termine umfassenden Kurses. 04.04. – 08.05.2024, Kurs-Nr. 3800WWW10, Präsenz, Outdoor

Im Herzen der Stadt

St. Georg bietet eine „Lange Reihe“ von Möglichkeiten: Mal lieberlich, mal glamourös, dabei von den meisten heiß geliebt. Lange Zeit stand der Stadtteil für Drogen und Prostitution, jetzt eher für Mietwucher und Verdrängung. Der **Rundgang: St. Georg – Dorf und Szeneviertel** beantwortet spannende Fragen zum Hamburger Hotspot. Wie war „Alster-Manhattan“ geplant? Und wo stand eigentlich der Galgen? 13.04.2024, Kurs-Nr. 3120MMM57, Outdoor

Göttliche Motive

Das Innere von Kirchen ist bis heute vorrangig ein Raumerlebnis, welches mit dem Spiel von Licht und Schatten erst recht an Bedeutung gewinnt. Architektur, Raumaufteilung und Kirchenschmuck können beim Zeichnen bis ins kleinste Detail eingefangen werden. Im Kurs **Heilige Hallen – Kirchen zeichnen** skizzieren Sie unter fachkundiger Anleitung in vier unterschiedlichen Hamburger Kirchenräumen.

16.04. – 14.05.2024, Kurs-Nr. 0265WWW51, Präsenz

Is' mir Lachs

Altona war neben Cuxhaven und Bremerhaven bis in die 1960er-Jahre einer der großen Fischerhäfen in Norddeutschland. Und bis heute gibt es die Fischmarkt-Hamburg-Altona-GmbH mit Kühlhäusern, Verkaufsräumen und Zentrale an der Großen Elbstraße. Wie sich das Gelände von Neumühlen bis zum Fischmarkt gewandelt hat, erfahren Sie unter freiem Himmel im Kurs **Altona und der Fisch – ein Kulturspaziergang**.

19.04.2024, Kurs-Nr. 3120WWW02, Outdoor

Hamburger Verjüngungskur

Fritz Schumacher hat in den 1920er-Jahren mit neuen Wohnquartieren einen Ring um die gründerzeitlichen Wohngebiete gelegt. Einen „Gürtel um Hamburgs alten Leib“, wie er es selbst nannte. Dazu gehört auch Dulsberg.

Beim **Rundgang Dulsberg – ein Stadtteil aus den 1920er Jahren nach Plänen von Fritz Schumacher** erfahren Sie, welche Elemente der ursprünglichen Planung die letzten 90 Jahre überdauert haben.
25.04.2024, Kurs-Nr. 3120NNN18, Outdoor

{ QUEER DURCH ST. PAULI }

Beim **Kiezrundgang durch die lesbisch-schwul-queere Brille** erleben Sie die Gegend um die Reeperbahn von ihrer queeren Seite. Geboten wird keine Unterhaltungsshow, sondern ein Rundgang, der von Rücksicht und Respekt geprägt ist. Nach exklusiven Blicken hinter Rotlicht-Kulissen und spannenden Stadtteil-Anekdoten können Sie das Erlebte in St. Paulis ältester Schwulenbar Revue passieren lassen.

03.05.2024, Kurs-Nr. 3120MMM03, Outdoor

Mit Wasser malen

Im Kurs **Zeichnerische Spaziergänge: Mit der Fähre nach Finkenwerder** treffen Sie sich mit anderen kunstbegeisterten Menschen zum Zeichnen und Austausch an besonderen Orten in der Stadt. Gemeinsam gewinnen alle Teilnehmenden neue Perspektiven und sammeln zeichnerische Ideen. Es geht aufs Wasser, um sich auf der Fähre den Wind um die Nase wehen zu lassen und Stadt- und Wasseransichten zu zeichnen.

05.05.2024, Kurs-Nr. 0264MMM61, Outdoor

Salam

Hamburgs Geschichte und Gegenwart ist geprägt von kultureller und religiöser Vielfalt. Der Islam ist ein wichtiger Teil davon. Unter der Leitung einer Islamwissenschaftlerin erhalten Sie im **BILDUNGSURLAUB: Islam in Hamburg** Einblicke in diese Weltreligion und die mit ihr verknüpften politischen Debatten. Dabei lernen Sie die Vielfalt der an den Islam Gläubigen und deren facettenreiches Leben kennen.

13.05.2024, Kurs-Nr. 3496SHH16, Präsenz

Flexi Bib
Bücherhallen Hamburg



33 Bücherhallen, auch als FlexiBib:
Selbst die Tür öffnen mit der Bücherhallen-Karte.
Mo – So von 7 bis 22 Uhr.

www.buecherhallen.de

**MEHR LEIHZEIT
UND FREIZEIT.**



**Bücher, Musik, Filme, Spiele und Noten leihen!
In gemütlichen Bibliotheken stöbern.
Online lernen, streamen und recherchieren.**

KULTUR

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

Der direkte Weg
 zu unseren
 Kulturkursen



AUF IN DIE SCHLACHT!

Mit dem Fund eines Armknochens, in dem eine Pfeilspitze steckte, begann 1996 die Erforschung des Tollensetals. Der Kurs Das Schlachtfeld im Tollensetal: Eine archäologische Sensation aus der Bronzezeit entführt Sie an diesen einzigartigen Fundort in Mecklenburg-Vorpommern, an dem der früheste Nachweis eines kriegerischen Konflikts mit hunderten Beteiligten erbracht wurde.

10.01.2024,
 Kurs-Nr. 0010SHH04, Präsenz

Gimme Moor

Moore und andere faszinierende norddeutsche Landschaften stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Die Motive werden mit hochpigmentierten Farbstiften in kleinen Zeichnungen umgesetzt. Bei **Moore und andere Landschaften – Farbstiftzeichnungen mit Polychromos** kommen unterschiedliche Zeichentechniken zum Einsatz, die den Werken Lebendigkeit und Tiefe verleihen. 17.01. – 07.02.2024, Kurs-Nr. 0235SHH01, Präsenz

{ DEN RICHTIGEN TON TREFFEN }

In diesem Kurs werden mittels verschiedener Aufbautechniken Gefäße, Figuren, Objekte oder alles, was der Ton und die Fantasie hergeben, geformt und gestaltet. Vom Tonkneten über das Formen und Gestalten bis zum Bemalen liegt alles in der Hand der Töpfernden und kann ausprobiert werden. An den letzten zwei Terminen von Töpferkurs – kreatives Formen wird dann glasiert. 18.01. – 29.04.2024, Kurs-Nr. 0461SBE08, Präsenz

I like to move it

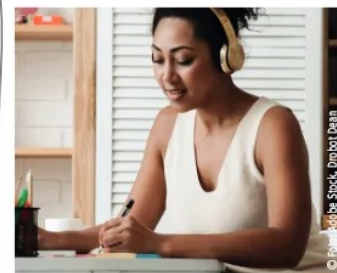
Dieser Kurs ist eine dynamische Bewegungseinheit, die verschiedene Techniken aus Tanz und Yoga zu einer ganzheitlichen Movement-Class verbindet. Bei **Body Movement – bewegt in den Tag starten** werden einfache Bewegungen am Boden wie im Stehen erlernt und fließend miteinander verbunden. Ein erfrischendes Warm-up für alle, die ihren gesamten Körper und ihre Koordination mobilisieren möchten. 19.01. – 01.03.2024, Kurs-Nr. 0894MMM23, Präsenz

Reich an Kultur

Der Kurs **Kultur für alle** bietet Ihnen eine Auswahl aus Hamburgs vielfältigem Kulturangebot: von Museumsbesuchen über Stadtteilbegehungen bis hin zu Gesprächen mit Kunstschaffenden, die von ihrem Alltag im Kreativhandwerk berichten. Die Umlagen für Führungen sind bereits im Kurspreis enthalten. In Ausnahmefällen entstehen Kosten für Eintrittsgelder. 26.01. – 05.04.2023, Kurs-Nr. 0020ROF08, Outdoor & Präsenz

Glauben Sie wirklich?

Im Workshop **Comic und Graphic Novel: Glaubensfragen** erkunden Sie das Thema Glauben auf kreative und künstlerische Weise. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden besuchen Sie die aktuelle Ausstellung „Glauben und Glauben lassen“ im Altonaer Museum und sammeln inspirierende Ideen. In Gruppen entwickeln Sie Storyboards und erschaffen Charaktere, um schließlich Ihre eigenen kleinen Werke zu gestalten. 27.01.2024, Kurs-Nr. 0216WWW01, Präsenz



STIFT IM RHYTHMUS

Musik spricht unsere Gefühlswelt an. Sie hilft uns, raus aus dem Kopf und rein ins Gefühl zu kommen. Und das macht gute Laune und regt die Kreativität an. Im Kurs Kreatives Schreiben trifft auf Musik – eine gute Verbindung fassen Sie das, was Musik in Ihnen bewegt, intuitiv und kreativ in Worte und entdecken ganz nebenbei Facetten Ihrer inneren Stimme. 01.02. – 14.03.2024, Kurs-Nr. 0578WWW01, Präsenz

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

Kurs-Tipps

Skandal!

Kommen Sie mit auf eine faszinierende Reise durch die Welt der kontroversen Kunst! An sechs Abenden erkunden Sie mit den anderen Teilnehmenden von **Kunst: Kontroversen, Geschichten und Skandale** provokante Meisterwerke von der frühen Renaissance bis zur modernen Konzeptkunst. Hier geht es um Oeuvres, die die Welt bewegten, die provozierten, enttäuschten, empörten und die dies noch immer tun.

02.02. – 08.03.2024, Kurs-Nr. 0051SHH01, Online

WEIBLICHE WERKE

Schon mal von Evi Kupfer, Hannah Höch oder Elvira Bach gehört? Jede Künstlerin hatte ihre Lieblingstechnik, manche sogar gleich mehrere. Im Kurs **Kunst inspiriert von Künstlerinnen: Evi, Hannah, Elvira & Co.** lernen Sie, spielend mit den Techniken dieser und anderer Künstlerinnen umzugehen. Hier geht es vor allem darum, beim Experimentieren die eigene künstlerische Neugier zu wecken.

03.02. – 04.02.2024, Kurs-Nr. 0256MMM03, Präsenz

Akkordarbeit

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bietet der Kurs **Akkordeon** einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit dem Akkordeon zu begleiten und einfache Melodien zu spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt.

06.02. – 12.03.2024, Kurs-Nr. 0735ROA01, Präsenz

Ab auf die Bühne!

Im Kurs **Studio Schauspiel – spielen, improvisieren, inszenieren** entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam ein Theaterprojekt. Unter der Leitung des Regisseurs Anatoly Zhivago, der unter anderem am Hamburger Thalia Theater tätig ist, werden verschiedene Inszenierungsstufen betrachtet und in entspannter Atmosphäre Methoden erlernt, die auch von professionellen Schauspielerinnen und Schauspielern angewendet werden.

09.02. – 12.04.2024, Kurs-Nr. 0943MMM10, Präsenz



UNTER DRUCK

Im Werkstattkurs **Polymer-tiefdruck – Radierung kann noch mehr!** lernen Sie den manuellen Tiefdruck von seiner modernen Seite kennen. Mithilfe dieser speziellen Technik können ohne den Einsatz giftiger Stoffe Druckplatten von Zeichnungen, Malereien und sogar Fotos hergestellt werden. Es kann entweder spontan auf der Druckplatte gearbeitet werden oder es werden Schwarzweißvorlagen auf die Platte belichtet. Der Kurs ist auch für Druckneulinge geeignet.

10.02. – 11.02.2024, Kurs-Nr. 0181NNN11, Präsenz

Fernöstliche Feinheiten

Die chinesische Kalligraphie ist eine traditionelle Kunstform, die auf chinesischen Schriftzeichen basiert und eng mit der chinesischen Malerei verwoben ist. Sie hat eine lange Geschichte und zählt zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe. Der Kurs **Einführung in die Chinesische Kalligraphie** richtet sich an alle, die an chinesischen Schriftzeichen und traditioneller Kalligraphie interessiert sind.

16.02. – 08.03.2024, Kurs-Nr. 0188NNN24, Präsenz

Bitte sachlich bleiben

Viele Menschen träumen davon, ein Sachbuch zu schreiben und – wenn möglich – zu veröffentlichen. Der Workshop **Wie ein Sachbuch geschrieben wird – ein praktischer Einstieg** ist so aufgebaut, dass sich theoretische Anleitungen und Vortragselemente mit praktischen Übungen mischen. Die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen dabei im Vordergrund.

17.02.2024, Kurs-Nr. 0571ROF01, Präsenz



The Future is Female

Dieser Kurs mit der Schauspielerin und Theaterpädagogin Florentine Weihe ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die Erfahrungen, Erwartungen und Herausforderungen, mit denen Frauen in unserer Gesellschaft konfrontiert sind. **Was bedeutet es für dich Frau* zu sein? Eine Erforschung mit Theatermethoden** ist eine einfühlsame und kreative Reise, die komplexe Themen von Gender, Identität und gesellschaftlichen Erwartungen durch Improvisation, Rollenspiele und Bewegung zu erfahren.

24.02.2024, Kurs-Nr. 0941MMW01, Präsenz



DAS PERLT

Im Workshop **Schmuck aus Perlen herstellen** stellen Sie Schmuckstücke – Ketten oder Armbänder – aus Echtmaterial wie Silber in Kombination mit vielfarbigem Stein her. Zudem fertigen Sie eigene Perlen, die Sie mit den vorhandenen Materialien kombinieren können. Ein wunderschönes Schmuckstück wird entstehen, für Sie oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

29.02.2024, Kurs-Nr. 0415MMM04, Präsenz

Anno 1478

Einst war das Holstentor Teil der Befestigungsanlage, die den Lübeckern Schutz bot. Der Zugang zur Stadt war nur durch Tore möglich, von denen heute noch zwei erhalten sind. Heute steht das Tor allein und ganz offensichtlich nicht mehr im Lot. Der Kurs **Geschichte und Architektur des Holstentors in Lübeck** beschäftigt sich dem Wahrzeichen und blickt auf 500 Jahre Geschichte zurück.

05.04.2023, Kurs-Nr. 0038SHH04, Online

**Vorsicht, heiß!**

Die Salsa hat ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Kubas – wie beispielsweise Son, Mambo, Cha Cha Cha und Rumba. Doch Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem ein Lebensgefühl. Im Kurs **Mit Salsa beschwingt ins Wochenende** können Sie sich von den schnellen Rhythmen anstecken lassen und so leichtfüßig das Wochenende einläuten.

08.03. – 17.05.2024, Kurs-Nr. 0846ROF06, Präsenz

AUS DEM BAUCH RAUS

Es muss ja nicht immer gleich Shakespeare sein. Es reichen zwei Menschen, die eine Bühne betreten. Eine Bewegung, ein Blick, ein Satz und schon sind wir mitten in einer Theaterszene. Die Teilnehmenden des **Crashkurs Impro** entwickeln spontan und mit ganz wenig Mitteln skurrile, lustige, spannende oder tragische Szenen. Für alle, die einfach Lust haben zu spielen.

09.03.2024, Kurs-Nr. 0911SBE11, Präsenz

Mit Liebe gemacht

In den 1850er-Jahren erreicht die Industrialisierung in Großbritannien einen ersten Höhepunkt. Zur gleichen Zeit beginnen Künstlerinnen und Künstler, sich nach einer einfacheren, schöneren Zeit zu sehnen. Der Kurs **Kunsth Handwerk statt Technik: Arts & Crafts im 19. Jahrhundert** beschäftigt sich mit der gleichnamigen Bewegung, deren Ziel es ist, traditionelles Kunsthandwerk wiederzubeleben.

09.03.2024, Kurs-Nr. 0051SHH03, Online

**NÄH, DAS MACH ICH LIEBER SELBST**

Alle relevanten Schritte des Nähens werden im Kurs **Nähen leicht gemacht** ausführlich und detailliert erklärt. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmenden zunächst den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Dann geht es weiter mit Stoff, Stoffzuschnitt und Vorbereitung. Zuschnitte und Schnittmuster werden erklärt und umgesetzt.

Das erste Projekt ist ein Kissenbezug.
09.03. – 10.03.2024, Kurs-Nr. 0431SBI02, Präsenz

Interessante Masche

Alle, die schon immer Stricken lernen wollten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Bei **Stricken lernen** lernen Sie Grundtechniken kennen, um damit bereits erste Strukturmuster zu stricken. Als erstes Strickprojekt entsteht so ein einfacher Schal. Geeignet für Strickunerfahrene und alle, die ihr Strickwissen auffrischen wollen.

09.03. – 10.03.2024, Kurs-Nr. 0425NNN11, Präsenz

LISTEN TO YOUR ART

Im Kurs **Klangbilder – Musik zeichnen** übertragen Sie Musik in Bilder. Gezeichnet wird beim Hören von Musik und von Erklärungen über moderne Kompositionen. Dabei widmen sich die Teilnehmenden verschiedenen kreativen Fragestellungen: Wie können Füße beim Tanzen zu Musik gezeichnet werden? Und was zeichnet man eigentlich, wenn man nichts sieht, sondern nur hört?
16.03.2024, Kurs-Nr. 0270WWW02, Präsenz

Schräge Schnitte

Anfang des 20. Jahrhunderts war Madeleine Vionnet die erste Schneiderin, die Kleider den natürlichen Körperformen anpasste. Sie drapierte ihre Modelle an einer Gliederpuppe und erfand den Schrägschnitt. Von ihr inspiriert lassen Sie im Kurs **Drapieren und Modellieren – Schnittgestaltung an der Schneiderpuppe** Ihrer Fantasie freien Lauf und erlernen die Grundlagen der Schnittgestaltung.
06.04. – 07.04.2024, Kurs-Nr. 0443MMM03, Präsenz

Adieu, Angst

Das Portrait ist eine Disziplin, vor der sich vor allem Zeichenneulinge scheuen. Zu groß ist die Angst, dem Modell nicht gerecht zu werden oder Proportionen nicht korrekt zu erfassen. Im Kurs **5 Techniken, ein Kurs: Das Portrait** legen Sie diese Furcht ab. In jeder Einheit lernen Sie kunsthistorische Beispiele kennen und können von Ihrem Schreibtisch aus in die jeweilige Technik eintauchen.
16.04. – 14.05.2024, Kurs-Nr. 0273SHH01, Online

Kurs-Tipps

Ein Hauch von Hawaii

Im **Ukulele-Workshop: Die Geschichte der Ukulele zum Hören und Mitspielen** erfahren die Teilnehmenden auf unterhaltsame Weise mehr zur Geschichte des charmanten Viersaiters von den Anfängen auf Hawaii über den ersten Ukulele-Hype der 1920er-Jahre bis heute. Zu jeder der historischen Stationen hat der Kursleitende einen oder mehrere Songs arrangiert, die er mit den Teilnehmenden einübt.

20.04.2024, Kurs-Nr. 0709SHH13, Präsenz

Funktioniert immer

Evergreens – das sind Lieder, die man liebt und an denen man sich so gar nicht satt hören kann, weil sie ewige Dauerbrenner sind. Im Workshop **Gitarrenworkshop: Evergreens, die wir (für immer) lieben!** singen und spielen die Teilnehmenden mit Gitarrenbegleitung einige der beliebtesten Songs aus den letzten Dekaden und entdecken, warum genau diese Songs für immer im Kopf bleiben.

04.05.2024, Kurs-Nr. 0702MMM13, Online

FOTOGRAFIE

Einführung in die Fotografie

Stadtmotive

Portraitfotografie

Künstlerische Fotografie

Dunkelkammer / Labor

Specials für Fotografen

Bildbearbeitung

Lightroom

Fotobücher und Freeware

Photoshop Elements

Photoshop

Design / Grafik / Layout

Der direkte Weg
zu unseren
Fotografiekursen



TIERISCH GUTE MOTIVE

Egal ob das Haustier auf dem Sofa, der Hund beim Spaziergang oder der seltene Vogel im Nest: Tiere sind dankbare Fotomodelle. In diesem Kurs werden sowohl die technischen als auch die gestalterischen Aspekte der **Tierfotografie** beleuchtet. Kamertechnik, Objektivwahl und Lichtsituation werden ebenso besprochen wie der sorgsame Umgang mit dem Tier und Achtsamkeit gegenüber der Natur.

14.01.2024, Kurs-Nr. 1225SHH02, Online

The Art of Storytelling

Die Faszination der Fotografie liegt in ihrer Fähigkeit, Momente einzufangen, ohne ein einziges Wort zu verwenden. Im Kurs **Bessere Fotos machen – Grundlagen der digitalen Fotografie** lernen Sie alle wichtigen technischen Kameraeinstellungen kennen und wenden diese direkt an. Sie werden die Bedeutung von Verschlusszeit und Blende verstehen und erfahren, wie sich diese auf Ihre Fotos auswirken. Wenn vorhanden, bringen Sie gerne neben der Fotokamera auch weitere Objektive, ein Stativ etc. mit.

17.03.2024, Kurs-Nr. 1213NNN02, Präsenz

Analoges Fotohandwerk

Im Kurs **Analoge Fotografie – Einführung in die Dunkelkammer-Technik** beschäftigen Sie sich unter Anleitung eines Profi-Fotografen mit den vielen verschiedenen Möglichkeiten, um aus Ihren Kleinbild-Negativen das Beste herauszuholen. Ebenfalls werden die Filmentwicklung von Schwarz-Weiß Kleinbild- und Halbformatfilmen und deren Weiterverarbeitung anschaulich gemacht.

08.04.2024, Kurs-Nr. 1290ROF03, Präsenz

DIGITAL

Multimedia unterwegs
Smartphones und Tablets
Film / Video / Schnitt

Audio

Fotografie

Bildbearbeitung

Lightroom

Fotobücher und Freeware

Photoshop Elements

Photoshop

Design / Grafik / Layout

Animationen

CAD

3D / Virtuelle Realitäten

Digitalisierung

Webauftritt

Online

Computer

Office

MS Project

Betriebssysteme und Netzwerke

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

Programmieren

Medien und Kommunikation

Der direkte Weg
zu unseren
Digitalkursen



ZEIT, ZU BUCHEN

Im Kurs **Professionell gestaltete Bücher mit Adobe InDesign: Der umfassende Kurs für die Erstellung und Optimierung von Buchprojekten** werden

Ihnen praxisnah die vielfältigen Möglichkeiten von Adobe InDesign vermittelt. Dabei geht es u. a. darum, wie Sie ein Buchdokument erstellen, umfangreiche Textmengen effektiv formatieren und die automatische Aktualisierung der Seitennummern einrichten.

10.01. – 31.01.2024,

Kurs-Nr. 1620WWW02, Online

FLUGMODUS

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Adobe InDesign professionelle Flyer erstellen. Ganz gleich, ob Sie ein einfaches oder mehrseitiges Produkt erstellen möchten: **Flyer-Design: Erstellen Sie professionelle und ansprechende Flyer mit Adobe InDesign** führt Sie durch den gesamten Prozess und vermittelt Ihnen wichtige Designprinzipien sowie praktische Fertigkeiten. Auch die Wahl der richtigen PDF-Einstellungen für den Versand an die Druckerei wird besprochen.
28.01. – 04.02.2024,
Kurs-Nr. 1620WWW01, Präsenz

YES, WE CAN(VA)!

Canva ist eine intuitive browserbasierte Grafik-Software, für die Sie keine Fachkenntnisse benötigen. Im Kurs **Canva – kollaborative Kreativität und beeindruckende Präsentationen ohne Fachkenntnisse erstellen erhalten** Sie einen Einblick, wie Sie mit der kostenlosen Software kreative Präsentationen erstellen und dabei auch mit anderen kollaborativ daran arbeiten können.
04.02.2024, Kurs-Nr. 2040SHH40,
Online

Auf Bill Gates' Spuren

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Microsoft 365 Ihre Arbeitsweise optimieren und sich nahtlos im Team und mit Partnern vernetzen können. Am letzten Kursabend von **Microsoft 365 – der Arbeitsplatz in der Cloud** besuchen Sie die Microsoft-Niederlassung in Hamburg, um in den direkten Dialog mit dem Hersteller zu treten. Hier können Sie offen gebliebene Fragen direkt stellen.
15.02. – 29.02.2024,
Kurs-Nr. 2191SHH04,
Online & Präsenz

Und wie Tiken Sie so?

Betreten Sie die aufregende Welt des Social-Media-Marketings! Im Workshop **TikTok Marketing** lernen Sie, wie Sie diese aufstrebende Plattform nutzen, um sich, Ihre Marke oder Ihr Unternehmen zu fördern. Hier erfahren Sie, wie die Plattform funktioniert und Sie die verschiedenen Tools effektiv einsetzen können. Auch die Entwicklung von Content- und Hashtag-Strategien steht auf der Tagesordnung.
21.02.2024, Kurs-Nr. 2025NNN10, Online

Step by step

Erwerben Sie in unserem Kurs **Erste Schritte am PC – auch mit eigenem Laptop** grundlegende Computerkenntnisse in einem ruhigen Lerntempo. Anhand von zahlreichen Beispielen und Übungen können Sie sich mit der Benutzung von PCs vertraut machen: Der Kurs zielt darauf ab, systematisches Grundwissen zu vermitteln und typische Arbeitsabläufe am Computer zu beherrschen.
26.02. – 01.03.2024, Kurs-Nr. 2119NNN02, Präsenz

Und, Action!

Wo gibt's die größten Pötte? Wo ist die vermutlich teuerste Wohnung Hamburgs? Wo zeigt sich die kreativste Architektur? In der Hafencity! Und wie passt das alles in einen Film? Beispiele liefert der zweitägige Kurs **Filmen mit dem iPhone – so geht's**. Die schönsten Motive dienen als Inhalt für einen Film, den die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung gemeinsam drehen und schneiden.
02.03. – 03.03.2024, Kurs-Nr. 1010MMZ26,
Präsenz & Outdoor

DA SPRICHT MAN DRÜBER

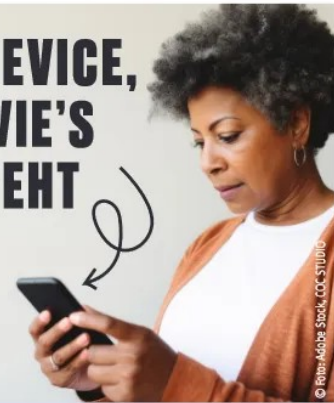
In Zeiten des Internets ist die Veröffentlichung von Podcasts wesentlich vereinfacht worden. Mit geringem technischen Aufwand kann inzwischen jede und jeder einen Podcast produzieren. Der Kurs **Einen Podcast erstellen** widmet sich wesentlichen Fragestellungen rund ums Thema: Welche Hard- und Software werden benötigt? Und wo können Podcasts gespeichert und veröffentlicht werden?
09.03.2024, Kurs-Nr. 1070MMZ02, Präsenz

Daily Business

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse für den täglichen Umgang mit dem Mac. **Arbeiten am Mac für Einsteiger/innen** behandelt verschiedene

Schlüsselaspekte. Darunter die Arbeitsumgebung des Macintosh, die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems MacOS und die Benutzeroberfläche. Sie lernen u.a., Ordnerstrukturen anzulegen, Programme zu installieren und erste Schritte im Internet zu unternehmen.
02.04. – 16.04.2024,
Kurs-Nr. 2130WWW06, Präsenz


DEVICE, WIE'S GEHT



Sie haben Ihr iPhone oder Ihr iPad noch nicht so lange? Oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Im Kurs **iPhone und iPad in Ruhe kennenlernen** erfahren Sie unter anderem, wie Sie Ihr Gerät konfigurieren und wichtige Einstellungen vornehmen können. Sie lernen, mit Sicherheit und Apple ID umzugehen, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.
03.04. – 24.04.2023,
Kurs-Nr. 1001WWW51, Präsenz

VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

FÜR VHS-KURSTEILNEHMENDE

 Infos erhalten Sie unter:
cobra-shop.de/vhs

Kurs-Tipps



WAS 'NE MARKE

Im Social-Media-Marketing kommt immer wieder die Frage auf, wie oft auf einer bestimmten Plattform gepostet werden soll. Darauf gibt es keine richtige Antwort. Denn: Das ist abhängig von den Zielen, die mit den Social-Media-Aktivitäten angestrebt werden. Im Workshop: Social Media Strategie erstellen Sie einen zielgerichteten Contentplan für Ihre eigenen Projekte und Unternehmungen.

04.04.2024, Kurs-Nr. 2015SHH90, Online

© Peter-Adobe Stock, Pure Solution

DREIDIMENSIONAL DENKEN

Der Trend geht zum 3D – auch beim Drucken. Doch noch ranken sich ums 3D-Drucken viele Fragen. In einigen davon will Sie der **3D Druck für Neugierige** einweihen. Mit welchen Materialien kann gedruckt werden? Was ist mit bezahlbaren Technologien möglich? Was ist slicen? Hier erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Funktionsweise und die Möglichkeiten eines 3D-Druckers. Zur Anschauung wird ein Teststück gedruckt.

27.04.2024, Kurs-Nr. 2260ROF22, Präsenz

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

BERUF

Sicher auftreten / Rhetorik
Kommunizieren / Verhandeln
Business-Kultur
Lern- & Arbeitstechniken
Existenzgründung & Berufswege
Leiten / Führen
Office- & Zeitmanagement
Marketing / Netzwerken
Buchführung / Controlling
Xpert Business (XB) Abschlüsse
Zertifikate
Computer
Office
MS Project
Online
Webauftritt
CAD
Digitalisierung
Betriebssysteme und Netzwerke
Deutsch Rechtschreibung/Grammatik
Mathematik
Technik

Der direkte Weg
zu unseren
Berufskursen



IN FÜHRUNG GEHEN

Die Rolle der Führungskraft erfordert ein breites Spektrum an Kompetenzen. Dazu gehört auch ein fundiertes Verständnis der eigenen Rolle. Das Seminar

Personalführung Modul 1 vermittelt das notwendige Basiswissen, um als Chefin oder Chef erfolgreich agieren zu können. Hierzu betrachten die Teilnehmenden die verschiedenen Führungsstile und erforschen, wie sie ihren eigenen Stil entwickeln können.

26.01. – 27.01.2024,
Kurs-Nr. 2440MMM07, Präsenz

Mach es zu deinem Projekt!

Im Kurs **Agiles Projektmanagement** lernen Sie einen einfachen Weg kennen, auf dem Sie ein Projekt mit agilen Methoden und ergänzenden Werkzeugen des klassischen Managements zu guten Ergebnissen führen: von der ersten Idee über Planungsschritte bis zur konkreten Umsetzung. Dabei beschäftigen Sie sich mit der Auftragsklärung, der Zielentwicklung, Risikoanalysen und dem Aufstellen einer Roadmap.

27.01. – 28.01.2024, Kurs-Nr. 2453NNN11, Präsenz

GEHIRNJOGGING

Lernen kann eine aufregende Reise sein, besonders wenn man die richtigen Werkzeuge zur Hand hat. Der Kurs Lernen: Effektive Lernstrategien für erfolgreichen Wissenserwerb richtet sich an alle, die besser lernen und Wissen erwerben möchten. Entdecken Sie, wie Sie mentale Blockaden überwinden können und sich mithilfe Ihres persönlichen Lernstils zielführend Wissen aneignen können.

09.03.2024, Kurs-Nr. 2420NNN10, Präsenz

Fast & Furious

Bilder und Farben statt Buchstaben, Zeichen und Zahlen: Mit diesem multisensorischen Lernsystem erlernen Sie in kurzer Zeit den sicheren Umgang mit der PC-Tastatur. Der Kurs **10-Finger Tast-schreiben: Schneller am Computer schreiben** nutzt innovative Methoden. Durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne und unterschiedlicher Lernformen wird hier die Merkfähigkeit des Gehirns deutlich gesteigert.

06.03. – 10.04.2024, Kurs-Nr. 2421MMZ03, Präsenz

Speed Reading

Fast alle Informationen wollen gelesen werden. Wen wundert's, dass wir dabei ermüden. Doch welche Möglichkeiten gibt es, sich schnell und unkompliziert einen Textüberblick zu verschaffen? Im Kurs **Schneller Lesen: effektives Schnelllesen (auch bei e-Medien)** lernen Sie die F:A:S:T-Strategie kennen, die Ihnen hilft, Inhalte schnell und zielgerichtet zu erfassen.

08.04. – 22.04.2024, Kurs-Nr. 2423SHH10, Online



THE STAGE IS YOURS

Wer vor anderen spricht, will überzeugen: mit dem Inhalt und als Person. Dazu gehören Sicherheit beim Vortragen, eine ansprechende Aufbereitung von Fakten und Argumenten sowie der (auf-)richtige Kontakt zum Publikum. Im Kurs Sicher auftreten – selbstbewusst und frei vor anderen reden erarbeiten Sie in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre Vorträge souverän und lebendig gestalten.

04.05. – 05.05.2024, Kurs-Nr. 2412SBE02, Präsenz

Fortschrittlich denken & lenken

In modernen Organisationen wird zunehmend in interdisziplinären Teams zusammengearbeitet. Bei solchen Konstellationen kann eine effektive Zusammenarbeit nicht mehr allein durch hierarchische Strukturen gewährleistet werden. Im Kurs Laterale Führung – effektiv führen ohne Vorgesetztenfunktion vermitteln wir Ihnen anhand von Praxisbeispielen die zentralen Prinzipien dieser Führungsform.

13.05.2024, Kurs-Nr. 2443MMZ01, Präsenz



BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg
zu unseren
Bildungsurlauben



Das ist alles in der Cloud, eo eo!

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Adobe Creative Cloud zur nahtlosen Verknüpfung unterschiedlicher Arbeitsprozesse. In unserem **BILDUNGSURLAUB: Einführung in die Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC** erhalten Sie einen Einstieg in die Softwares aus dem Hause Adobe. Praxisorientiert lernen Sie die Stärken jedes Programms kennen und erfahren, wann es am besten eingesetzt werden sollte.

05.02. – 09.02.2024,
Kurs-Nr. 1600WWW01, Präsenz

NICHT SO SCHÜCHTERN

Im **BILDUNGSURLAUB: Freies Sprechen im Beruf** lernen Sie, erfolgreich vor anderen zu reden. Sie üben, wie Sie Redehemmungen abbauen, sachlich und verständlich informieren und dabei selbstsicher auftreten können. In einem zweiten Schritt trainieren Sie, die volle Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers zu gewinnen, den eigenen Standpunkt deutlich zu vertreten und sich in Diskussionen durchzusetzen.

14.02. – 16.02.2024,
Kurs-Nr. 2402SBE18, Präsenz

WAS NUN?!

Die Probleme unseres bestehenden Wirtschaftssystems sind bekannt: Umweltzerstörung, Profitgier und eine immer größer werdende Schere zwischen arm und reich. Welche Alternativen gibt es? Im **BILDUNGSURLAUB: Alternative Wirtschaftsmodelle – und was kann ich selber tun?** beschäftigen Sie sich mit den Auswirkungen unseres konsumorientierten Wirtschafts- und Gesellschaftssystems sowie alternativen Ansätzen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Woche mit Ausflügen, Diskussionen und Filmen.

26.02. – 01.03.2024,
Kurs-Nr. 3296NNN51, Präsenz



DAVAY – LOS GEHT'S!

Russisch ist nicht nur die offizielle Sprache der Russischen Föderation, Weißrusslands oder Kasachstans, sondern wird auch in vielen anderen europäischen und asiatischen Ländern gesprochen. Mit etwa 250 Millionen Sprechern ist sie eine der meistverbreiteten Sprachen Europas. Während des **BILDUNGSURLAUB: Russisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1** lernen Sie, das kyrillische Alphabet zu verstehen und erste sehr einfache Unterhaltungen im Alltag zu führen.

Termin siehe Website,
Kurs-Nr. 7411NNN51, Präsenz

Kurs-Tipps

Auf Spurensuche

Die Geschichte der Hamburger jüdischen Gemeinde – früher eine der größten und bedeutendsten in Deutschland – reicht zurück bis ins 16. Jahrhundert. Der **BILDUNGSURLAUB: Hamburgs jüdische Geschichte** vermittelt einen historischen Überblick. Anhand von Biografien zeichnen die Teilnehmenden die jüdische Geschichte in der Hansestadt nach und vertiefen das Thema im Rahmen von Stadtrundgängen, Gesprächen und einem Ausstellungsbesuch.

15.04. – 19.04.2023,
Kurs-Nr. 3790MMK03, Präsenz



HEKTIK IST AUCH KEINE LÖSUNG

Die Ressource Zeit ist knapp. Ständig kommen neue Informationen und Termine auf Sie zu. Sie reagieren mehr, als dass Sie agieren. Um den Arbeitsalltag sinnvoll zu planen, ist aber eine gute Organisation absolut notwendig. Im **BILDUNGSURLAUB: Selbst- und Zeitmanagement** beschäftigen Sie sich u. a. mit dem Erkennen von Zeitdieben, um sich wieder Freiraum für neue Ideen zu schaffen.

22.04. – 24.04.2024,
Kurs-Nr. 2455NNN53, Präsenz

Von Glaubensfragen

Was heißt Gläubigkeit für das Individuum sowie für Gesellschaft und Staat? Die Fragen, was Religion mit Menschen macht und was Menschen mit Religion machen, stehen im Zentrum des **BILDUNGSURLAUB: Religionen – Opium, Kriegsursache, Kirchenaustritte**. Bei abwechslungsreichen Besuchen und Gesprächen setzen sich die Teilnehmenden mit Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus auseinander.

13.05. – 17.05.2024, Kurs-Nr. 3196WWW25,
Präsenz & Outdoor

{ There is no Planet B }

In Deutschland sind in den letzten Jahrzehnten viele Insekten und Singvögel verschwunden. Die Vielfalt der Arten und Lebensräume ist in Gefahr. Dennoch führen diese Themen im öffentlichen Diskurs ein Schattendasein. Im **BILDUNGSURLAUB: Erkundungsreise Biodiversität: Die unersetzliche Vielfalt des Lebens** können Sie in Vorträgen und Exkursionen unterschiedliche Facetten der Biodiversität kennenlernen.

27.05. – 31.05.2024,
Kurs-Nr. 3596MMM02, Präsenz



HEJ!

Die schwedische Sprache gehört zum Zweig der nordgermanischen Sprachen und ist am nächsten mit dem Dänischen verwandt. Aber auch für Deutschsprachige ist Schwedisch wegen der gemeinsamen germanischen Wurzeln eine der leichteren Fremdsprachen. Also, falls Sie ein Nordic-Fan sind oder vielleicht sogar von einem schwedischen Sommerhaus träumen: Nichts wie hin zum **BILDUNGSURLAUB: Schwedisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1!**

10.06. – 14.06.2024, Kurs-Nr. 7511NNN57,
Präsenz



TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

Erfahren Sie, wie Teamarbeit und Kommunikation mit Microsoft 365 gelingen kann. Im **BILDUNGSURLAUB: Teamarbeit mit Microsoft 365** erhalten Sie eine Einführung in Microsoft 365, lernen OneDrive und die praktische Nutzung des gemeinsamen Arbeitens an Dokumenten kennen. Sie verwenden Outlook dabei nicht nur zum E-Mail-Senden, sondern auch die Kalenderfunktionen oder Microsoft To Do zum Erstellen von Aufgaben.

24.06. – 28.06.2024,
Kurs-Nr. 2181MMZ01, Online

Socializing für Profis

Die Schlüsselqualifikation Sozialkompetenz bündelt verschiedene kommunikative Fähigkeiten, die in beruflichen Situationen gefordert sind. Im **BILDUNGSURLAUB: Soziale Kompetenz** erfahren Sie spannende Fakten zur Bedeutung sozialer Kompetenz im Berufsalltag, arbeiten an Ihrer Kommunikationsfähigkeit und üben den konstruktiven Umgang mit Konflikten.

02.12. – 06.12.2024,
Kurs-Nr. 2401SHH08, Präsenz

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

PERSÖNLICHKEIT

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

Der direkte Weg
zu unseren
Persönlichkeitskursen



TAKE A BREAK

In diesem Online-Kurs erhalten Sie unterhaltsame Impulse für Kopf und Körper – eine aktive Pause für die Sinne. **Konzentrations- und Entspannungsnack – Ihre Auszeit in der Mittagspause!** ist für alle, die mit Hilfe von Memotechniken, Konzentrationsübungen und weiteren Herausforderungen für das Kurz- und Langzeitgedächtnis ihre geistige Beweglichkeit erhalten oder noch steigern wollen.

06.02. – 12.03.2024,
Kurs-Nr. 2950ROF03, Online

Die Suche nach sich selbst

Das Genogramm ist eine grafische Darstellung mehrerer Generationen einer Familie – ähnlich einer Ahnentafel – jedoch mit wesentlich mehr Informationen. Auf der Dreigenerationen-Ebene werden Daten und Fakten zusammengetragen, die Einblicke in Verhaltens- und Handlungsweisen visualisieren. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie im Kurs **Ahnenforschung – Familienforschung: Ressourcen des Genogramms.**

04.05.2024, Kurs-Nr. 2810SHH06,
Präsenz

Haben Sie sich vertreten?

Für den Fall, dass Sie krankheitsbedingt nicht selbst entscheiden oder handeln können, benötigen Sie eine rechtliche Vertretung. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie Menschen Ihres Vertrauens, Sie in Ihrem Sinne rechtlich zu vertreten. Beim Vortrag **Vorsorgevollmacht oder rechtliche Betreuung – Menschen rechtlich vertreten** erfahren Sie, wie eine gute und angemessene Vertretung aussieht.

14.02.2024, Kurs-Nr. 2970NNN04, Präsenz,
kostenlos



KA-CHING!

Der Kurs **Mit interaktiven Lernmethoden zum nachhaltigen Vermögensaufbau durch Aktien, Anleihen und ETFs** bietet die einzigartige Gelegenheit, solides finanzielles Know-how durch eine Kombination aus Theorie und Praxis zu erlangen. Der Fokus liegt darauf, langfristigen und nachhaltigen Vermögensaufbau mithilfe von Aktien, Anleihen und ETFs zu verstehen und zu praktizieren.

17.02.2024, Kurs-Nr. 2990MMM02, Präsenz

Reise ins Ich

15-20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Merkmale sind u. a. eine größere Verarbeitungstiefe, hohe Empathie oder auch eine hohe Wertevorstellung. Daraus erwächst ein Anspruch an sich und auch an die Umgebung. Der Kurs **Bin ich hochsensibel? – Gut mit Hochsensibilität leben** zeigt, wie Ihnen der gesunde Umgang mit solchen Charaktereigenschaften gelingen kann.

20.04.2024, Kurs-Nr. 2835ROA30, Präsenz

GESELLSCHAFT & POLITIK

Hamburg unsere Stadt
Politik
Interkulturelles
Nachhaltigkeit leben
Medien und Kommunikation
Gedenkstätte Israelitische
Töcherschule
Geschichte
Philosophie / Religion / Ethik

Der direkte Weg
zu unseren
Politikkursen



Herzlichen Glückwunsch!

In Hamburg leben über 2.000 Sikh. Im Rahmen des Kurses **Zu Besuch im Sikh-Tempel – Gemeinsam kochen, essen und sprechen** sind Sie herzlich eingeladen, mit der Sikh-Gemeinschaft den Geburtstag ihres zehnten Propheten – Guru Gobind Singh Jilernen – zu feiern. Beim Zubereiten und Verköstigen traditioneller Speisen können Sie viel Interessantes über den im Norden Indiens entstandenen Glauben erfahren.

20.01.2024, Kurs-Nr. 3241NNN20,
Präsenz, kostenlos



Say No To Racism

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Alltag Schwarzer Kinder und Jugendlicher. Schwerpunkte von **Wie ist die alltägliche Erlebniswelt für Schwarze Kinder und Jugendliche in der deutschen Gesellschaft?** sind Orientierung, Identifikation und Bildung. Es geht darum, rassistische Strukturen zu erkennen, ihre Wirkung zu verstehen und Schritte der bewussten Veränderung zu erfahren.

07.02.2024, Kurs-Nr. 3400NNN60,
Präsenz, kostenlos

Kurs-Tipps

Macht Sinn, oder?



Menschen werden geboren, arbeiten und sterben. Doch das genügt den wenigsten. In der Zwischenzeit versuchen sie, ihrem Leben etwas beizumessen, das man „Sinn“ nennt. Denn nur dann empfinden die meisten Menschen ihr Leben als vollständig. Doch gibt es objektive Kriterien dafür, was sinnvoll ist? Dieser und anderen spannenden Fragen widmet sich der Kurs **Langer Abend der Philosophie: Vom Sinn des Lebens**.

26.02.2024,
Kurs-Nr. 3901ROA01, Präsenz



© Foto: Adiba Stock, Nicholas Kelly/peopleimages.com

ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Bestimmt haben auch Sie schon eine Situation erlebt, in der Sie gern geholfen hätten. Eine Person wird in der Bahn belästigt, Kollegen werden gemobbt oder Sie waren Zeugin eines gewalttätigen Übergriffs. Helfen zu wollen, ist ehrenwert, aber Hilfe muss gelernt sein. Das hierfür notwendige Rüstzeug vermittelt Ihnen der Kurs **Aktive Zivilcourage und Nothilfe – Menschen in Not helfen**.

14.03.2024, Kurs-Nr. 3200NN13,
Online

Schlau wird, wer nachfragt

Was ist künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen oder auch Big Data? Im Kurs **Künstliche Intelligenz: Wann ist die Maschine schlauer als der Mensch?** setzen Sie sich etwas genauer mit Robotern auseinander und vergleichen sie mit dem Menschen. Ein sehr großes Thema, das Ihnen einführend und anschaulich nähergebracht werden soll. Bringen Sie gern Ihre Fragen und Kommentare in die Diskussion ein.

03.04.2023,
Kurs-Nr. 3600SHH23, Präsenz

ZUM GEDENKEN

Am Hamburger Kaiser-Friedrich-Ufer, wo 1933 NS-Studentenorganisationen und Burschenschaften die Bücher „verfemter“ Autorinnen und Autoren verbrannten, findet jedes Jahr eine öffentliche Lesung statt. An vier Terminen wollen sich die Teilnehmenden von **Als die Bücher brannten** mit in der NS-Zeit verfolgten Autorinnen und Autoren und ihren Werken beschäftigen sowie ausgewählte Passagen vortragen.

23.04. – 14.05.2024,
Kurs-Nr. 3700MMK24, Präsenz

Demokratische Debatten

Im Kurs **Wahlen zu den Bezirksversammlungen und zum Europaparlament** beschäftigen Sie sich mit den Wahlen zu den Bezirksversammlungen und dem Europaparlament. Gespräche mit Vertretungen der sechs Parteien, die derzeit in den Bezirksversammlungen aktiv sind, einem ehemaligen Europa-Abgeordneten und den zuständigen Behörden sind vorgesehen.

22.02. – 16.05.2024,
Kurs-Nr. 3200ROF11, 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

Billstedt

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

PC-LernCafé für Frauen

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



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! Ausführliche Informationen mit Bildern und Filmen aus den letzten Jahren: talentcampushamburg.de Dort wird auch ca. 4 Wochen vor Ferienbeginn das Programm veröffentlicht.

HIER STIMMT DIE CHEMIE

Du glaubst, es sei cool, ein Mentos in Cola zu werfen? Dann solltest du bei diesem Kurs vorbeischaun und dich überraschen lassen, was das vielfältige Gebiet der Chemie noch so zu bieten hat. Anhand zahlreicher Experimente erhältst du in **Chemie ist das, was knallt und stinkt – für Kinder ab 9 Jahren** einen Überblick des Fachbereichs und stellst Produkte her, die dir von Nutzen sein können.

24.05.2024, Kurs-Nr. 2651MMM21, Präsenz

FERIEN AUF DEM BAUERNHOF

Tauche ein in die spannende Welt der Landwirtschaft. Beim **Ferienkurs: Abenteuer Landwirtschaftssimulator! Für Jugendliche ab 12 Jahren** hast du die Gelegenheit, die Grundlagen der modernen Landwirtschaft mithilfe eines Simulators zu entdecken. Dank dieser Software kannst du dir nicht nur theoretisches Wissen aneignen, sondern auch deine Fähigkeiten in einer virtuellen Bauernhofumgebung testen.

28.03.2024, Kurs-Nr. 2070MMZ70, Präsenz



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.

Ausgewählte Angebote sind auch als Online-Kurs buchbar. Außerdem können Sie bei uns Prüfungen (telc oder Goethe) für die Stufen A1 – C2 sowie den Einbürgerungstest ablegen.

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch und finden gemeinsam das passende Angebot.

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



Der direkte Weg zur Anmeldung für einen Termin

Telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Zeiten:
Di 14 – 17, Do 10 – 13 Uhr, Tel. 040 / 42841 3238

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

Kurs-Tipps

SPRACHEN

Gebärdensprache
 Plattdeutsch
 Englisch
 Französisch
 Italienisch
 Spanisch
 Arabisch
 Türkisch
 Chinesisch
 Dänisch
 Färöisch
 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

Der direkte Weg
 zu unseren
 Sprachkursen



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

Shalom

Sie interessieren sich für Israel und modernes Hebräisch? Und möchten wissen, was die Besonderheiten von Ivrit und dem hebräischen Schriftbild sind? Im Kurs **Shalom – Hebräisch zum Kennenlernen** erhalten Sie Einblicke in die Kultur und die Sprache Israels. Sie lernen u. a., sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen und etwas zu bestellen.
 20.01. – 21.01.2024, Kurs-Nr. 6311MMK25, Online



NEUER (WORT)SCHATZ

Der Kurs **Thailändisch zum Kennenlernen – Eine kurze Einführung** eröffnet Ihnen interessante und überraschende Einblicke in die Alltagskommunikation, die thailändische Schrift und die Lebensart. In diesem Sinne: Sawatdee!
 20.01.2024, Kurs-Nr. 7611MMM07, Online

Arabisch for Beginners

Sie planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land? Oder haben aus anderen Gründen Interesse, Arabisch zu lernen? Möchten zuvor 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.
 27.01. – 28.01.2024, Kurs-Nr. 5811SBE61, Online

Speak Your Mind

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über fortgeschrittene Englischkenntnisse verfügen und diese auffrischen möchten. In **English conversation course – Englisch C1** geht es vor allem um das Sprechen und Zuhören, um so die Fähigkeit zu entwickeln, in einer Gruppe zu diskutieren. Aktuelle Ereignisse, Artikel und Spiele werden verwendet, um die Konversation zu erleichtern.
 06.02.2024, Kurs-Nr. 5351MMM19, Präsenz

Va bene

In **Italienisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1** lernen Sie bequem von zu Hause oder unterwegs erste Grundlagen der italienischen Sprache, damit Sie diese schon bald vor Ort bei Ihrem Lieblingsitaliener oder auf Reisen anwenden können.
 06.02. – 28.05.2024,
 Kurs-Nr. 5611MMM06, Online



Zwitschern am Morgen

Der frühe Vogel fängt den Wurm! Wenn Sie frühmorgens Englisch üben möchten, ist dieser abwechslungsreiche Kurs genau das Richtige für Sie. In einer entspannten Atmosphäre können Sie mit den übrigen Teilnehmenden von **English for Early Birds – Conversation at Level B1** Ihr Englisch auffrischen. Interessante Themen und viel Gesprächsstoff sind garantiert.
 09.02. – 15.03.2024,
 Kurs-Nr. 5332MMM91, Online

PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?

Im Intensivkurs **Französisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1** können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen. Bei regelmäßiger und aktiver Teilnahme sind Sie am Ende dieses Kurses u. a. in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen. Auch simple Unterhaltungen – z. B. über Herkunft oder Familie –, und einfache Wegbeschreibungen schaffen Sie dann.
 09.02. – 14.06.2024,
 Kurs-Nr. 5511MMM12, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, iana Pimukova

{ MASEL TOV! }

In diesem Kurs lernen Sie buchstäblich spielend und schnell, das jiddische Alphabet zu lesen und sich damit jiddische Originaltexte aller Art zu erschließen. Gemeinsam mit den übrigen Teilnehmenden beginnen Sie schon ab der ersten Unterrichtsstunde von Jiddisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1 zu plaudern. Ferner gibt es Einblicke in den kulturgeschichtlichen Hintergrund dieser Sprache.

**10.02. – 03.03.2024,
Kurs-Nr. 6611MMK45, Online**

Allens op platt

Do wat Du wullt, de Lüüd snackt doch! Vor allem ums Sprechen geht es im **Konversationskurs Plattdeutsch**, der für alle geeignet ist, die schon mit der plattdeutschen Sprache vertraut sind, sich aber trotzdem nicht trauen, die Sprache anzuwenden. Schritt für Schritt werden schon vorhandene Kenntnisse aktiviert, bis hin zu der Fähigkeit, am Ende des Kurses ohne Hemmungen über allgemeine Themen zu snacken.

**28.02. – 08.05.2024,
Kurs-Nr. 0590ROF12, Präsenz**

Iranische Intonation

In diesem Kurs lernen Sie Persisch auf moderne Weise. Bei **Persisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1** steigen Sie schnell in die Kommunikation ein und lernen von Anfang an, das persische Alphabet zu schreiben und zu lesen. Die Grammatik wird im thematischen Kontext präsentiert und verbindet sich so mit den Themen auf natürliche Weise. Zusätzlich veranschaulicht der Kurs die Vielfalt der persischen Kultur.

**11.02. – 09.06.2024,
Kurs-Nr. 7111MMW04, Online**



© Foto: Adobe Stock

SAY FOR UKRAINE

Durch den Krieg in der Ukraine kommen immer mehr geflüchtete Menschen zu uns. Um die Kommunikation mit ihnen zu erleichtern, empfiehlt sich für Helfende der Kurs Ukrainisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1. Hier erhalten die Teilnehmenden das notwendige Handwerkszeug, um kurze Unterhaltungen zu führen, einfache Informationen zu vermitteln und selbst Fragen zu stellen.

**24.02. – 10.03.2024, Kurs-Nr. 7851SHH11,
Online**

Boa tarde

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Portugiesischkenntnisse auf einem A2-Niveau liegen und die ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. festigen wollen. In **Conversação, vocabulário e gramática** sprechen die Teilnehmenden über Aktuelles, lesen und diskutieren verschiedene Presstexte sowie ausgewählte Literatur. Grammatik und Wortschatz bilden weitere zentrale Inhalte.

**14.02. – 17.04.2024,
Kurs-Nr. 7324MMM71, Online**

DAS KOMMT MIR ROMANISCH VOR

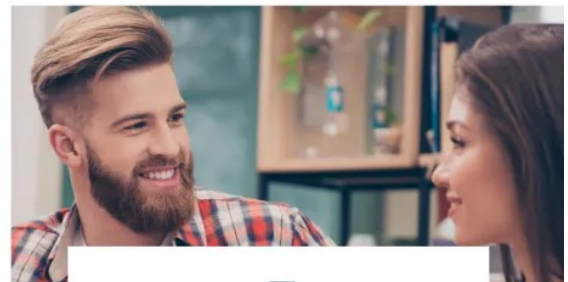
Ähnlich wie das Portugiesische oder Französische hat sich Rumänisch ursprünglich aus dem Lateinischen entwickelt. Aufgrund der geografischen Lage Rumäniens war es über die Jahrhunderte hinweg aber auch den Einflüssen slawischer Sprachen, die in den angrenzenden Balkanstaaten gesprochen werden, ausgesetzt.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

**20.02. – 11.06.2024,
Kurs-Nr. 7451MMM12, Präsenz**

Die Kunst des Sprechens

Sie sind interessiert an Kunst und zugleich bestrebt, Ihre Spanischkenntnisse zu erweitern? Im Kurs **Por amor al arte** können Sie beides vereinen: sprachliches Neuland erobern und sich mit klassischer und moderner Kunst auseinandersetzen. Die Kunsthistorikerin und Spanischlehrerin Carmen Valiente Barra bietet Ihnen hierzu eine spannende Führung durch die Ausstellung „Mythos Spanien“ im Bucerius Kunst Forum.

01.03.2024, Kurs-Nr. 5700ROF01, Präsenz



SPRACHTANDEM

ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem
ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN:
vhs-tandem.de

Ein kostenloser Service der Hamburger Volkshochschule

Kurs-Tipps



KLINGT HYGCELIG

Sie planen eine Reise nach Dänemark, können aber kein Dänisch? Der Intensivkurs **Dänisch Anfänger/-innen – A1 Stufe 1** bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu meistern. Beispielsweise kurze Angaben zur Herkunft zu machen, den eigenen Beruf zu nennen oder nach dem Weg zu fragen. Außerdem erfahren Sie viel über Land und Leute.

02.03. – 17.03.2024, Kurs-Nr. 6011MMM44, Präsenz

Vamos, amigos!

Das Spanische ist nach dem Chinesischen die populärste Sprache weltweit. Heutzutage macht Spanisch fast ein Fünftel der globalen Amtssprachen aus. Der Kurs **Spanisch für die Reise – Anfänger/-innen A1 Stufe 1** bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu bewältigen. Oben drauf gibt es interessante Infos zu Land und Leuten.

12.04. – 26.04.2024 Kurs-Nr. 5711ROF61, Online

VOKABELN SCHMETTERN

Das Singen ist in Schweden so etwas wie ein Volkssport. Mit einigen landestypischen Frühjahrs- und Sommerliedern können sich die Teilnehmenden von **Kom liljor och akvileja, kom rosor och salvia!** auf einen netten nordischen Sommer einstimmen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Singen reicht vollkommen aus. Auch wer noch kein Schwedisch kann, ist herzlich willkommen.

19.04.2024, Kurs-Nr. 7500WWW21, Präsenz

Büffeln auf Baltisch

Sie planen eine Reise nach Litauen, aber an der Sprache hapert es? Der Kurs **Litauisch für die Reise – Anfänger/-innen A1 Stufe 1** bereitet Sie darauf vor, typische Alltagssituationen mit einem Minimum an Sprache zu bewältigen. Beispielsweise sich miteinander bekannt zu machen, Lebensmittel zu kaufen oder etwas im Café zu bestellen. Außerdem werden spannende Aspekte zu Land und Leuten thematisiert.

27.04. – 28.04.2024, Kurs-Nr. 5250MMM61, Präsenz



DHA GUINNESS LE DO THOIL

Gälisch kommt uns beim Hören kompliziert und unaussprechlich vor. Dabei hat die neben Englisch zweite Amtssprache Irlands so viel Schönes und Spannendes zu bieten. Mit dem Kurs **Gälisch A1 Stufe 1 – Fáilte go hÉirinn – Willkommen in Irland!** lernen Sie die Grundlagen kennen, so dass am Ende eine Bestellung im Pub unfallfrei gelingt!

28.04.2024 Kurs-Nr. 6211MMM01, Online

GESUNDHEIT

Stressbewältigung
Entspannung / Körpererfahrung
Massagetechnik
Qi Gong / Tai Chi
Yoga
Pilates
Fitness / Beweglichkeit
Fit & Dance
Fit im Wasser
Outdoor
Selbstverteidigung
Rücken / Wirbelsäule
Leben mit Krankheit
Heilpraktische Verfahren
Körper und Stil
Krankenkassen geförderte Kurse

Der direkte Weg
zu unseren
Gesundheitskursen



Natürlicher Balanceakt

Um überschüssige Säuren über die Nieren ausscheiden zu können, benötigt der Organismus basisch wirkende Mineralstoffe. Wird mit der Nahrung zu wenig davon aufgenommen, greift der Körper auf eigene Depots zurück. Das alltags-taugliche Basenfasten gehört zu den effektivsten Methoden, die Säure-Basen-Balance zu unterstützen. Der Kurs **Basenfasten – Großputz für den Organismus** zeigt, wie es funktioniert.

30.01. – 05.02.2024, Kurs-Nr. 8612NNN17, Präsenz

Witness the Fitness

NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus den USA, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Elemente aus Tanz, Yoga und asiatischen Kampfsportarten wie Aikido sind durch Musik miteinander

verbunden. Fließende Bewegungen schonen die Gelenke und trainieren Balance, Beweglichkeit und Kraft. Das Beste? Alter und Kondition spielen bei **NIA – Tanz für Körper, Geist und Seele** keine Rolle.
02.02. - 12.04.2024,
Kurs-Nr. 8241NNN24, Präsenz

Stresskiller

In diesem Kurs widmen Sie sich verschiedenen Aspekten der Resilienz. Diese kann Ihnen dabei helfen, widerstandsfähiger und gelassener durchs Leben zu gehen. Bei **Resilienz-Training: Krisen meistern, Stärke entfalten** stehen die praktische Anwendung und der Austausch in einer unterstützenden Gruppe im Vordergrund, um so Stress und Krisen effektiv zu bewältigen.

10.02. – 11.02.2024,
Kurs-Nr. 8020WWW14, Präsenz



AB AUF DIE ROLLEN!

Rollerskating war in den 1980er-Jahren ein Trend, heute scheint der Boom wieder aufzuleben. Im Workshop **Rollschuh Revival: Fahrtechniken, Tricks und Dancemoves der 80er – Ein Rollerskatingworkshop für alle Level** werden Fahrtechniken für Anfängerinnen und Anfänger genauso veranschaulicht wie Tricks für Fortgeschrittene und Tanzschritte für Profis. Selbstverständlich sind Wünsche, Anregungen und Fragen willkommen.
11.02.2024, Kurs-Nr. 8330WWW01, Präsenz

© Foto: Adobe Stock, ADELART

JETZT NOCHMAL GANZ LANGSAM

Sie machen Pause, aber der Stress geht weiter? Unbeschwertes Durchatmen – ob zu Hause, im Büro oder einfach zwischen-durch – kann frische Energie für Körper und Geist bringen. Durch bewusste Bewegung und Atemwahrnehmung unterstützen Sie das Herz-Kreislaufsystem und wichtige Körperfunktionen. Im Kurs **Atem-pausen im Alltag** lernen Sie diverse Atemübungen kennen, die Sie tagtäglich unterstützen können.

20.02.2024, Kurs-Nr. 8113WWW76, Online



© Foto: Adobe Stock, bild_sampan

Im Fluss

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen von **Qigong für Ältere** verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Viele Techniken lassen sich auch im Sitzen durchführen und fördern das Bewusstsein für den eigenen Körper sowie dessen natürliche Beweglichkeit.

21.02. – 24.04.2024, Kurs-Nr. 8174SBI08, Präsenz

Bleiben Sie wachsam

Bei aggressionsgeladenen Situationen im öffentlichen Raum ist häufig unklar, ob man standhaft bleiben oder besser ausweichen sollte. Im Workshop **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung** können Sie mit einer Kombination aus asiatischen Kampfkünsten und effektiven Selbstverteidigungstechniken lernen, sich besser zu behaupten. Mit mentalen Einheiten wird u. a. Ihre Wahrnehmungsschulung trainiert.

23.02. – 24.02.2024, Kurs-Nr. 8271MMM07, Präsenz

Geht fit, dein Rücken

Dieser Vormittagskurs bietet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur an. Gleichzeitig trainieren die Teilnehmenden – zu passender Musik – Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Am Ende von **Rückenfit – Rückenkräftigung** folgt ein Entspannungsteil. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und etwas zu trinken mitbringen.

28.02. – 29.05.2024, Kurs-Nr. 8282MMW09, Präsenz



Skandinavische Seelsorge

Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Methode zielt auf eine tiefe Entspannung und Stressabbau. Das hat positive Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Im Kurs **Acem-Meditation: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung** lernen Sie Methoden kennen, die Sie im täglichen Leben anwenden können.

02.03. – 19.03.2024,
Kurs-Nr. 8143NNN01, Präsenz & Online

DIE RICHTIGEN KNÖPFE DRÜCKEN

Chinesische Massage – auch bekannt als Akupressur – kombiniert klassische Massage mit der Arbeit an Akupunkturpunkten. Im gleichnamigen Kurs beginnen Sie mit einer entspannenden Selbstmassage, um zu erfahren, wie viel Druck und Geschwindigkeit für Sie angenehm sind. Dann lernen Sie Massage-Grundtechniken kennen und massieren mit Ihrer Begleitperson Nacken, Schultern, Rücken, Arme und Hände.
03.03.2024, Kurs-Nr. 8156SHH32, Präsenz

Kurs-Tipps

FASZIENierend!

Die Kombination aus Pilates und Faszienyoga bietet ein ganzheitliches Workout mit stabilisierenden, dehnenden und entspannenden Elementen. Neben der Kräftigung der Körpermitte, dem Rumpfkorsett sowie dem Beckenboden wird bei **Pilates, Faszienyoga & Entspannung – ein ganzheitliches Bodybalance Workout** die Körperhaltung und das Gleichgewicht trainiert. Passende Dehnungen halten die Muskeln beweglich.
18.03. - 13.05.2024, Kurs-Nr. 8211SHH05, Online

Krav(t) sammeln

Wenn aus einer unangenehmen Situation plötzlich eine echte Bedrohung wird, sind wir unter Umständen auf uns allein gestellt. Ziel des Workshops **Grundlagen der Selbstverteidigung – Krav Maga Basics** ist es, den Teilnehmenden zu vermitteln, wie sie unbeschadet aus solchen Situationen herauskommen. Es geht darum, zu verstehen, wie Gewalt entsteht, um sie im Vorfeld zu vermeiden.

23.03.2024, Kurs-Nr. 8272SHH10, Präsenz



LUNCH BREAK

Ob im Home-Office oder im Büro: Nehmen Sie sich eine halbe Stunde pro Arbeitstag, um Ihren Körper in Bewegung zu bringen und den Kopf frei zu bekommen. Der Kurs **Qigong: Ihre kurze Auszeit in der Mittagspause** bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Dank Körperbewegung, Atmung und innerer Aufmerksamkeit können Sie anschließend entspannt und aktiviert in die zweite Hälfte des Tages starten.
03.04. – 10.07.2024, Kurs-Nr. 8172SHH51, Online

Zum Einschlafen

Das Thema Schlaf wird häufig unterschätzt – dabei verbringen wir ein Drittel unserer Lebenszeit in der nächtlichen Regenerationsphase. Störungsfreier Schlaf kann uns dabei helfen, leistungsfähiger, glücklicher und gesünder zu werden. Der Online-Kurs **Gesunder und erholsamer Schlaf – durch bessere Schlafqualität zu mehr Wohlbefinden** liefert wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Nachtruhe verbessern können.
04.04.2024, Kurs-Nr. 8680MMM02, Online

Mit der **VHS**
die **GESUNDHEIT** 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



You Like To Move It?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aus unterschiedlichen Gründen Ihre Beweglichkeit einmal wöchentlich trainieren möchten bzw. müssen. Mit leichtem Aufbau- und Krafttraining sollen bei **Regelmäßig in Bewegung bleiben – sanftes Training für Ältere** Ausdauer, Gleichgewicht und Gehfähigkeit verbessert werden. Selbstverständlich wird auf gesundheitliche Einschränkungen Rücksicht genommen.

08.04. – 03.06.2024, Kurs-Nr. 8295ROF18, Präsenz



AUF ACHSE

Eine große Wandertour will gut vorbereitet sein. Welche Ausrüstungsgegenstände sollte ich unbedingt mitnehmen? Welches Equipment ist unnötig, welches unverzichtbar? Und wie plane ich Route plus Übernachtungen? Im Workshop **Gut vorbereitet – eine mehrtägige Wandertour planen** blicken Sie mit einer erfahrenen Wanderbegleiterin auf Ihre Pläne und Ihre persönliche Ausrüstung.
11.04.2024, Kurs-Nr. 8310MMM10, Präsenz

UND ... ABFLUG!

Durch stete Wiederholung wird Ihnen die Form des Kranich Qigong zu eigen. Die fließenden Bewegungen führen Sie langsam und in meditativer Stille aus, um sich selbst den Raum für Erholung, Entspannung und Erfrischung zu erschaffen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte suchen Sie sich einen Raum, in dem Sie ungestört sein können.
12.04. – 31.05.2024,
Kurs-Nr. 8170MMM16, Online



Zeit, Luft zu holen

Atem ist Leben. Im Kurs **Atem, Bewegung und Entspannung nach Prof. Middendorf** geht es mehr um das Lassen – das Zu- und Loslassen – als um das Tun. Durch einfache Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen können Sie seelische und körperliche Verspannungen lösen. Das weckt nicht nur neue Kraft und Ausgeglichenheit für Ihren Alltag, sondern stärkt auch die Empfindung für den eigenen Körper.
14.04.2024,
Kurs-Nr. 8112MMM09, Präsenz

Be Water, My Friend

Taijiquan (kurz: Tai-Chi) ist eine chinesische Kampfkunst, deren Bewegungen aufmerksam, bewusst und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Sie im gleichnamigen Kurs Ihre Beweglichkeit fördern sowie Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit steigern. Ideal, um im Alltag verschiedene Stresssituationen entspannter zu meistern.
15.04. – 17.05.2024,
Kurs-Nr. 8179SBE23, Präsenz

Hier kommt Alex

Unser Körper reagiert auf Stress häufig mit muskulären Anspannungen. Diese Anspannungen werden im Laufe der Zeit zur Gewohnheit, die längerfristig zu Schmerzen, Fehlhaltungen und Erschöpfung führen können. Im Kurs **Stressregulation mit Alexander-Technik – körperlich und seelisch in Balance kommen** erleben Sie Ihre unbewussten Bewegungsabläufe und lernen, wie Sie diese entspannter regulieren können.
20.04.2024, Kurs-Nr. 8101MMM37, Präsenz

FÜR SCHLEIMER

Nach der traditionellen indischen Heilkunst „Ayurveda“ sollen die drei Energieprinzipien Wind, Galle und Schleim im Gleichgewicht gehalten werden, um die eigene Gesundheit zu fördern. Dafür wird der individuelle Alltag mitsamt des Umfeldes betrachtet. Im Kurs **Ayurveda – indische Naturheilkunde** werden Ihnen die einzelnen Aspekte der Lehre durch praktische Übungen nähergebracht.
20.04. – 27.04.2024, Kurs-Nr. 8680SHH07, Präsenz

Klänge und Bewegungen

In diesem Kurs tauchen Sie in eine Welt voll lebhafter und ruhiger Klänge ein. **Meditativer Tanz** veranschaulicht Ihnen einfache und später

auch komplexere Choreographien, mit denen Sie verschiedene Kreistänze erlernen. Diese ermöglichen einen Zustand innerer Ruhe und schaffen gleichzeitig Verbundenheit mit der Gemeinschaft. Dieser Kurs ist besonders für Menschen mit chronischen Erkrankungen geeignet. Alle sind willkommen!
27.04.2024, Kurs-Nr. 8476WWW20, Präsenz

Forstliche Belohnung

Umgeben von frischem Grün einfach mal die Seele baumeln lassen. Im Kurs **Wald – tut – gut** erfahren Sie, wie der Wald eine Quelle der Entspannung und Inspiration sein kann. Das Angebot zielt darauf ab, die inspirierende Kraft des Waldes zu erkunden und diese für das persönliche Wohlbefinden zu nutzen. Für alle, die gut zu Fuß und neugierig darauf sind, den Wald einmal anders zu erleben.
08.05.2024, Kurs-Nr. 8010SHH01, Outdoor

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



Kurs-Tipps

KOCHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



PROST!

Die Standardbiere unterscheiden sich kaum noch in Geschmack, Farbe und Geruch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Doch dem Einheitsbier kann mit einfachen Mitteln entgegen gewirkt werden! Im Workshop **Bierbrauen für Haus- und Hobbybrauende** lernen Sie von einem engagierten Hausbrauer, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut werden kann.
20.01.2024, Kurs-Nr. 8594SBE02, Präsenz



Genuss To Go

Viele Länder Asiens sind für ihr Streetfood bekannt, so auch Korea. Hier ist es vor allem scharf, heiß und würzig. Die landestypischen Gerichte sind meist einfach in der Zubereitung. Im Kurs **Korea – Streetfood – Vegetarisch** kochen die Teilnehmenden gemeinsam beliebtes koreanisches Streetfood wie z. B. Reiskuchen in einer scharf-süßen Chilisoße oder auch frittiertes Gemüse und kleine Kimbab-Rollen.
06.02.2024, Kurs-Nr. 8569MMM40, Präsenz

Süße Versuchungen

Kross, knackig, meistens süß und einfach lecker kommen blättrige Feingebäcke daher. Bei **Genial gefaltet – das Wunder am Plunder(-gebäck)** lernen Sie die Herstellung von gezogenen bzw. gefalteten Teigen am Beispiel von Franzbrötchen und Croissants kennen. Unter fachkundiger Anleitung probieren Sie sich auch ganz nebenbei an einem Pain au chocolat.

07.02.2024, Kurs-Nr. 8582MMM34, Präsenz



SAY CHEESE

Wollten Sie nicht schon immer mal Käse selbst herstellen? Hier haben Sie die Möglichkeit dazu! In der **Küchenwerkstatt: Käsen** werden die richtige Vorgehensweise und wichtige Tipps anschaulich vermittelt. Ein großer Topf Milch, ein paar Käsekulturen, etwas Basiswissen und schon kann es losgehen. Selbstverständlich sind auch erste Kostproben vorgesehen.

24.02.2024, Kurs-Nr. 8531ROF24, Präsenz

Wenig Kohlenhydrate, viel Geschmack

Low Carb: Modeerscheinung oder gesunder Ernährungstrend? Anke Hennig – staatlich geprüfte Ernährungsberaterin – versorgt Sie im Kurs **Low Carb vegetarisch – kochen & ausprobieren** mit Grundwissen rund um diese Ernährungsform. Oben drauf gibt's alltagstaugliche Tipps zur Reduzierung von Kohlenhydraten und das gemeinsame Kochen abwechslungsreicher Gerichte mit saisonalen Produkten.

04.03.2024, Kurs-Nr. 8508ROF22, Präsenz

GRÜN, GRÜN, GRÜN SIND ALLE MEINE SPEISEN

Grünkohl mit Chorizo, Grünkohl-Lasagne oder auch Grünkohl-Curry mit Lamm: Glaubt heute tatsächlich noch jemand, der köstliche Federkohl müsse immer stundenlang verkocht und mit fettem Fleisch serviert werden? Im Kurs **Grünkohl – geniales Superfood** erfrischend modern können Sie sich von diesem gesunden wie vielseitigen Gemüse überraschen lassen. Guten Appetit!
10.03.2024, Kurs-Nr. 8532MMM32, Präsenz

Probier mal, Hase

Kleines Gebäck zum Vernaschen eignet sich perfekt für die Feierlichkeiten rund um das Osterfest. Unter professioneller Anleitung lernen Sie im Kurs **Süße Backideen für Ostern** alle Handgriffe und Tricks, um die passende Leckerei auch auf Ihre Ostertafel zu zaubern: von Vanillekastenkuchen mit eingebakkenem Osterhasenmotiv bis Rübli-Cupcakes mit Marzipanmöhrcchen.
13.03.2024, Kurs-Nr. 8582ROF40, Präsenz

Im Land der unbegrenzten Köstlichkeiten

Lebensart und Lebensgenuss in Louisiana: Natürlich spiegelt sich das auch in der dortigen Küche wider. Eben diese ist eine raffinierte wie würzige Mischung aus den kreolischen Wurzeln New Orleans' und der frankophonen Bevölkerung im Cajun County. Im Kurs **Der Süden kocht: Louisiana und New Orleans** werden typische Südstaaten-Spezialitäten wie Flusskrebsragout und Bananas Foster aufgetischt.
20.03.2024, Kurs-Nr. 8571MMM14, Präsenz

Vorsicht, scharf!

Kochen macht Spaß. Vor allem, wenn die Werkzeuge stimmen. Dabei spielen Messer eine besonders wichtige Rolle. Aber woran erkennt man ein gutes Messer? Eine von vielen Fragen, die im Workshop **Scharf, schärfer – gute Messer sind einfach genial** beantwortet werden. Und da Arbeit in der Küche hungrig macht, wird aus dem Geschnippeleten auch gleich etwas Köstliches gezaubert.

05.04.2024, Kurs-Nr. 8531MMM30, Präsenz



TCHIN-TCHIN

Freuen Sie sich auf unterschiedliche Rebsorten, aktuelle Jahrgänge und Weine aus besonderen Anbaugebieten. Dominik Schunk – gelernter IHK Sommelier – gibt Ihnen im Rahmen dieses Kurses ein Update aus der Weinszene. Bei Neue Weine im Fokus, erfahren Sie spannende Details und wichtige Basics der Getränkekunde und verkosten unter professioneller Anleitung ausgewählte Tropfen.

05.04.2024, Kurs-Nr. 8590MMM16, Präsenz

Lecker Karma

Die guten Vorsätze der buddhistischen Lehre besagen, dass keinem Lebewesen Leid zugefügt werden soll. So hat die vegane Küche u. a. in buddhistischen Klöstern ihren Ursprung. Im Kurs **Japanische Kochkunst – vegane Tempelküche** bereiten Sie Köstlichkeiten aus frischem Gemüse zu und begeben Sie sich auf geschmackliche Erkundungstour typischer Tempelgerichte aus Japan. Lassen Sie sich überraschen!

13.04.2024, Kurs-Nr. 8568NNN17, Präsenz



HIER GEHT'S UM DIE WURST

Haben Sie schon mal mit dem Gedanken gespielt, Ihre nächsten Grillwürste selbst herzustellen? Dann sollten Sie die Küchenwerkstatt: Würsten besuchen. Nach einer Einführung in Warenkunde, Techniken und Wurstsorten geht es hier direkt ans Eingemachte. Natürlich dürfen dabei Fladenbrot und selbstgemachte Dips nicht fehlen. Ihre nächsten Grillgäste dürften begeistert sein.

24.04.2024, Kurs-Nr. 8531SHH12, Präsenz

Schlemmen wie Zarathustra

Das traditionelle persische Frühstück ist abwechslungsreich, nahrhaft und kreativ. Im Kurs **Authentisch Persisch – ein Brunch zum Wohlfühlen** kochen Sie z. B. einen Weizen-Porridge, der mit Zimt, Butter und Hähnchen verfeinert wird. Außerdem kommen getrocknetes Obst, Hülsenfrüchte, Schafskäse und Eier zum Einsatz. Freuen Sie sich auf eine bunte Auswahl an Speisen, die dann gemeinsam verköstigt werden.

28.04.2024, Kurs-Nr. 8561MMW42, Präsenz

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

UND WAS

MACHST

DU SO?

Bei uns gibt es viel zu entdecken:

Unser **PROGRAMM**

hat jährlich rund **9000** tolle Präsenz- und Onlinekurse für Sie im Angebot.

vhs-hamburg.de

HAMBURGER

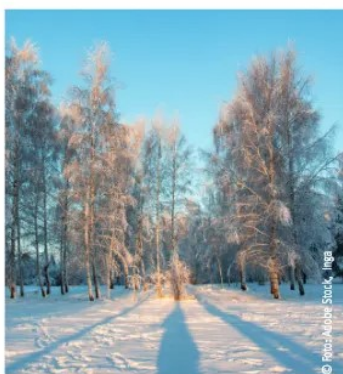
VOLKSHOCHSCHULE

Kurs-Tipps

NATUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



KALTE TAGE, HEISSE SPUREN

Auch der Winter hat in Hamburg einige Reize. Bei Eis und Schnee kann es draußen richtig schön sein. Die Vegetation steckt zwar im Winterschlaf, doch viele Tiere sind weiter aktiv. Im Kurs Winterzeit in Hamburgs wildem Nordosten: naturkundliche Winterwanderung im Duvenstedter Brook probieren die Teilnehmenden ihr Glück: sie beobachten, lesen Spuren und erleben, wie reizvoll eine Wintertour sein kann.
27.01.2024, Kurs-Nr. 8800ROR03, Outdoor

UND ... CUT!

Sie stehen mit einem Buch über Obstschnitt vor Ihrem Baum und wissen nicht, wie Sie die Zeichnung in die Praxis umsetzen sollen? Keine Angst. Mit dem Verständnis einiger grundlegender Regeln und Wachstumsgesetze geht Ihnen das Ganze bald leicht von der Hand. Im Kurs Obstschnitt – ist gar nicht so schwer! lernen Sie diese Gesetze kennen und können im Praxisteil des Kurses an einigen Bäumen üben.
10.03.2024, Kurs-Nr. 8865MMW10, Präsenz & Outdoor

Make Our Planet Great Again

An sechs interaktiven Kurstagen werden Sie bei **KLIMAFIT. Klimawandel und Folgen verstehen – Zukunft gemeinsam gestalten** mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema vertraut gemacht. Der vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund REKLIM entwickelte Kurs vermittelt Handlungskompetenzen fürs Private ebenso wie Anregungen zum gemeinsamen Klimaschutz.
09.04. – 04.06.2024, Kurs-Nr. 8900MMM01, Präsenz & Online



Achtung, giftig!

Mit Bildmaterial und praktischen Übungen wird in diesem Kurs anschaulich gezeigt, wie sich 13 besonders giftige Pflanzen von ihren harmlosen Verwandten unterscheiden. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, welche Teile besonders giftig sind und wie das jeweilige Gift wirkt. Spannende Geschichten und Tipps für den Notfall runden **Die giftigen Dreizehn – heimische Giftpflanzen erkennen** ab.
10.04.2024, Kurs-Nr. 8811MMM01, Präsenz



BITTE ZIEHEN SIE DURCH

Die ersten Radieschen, knackiger Salat aus dem eigenen Beet: Was gibt es Schöneres? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen Nutzgarten sinnvoll planen und anlegen können. Weitere Themen von Selbstversorgung aus dem Garten: eigenes Obst und Gemüse ziehen sind Anbau, Pflege oder auch Kompostierung. Kurzum: Alle Grundlagen für eine eigene Ernte, die mehr als nur zum Naschen ist.
13.04.2024, Kurs-Nr. 8851SBE21, Präsenz

Was'n das für'n Vogel?

Wer kann schon alle einheimischen Vögel erkennen? Bei einer Führung auf dem Ohlsdorfer Friedhof werden die verschiedenen Exemplare von Harald Vieth, Autor des Buches „Hamburger Vögel – Die 77 häufigsten Arten“, fachmännisch bestimmt. Auch ihre Rufe und Gesänge werden erklärt. Auf Wunsch kann während der Tour **Vögel in Hamburg** auch auf einige besondere Bäume eingegangen werden.
25.04.2024, Kurs-Nr. 8820MMM15, Outdoor

Schmeckt wild

Auch auf der Elbinsel Wilhelmsburg duftet es im Frühjahr nach frischem Grün. Beim Streifzug **Den Inselpark entdecken: Kräuter und Wildgemüse** erfahren Sie Spannendes zu essbarem Wildgemüse und bekommen Tipps zum sicheren Bestimmen heimischer Arten. Denn einmal gesammelt, lassen sich die Wildpflanzen zu vitalstoffreichen, schmackhaften Gerichten verarbeiten und bringen Farbe auf Ihren Teller.
15.05.2024, Kurs-Nr. 8815MMW10, Outdoor

DU VERSTEHST IMMER NUR SPANISCH?



**50%
Rabatt**

für Studierende
und Auszubildende

Von Sprache bis Science:

Input für Hirn, Herz und Horizont.

Wir sind dein Match, um fürs Leben zu lernen.

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Gut zu wissen

UNSER MOTTO: BILDUNG FÜR ALLE!

Bildung muss nicht teuer sein

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

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

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (50%)
- Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad (25%)
- Pensionierte, Rentner/-innen oder Personen über 65 Jahre (10%)
- Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I und Wohngeld, Eltern mit dem niedrigsten Kita-Gebührensatz oder Eltern mit dem niedrigsten Gebührensatz für die ganztägige Betreuung in Schulen, Empfänger/-innen von Existenzgründungszuschuss und Au-Pair (25%)
- Empfänger/-innen von Bürgergeld, von Sozialhilfe, von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und deren Ehepartner ohne eigenes Einkommen erhalten 2 Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt. Ab dem 3. Kurs erhalten sie eine Ermäßigung von 25%.
- Menschen mit einem niedrigen Einkommen erhalten auf Antrag 2 Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt, ab dem 3. Kurs eine Ermäßigung von 25%.
- Kurse im Bereich der Grundbildung sind kostenlos.
- Veranstaltungen der Jungen VHS werden bereits zu einem ermäßigten Preis angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist nur bei Empfänger/-innen von Bürgergeld und Sozialhilfe möglich



sowie bei Menschen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten. Menschen mit geringem Einkommen können einen Antrag stellen.

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

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



Der direkte Weg zu unseren Ermäßigungen



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

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

Ihr gutes RECHT: § Bildungs- urlaub

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



Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben

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

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

KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG

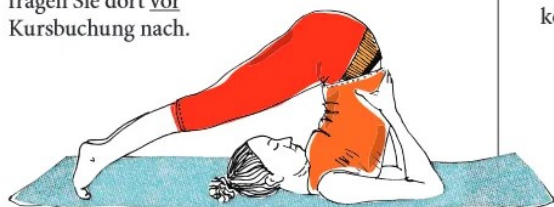
Aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung können zahlreiche Präventionskurse von den Krankenkassen gefördert werden. Eine tagesaktuelle Übersicht und weitere Hinweise finden Sie auf unserer Website unter:

www.vhs-hamburg.de/Krankenkasse

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



Der direkte Weg zur Krankenkassenförderung



VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

Teilnehmende unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Arbeitswelt 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: 040/42841 4284, montags bis freitags, 8:30 – 19 Uhr. Für eine persönliche Anmeldung kommen Sie in einem unserer VHS-Häuser vorbei, wir beraten Sie gerne!

Alle Öffnungszeiten 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 Geschäften in beliebiger Höhe. Und wenn es mal schnell gehen soll, bestellen Sie einfach bequem über unsere Hotline, dann kommt derutschein per Post zu Ihnen nach Hause.



FALLS MAL ETWAS SCHIEF LAUFEN SOLLTE

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

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

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



SPRACHENBERATUNG

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



budni
drogeriemarkt

**jetzt
appsahnen.**

**budni-karte in der budni-app
hinterlegen und alle vorteile
digital genießen:**

- ✓ budni-karte jederzeit griffbereit
- ✓ Bei jedem Einkauf **Bonuspunkte sammeln*** und Punktestand jederzeit einsehen
- ✓ Ab 25.000 Bonuspunkten (=2,50 €) **Gutschein** aktivieren
- ✓ **Coupons** aktivieren und sparen
- ✓ Täglich neue, **persönliche Angebote**
- ✓ **Produktverfügbarkeit** überprüfen
- ✓ Digitale Einkaufsliste

... und vieles mehr

*Ausgenommen sind Umsätze mit Tchibo, Fotoarbeiten, Büchern, Zeitschriften, Pfand, Gutschein- und Telefonkarten sowie Pre- und Anfangsmilchnahrung.

**hier scannen und
budni-app laden!**




Laden im **App Store** **JETZT MIT Google Play**

Anzeige

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 NEWSLETTER

Einmal im Monat schicken wir Ihnen per E-Mail frische Infos zu unseren Kursen, zu besonderen und überraschenden Angeboten. Mehrmals im Jahr haben wir für unsere Abonentinnen und Abonenten auch tolle Rabatte...

Der direkte Weg
zu unserem
Newsletter



BESUCHEN SIE UNS AUF INSTAGRAM

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

Besuchen
Sie uns auf
Instagram



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK

Auf Facebook informieren wir Sie regelmäßig über spannende neue Kurse.

Besuchen
Sie uns auf
Facebook



BESUCHEN SIE UNS AUF TWITTER

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

Besuchen
Sie uns auf
Twitter



Ein Ticket für fünf verschiedene Museen:

GEWINNEN SIE EINEN KUNSTMEILENPASS!

Kunstgenuss satt:

Der Kunstmeilenpass ermöglicht Ihnen innerhalb eines Jahres den einmaligen Eintritt in fünf renommierte Kunsthäuser. Die Hamburger Kunsthalle, das Bucerius Kunst Forum, die Deichtorhallen Hamburg mit der Ausstellungshalle „Aktuelle Kunst“ und dem „Haus der Photographie“, der Kunstverein in Hamburg und das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg laden zum Flanieren und Entdecken auf der Kunstmeile ein.

Wir verlosen 5 Kunstmeilenpässe.

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!



FOLLOW US
#KUNSTMEILEHAMBURG

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 „Kunstmeile“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an. Einsendeschluss: 31. März 2024. Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele

Kunstmeilenpass: kunstmeile-hamburg.de

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



www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE