

AUF KURS

Das VHS-Magazin

**FRISCHE
KURSE**
170 KURS-
TIPPS
IM HEFT!

**DIGITALE
LIEBESERKLÄRUNG**

Mit KI malen

GUCK MAL KURZ

Ein Sommer voller
Geschichten

Irgendwas
WÄCHST
immer

GÄRTNERN MIT JUDITH HENNING

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

 Hamburg

Inhalt



4

Lass wachsen

Mit Judith Henning wird jeder Balkon zum kleinen Gartenparadies



8

Entlang der Alster

Annett Imholz, Geschäftsstellenleitung der VHS Alstertal, zeigt uns ihr Quartier



12

Das Museum als Inspirationsquelle

Langweilig gibt's nicht



14

Vom Betrachter zum Künstler

Für Benjamin Rabe gehört die moderne Technologie zur Kreativität

EINBLICKE

Irgendwas wächst immer
Gärtnern mit Judith Henning 4

Vom Betrachter zum Künstler
Digitale Kunst mit Benjamin Rabe 14

MEIN QUARTIER

Im Hamburger Alstertal
Mit Tipps von Annett Imholz 8

EIN SOMMER VOLLER GESCHICHTEN

Unsere Kultur-Tipps 10

IM GESPRÄCH

Mit Friederike Fankhänel,
Kunst- und Designvermittlerin im MK&G 12

AUS DER VHS

Neue Regelungen bei unseren Ermäßigungen 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)
Autorinnen: Kristine Kirves, Vera Stegner **Titelbild:** Gesche Jäger, Seite 4–7, 14–17, 19
Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH, Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde, auf Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist
Online-Blättermagazin: flyeralarm.digital

Alle Angaben nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr.
Redaktionsschluss: 05.04.2024





10

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

Freitickets für das Zeise Kino zu gewinnen!	47
---	----



Mehr Licht!

Unsere Pressesprecherin
Dorothea Olbertz gibt
mal wieder alles

Liebe Leser:innen,

wer hätte das vermutet? Dort, wo die schicken Kontorhäuser stehen, haben wir Kursleiterin Judith Henning zum Fototermin getroffen. Ganz nach oben nimmt sie uns mit in eines dieser eleganten, hanseatischen Häuser und plötzlich stehen wir mitten in der Stadt in einem wunderschönen Dachgarten, den Judith Henning für die Mitarbeitenden angelegt hat und wo sie ihnen zeigt, wie sie diesen Nutz- und Blühgarten am besten pflegen. Wie ein Garten auch auf dem kleinsten Balkon funktioniert, erklärt Judith in ihren beliebten VHS-Kursen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 4.

„Kunst hat in meinem Leben immer eine Rolle gespielt“, erzählt uns Benjamin Rabe, als er uns zu sich nach Hause einlädt. Denn er unterrichtet vom Küchentisch aus, aber ohne Pinsel und Farben. Der Programmierer hat schon vor einigen Jahren die digitale Kunst für sich entdeckt und gibt seine Expertise und Begeisterung gern weiter. Sein Portrait finden Sie auf Seite 14.

Was erwartet Sie noch im Heft? Idyllisch, dörflich, nobel – das ist das Alstertal in drei Worten. Unsere Kollegin Annett Imholz leitet die Geschäftsstelle der VHS Alstertal und genießt die nette Nachbarschaft. In AUF KURS verrät sie, was diese so besonders macht.

Unsere Kurstipps für das Frühjahr und den Sommer machen große Lust, unterwegs zu sein, sich zu bewegen. Mehr als 160 Tipps haben wir zur Inspiration ausgewählt, und auf der Website finden Sie das gesamte Programm mit mehr als 3.500 Kursen. Filtern Sie nach Themen, Orten, Zeiten oder nutzen Sie den Kursalarm, um Ihren Kurs garantiert nicht zu verpassen.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Dorothea Olbertz
aus der AUF KURS-Redaktion

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

„Irgendwas wächst immer“

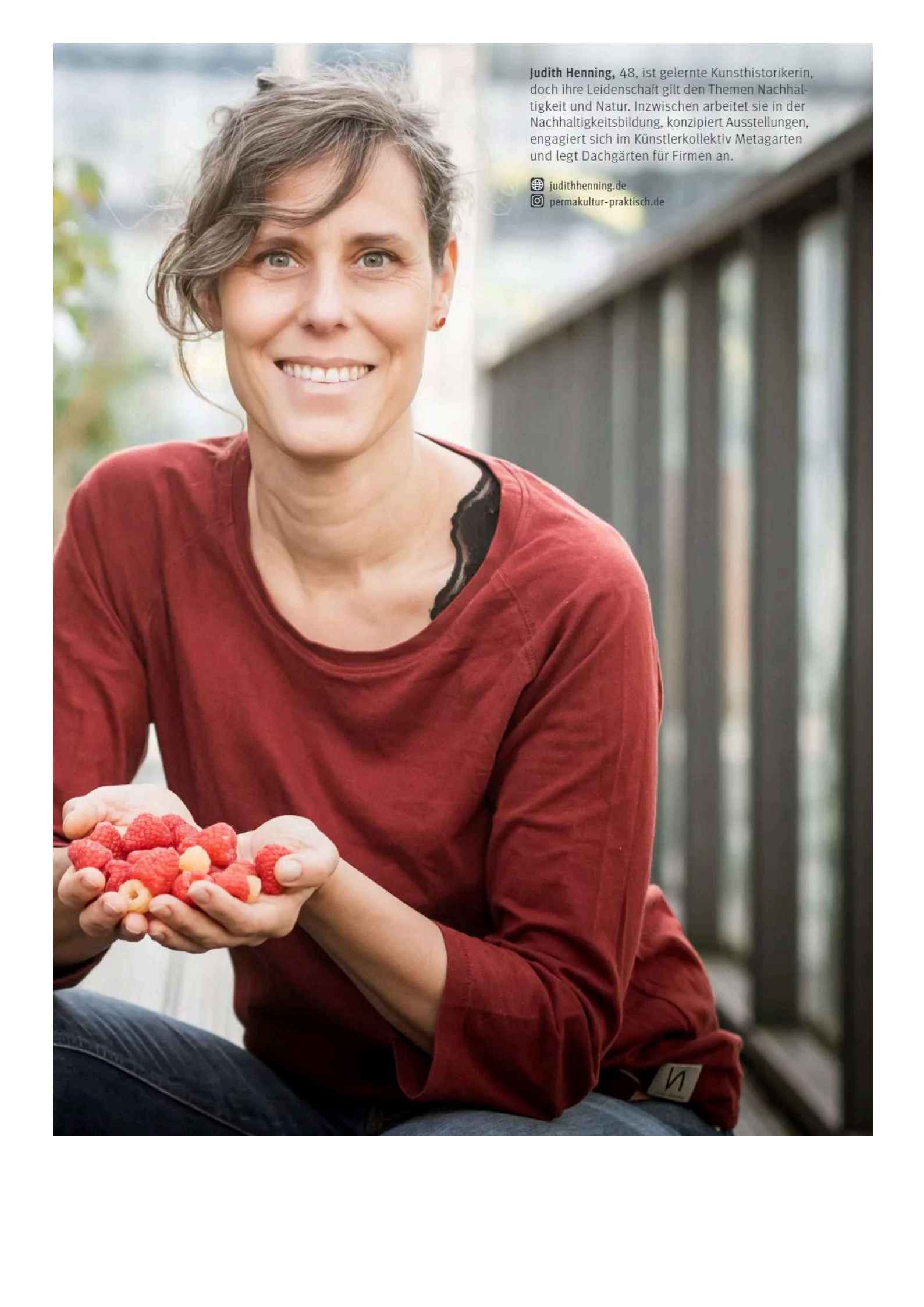
Gärtnern mit Judith Henning

Den Traum vom eigenen Garten träumen viele. Doch den meisten fehlt der Garten, das Wissen und, zwei tote Basilikumpflanzen später, auch die Muße. Dass eine Stadtwohnung nicht gleich bedeutet, dass man den Wunsch nach dem eigenen Obst- und Gemüseanbau für immer begraben muss, das weiß Judith Henning ganz sicher. Die 48-Jährige ist Permakulturdiesignerin und spricht in ihrem Fall sogar lieber von einem Pflanzfenster, auf dem sie gärt, als von einem ausgewachsenen Balkon. Und trotzdem: auf der 30 Zentimeter breiten und drei Meter langen Fläche konnte sie schon Tomaten, Brombeeren, Trauben, verschiedenste Kräuter, Gurken, Zucchini und Himbeeren ernten. „Natürlich ist das am Ende nur ein Naschgarten, eine zu große Ernte sollte man nicht erwarten“, sagt sie bescheiden. Dabei ist das nur ein Aspekt ihrer Arbeit, es geht ihr auch noch um etwas ganz anderes. Judith ist schon immer der Frage nachgegangen, wie man den Widerspruch aus dem Leben in der Stadt mit dem Wunsch nach Natur zusammenbringen kann. „Mich faszinieren die Systeme der Natur, wie alles miteinander verbunden ist, wenn man es in Ruhe lässt und die Frage, wie wir in unserer modernen Welt diese Kreisläufe erhalten können.“



Ihr Spezialgebiet: der kleinste Raum

Schon mit 11 Jahren legte sie auf dem Gartenhäuschen ihrer Eltern ihr erstes Grasdach an, ganz inspiriert von Hundertwasser und seiner Philosophie: Was wir unten an Fläche wegnehmen, müssen wir oben zurückgeben. Inzwischen gibt sie ihr Wissen in zwei unterschiedlichen VHS-Kursen weiter. Ihr Spezialgebiet: der kleinste Raum, egal ob beim Komposthaufen in der Kiste oder Gärtnern auf dem Balkon. „Ich mag die Wurmboxen, weil sie den Kreislauf der Natur im ganz Kleinen zeigen und freue mich, wenn auch Abfälle zum Einsatz kommen. Dann müssen wir weniger wegwerfen, von dem, was noch so wertvoll ist.“

Autorin: Vera Stegner



Judith Henning, 48, ist gelernte Kunsthistorikerin, doch ihre Leidenschaft gilt den Themen Nachhaltigkeit und Natur. Inzwischen arbeitet sie in der Nachhaltigkeitsbildung, konzipiert Ausstellungen, engagiert sich im Künstlerkollektiv Metagarten und legt Dachgärten für Firmen an.

 [judithhenning.de](https://www.judithhenning.de)
 [permakultur-praktisch.de](https://www.instagram.com/permakultur-praktisch.de)

Die Big Five des Gärtnerns

Seit etwa einem Jahr gibt Judith auch Kurse zum essbaren Balkon. Auf einem Balkon sind die Bedingungen oft extrem, extrem windig, extrem heiß, extrem schattig. Mit den Teilnehmenden plant und bespricht sie dann die Big Five des Gärtnerns: Gefäße, Erde, Wasser, Pflanzen und Tiere – die erwünschten und die unerwünschten. Judiths Gärtnerphilosophie liegt dabei irgendwo zwischen Permakultur und Naturgarten.

Mit dem richtigen Wissen wird auch ein Balkon zum kleinen Gartenparadies. Judith Henning weiß, worauf es ankommt.

Diese Gefäße eignen sich besonders gut für den Balkon

Gefäße am besten so groß wie möglich wählen, aber unbedingt das Gewicht im Blick behalten, denn (vor allem nasse) Erde ist schwer. Die Gefäße sollten einen Ablauf haben, damit sich keine Staunässe bildet. Pflanzsäcke helfen, beim Gewicht zu sparen. Kunststoffgefäße sind sehr praktisch, sollten aber ohne Weichmacher sein, also z.B. aus PP oder PE. Gefäße mit Wasserreservoir sind gut, um im Sommer mit dem Gießen hinterherzukommen.

Diese Pflanzen fühlen sich wohl auf dem Balkon

Für sonnige Balkone eignen sich Fruchtgemüse wie Tomaten, Zucchini oder Gurke. Auf schattigeren Balkonen fühlen sich Salat und Blattgemüse wie Mangold wohl. Kohlsorten gedeihen gut im Halbschatten. Kräuter wie Oregano, Minze oder Salbei sind immer gut. Das gleiche gilt für Radieschen, Möhren oder Fenchel. Für die Vertikale eignen sich Klettererdbeeren und Kiwi (für geschützte Standorte) oder auch Mini-Obstbäume oder Fruchtgehölze wie Himbeeren oder Brombeeren (dornlose Sorten wählen!).

Das ist bei der Pflege wichtig

Unbedingt Dünger verwenden! Wenn wir ernten wollen, müssen wir auch Nährstoffe zur Verfügung stellen. Gut geeignet sind Kompost, Mulch oder Bio-Dünger. Das Schädlingsmanagement sollte lieber durch das Anlocken von Nützlingen betrieben werden als mit chemischen Insektiziden.

So wird die Bepflanzung nachhaltig und winterfest

Da die meisten Gemüsepflanzen einjährig sind, werden sie im Herbst entfernt und kompostiert. Bei mehrjährigen Pflanzen hilft das Einpacken der Töpfe in Jute oder auch das Einpacken der Krone, der Schutz der Stämmchen und/oder das Abdecken der Erde mit Tannenzweigen.

Darüber freuen sich Insekten

Es hilft, Pflanzen in ihrer Wildform zu wählen. Die haben zwar oft eine etwas weniger prächtige Blüte, dafür bieten sie mehr Nahrung für Insekten. Obst- und Gemüsepflanzen sind immer gut, denn ihre Blüten bieten Nektar und Pollen. Toll ist für den Sommer auch eine kleine Wasserstelle auf dem Balkon. Ein Topfuntersetzer mit einigen Steinen drin reicht als Insektentränke völlig aus.

So funktioniert das Kompostieren auf dem Balkon

Pflanzenreste und auch Teile der Küchenabfälle können in einer Wurmbox zu wertvollem Dünger werden. Wichtig ist, sie im Winter vor Frost schützen und sie dann in den Keller oder auf den Dachboden zu stellen.



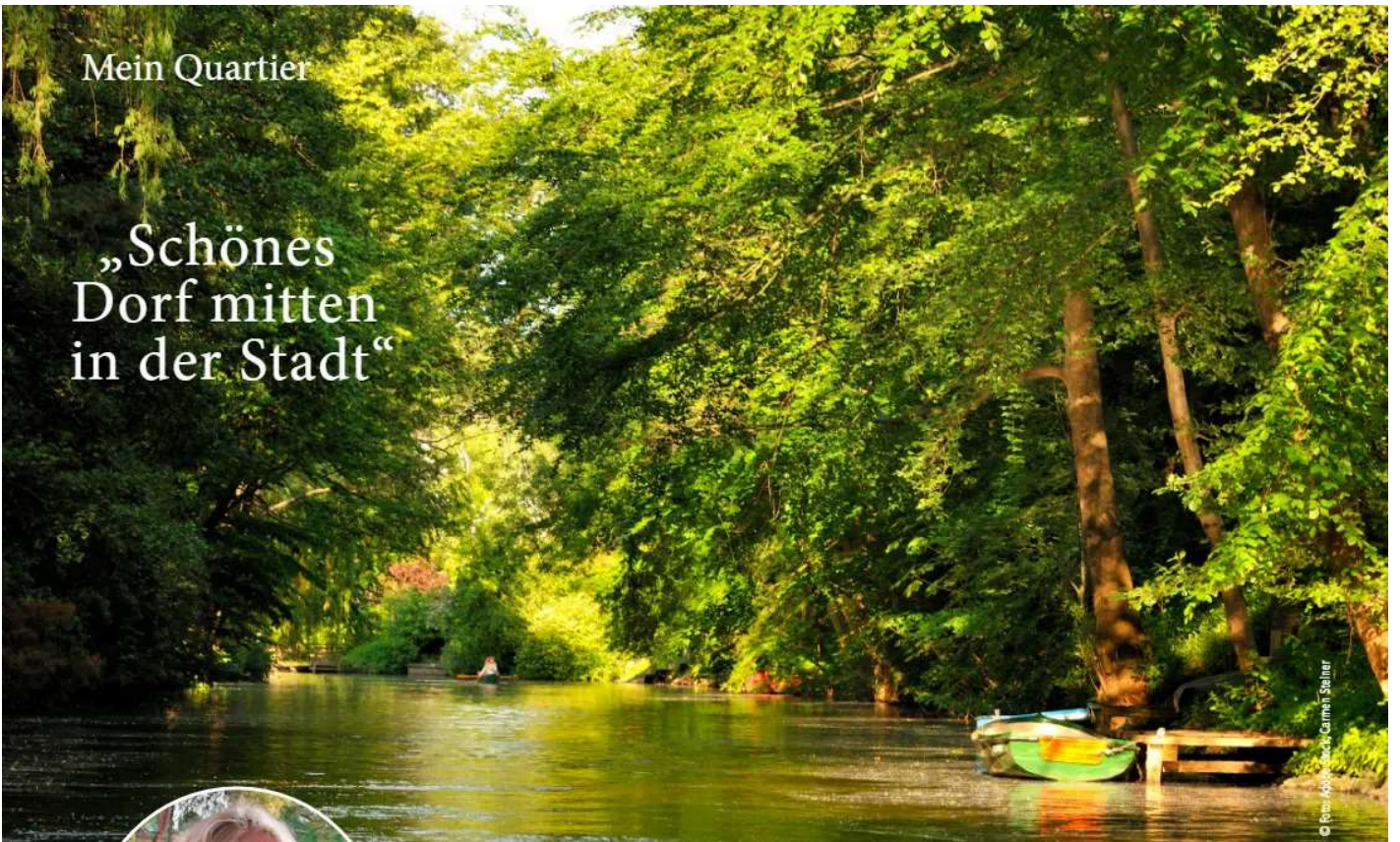
„Mich
faszinieren
die Systeme
der Natur“



Der direkte Weg
zu unseren
Natur-Kursen



„Schönes
Dorf mitten
in der Stadt“



DER TOURGUIDE

Annett Imholz, 59, arbeitet seit 2015 in der Verwaltung des VHS-Zentrums Ost und leitet die Geschäftsstelle der VHS Alstertal. Dort ist sie immer dienstags und freitags anzutreffen und genießt die nette Nachbarschaft des Hauses. Hier verrät sie, was diese so besonders macht.

Unterwegs

im Hamburger Alstertal

Idyllisch, dörflich, nobel – das ist das Alstertal in drei Worten. Die Region entlang der Alster im Norden Hamburgs zieht sich durch mehrere Stadtteile. Auf dem Alsterwanderweg lässt sich herrlich wandern, schlendern oder radfahren, vorbei an Villen und Bauernhäusern, die von der ländlichen Vergangenheit der Gegend erzählen. Wer lieber auf dem Wasser unterwegs ist, leiht sich ein Kanu oder Stand Up Paddle Board und lässt sich von der Alster treiben, die sich gemächlich in Richtung Innenstadt schlängelt.

Das VHS-Haus Alstertal befindet sich in einem kleinen Backsteinhaus in zweiter Reihe, in direkter Nachbarschaft zum S-Bahnhof Wellingsbüttel. Es beherbergt nur vier Kursräume, in denen hauptsächlich Philosophie-, Psychologie- und Politikurse stattfinden. Im letzten Jahr wurde dort der Chor „Alster Singers“ gegründet, und Shanty-Fans können ab sofort Akkordeonunterricht nehmen. Direkt vor der Tür findet immer dienstags und freitags der Wochenmarkt statt, kleine Läden und hübsche Cafés laden zum Bummeln ein.

Sorglose **SONNTAGE**

Von April bis September können sich Wassersportbegeisterte und alle, die es werden wollen, bei Marinas Marienhof ein Kanu oder Stand Up Paddle Board leihen.

Im benachbarten Restaurant „The Locks“ gibt es Picknickkörbe to go und schon steht einem Ausflug nichts mehr im Wege. Wer gar nicht so viel Strecke machen möchte, lässt sich einfach im Hennebergpark mit Blick auf das Alsterschlösschen Burg Henneberg nieder. Dort finden auch immer wieder Konzerte und Tangoabende statt.

marina-marienhof.de

the-locks.de

burg-henneberg.de

Marienhof 4 - 8, 22399 Hamburg

Ehemals **MÜLLDEPONIE**, heute **ERHOLUNGORT**

Ein netter Spaziergang und eine Mülldeponie passen auf den ersten Blick nicht besonders gut zusammen. Doch am Müllberg Hummelsbüttel (keine Sorge, seit den 1980er Jahren hat der nichts mehr mit Müll zu tun) kann man sich eines Besseren belehren lassen.

Die ehemalige Deponie nördlich des Hummelsees ist mit ihren stattlichen 79 Metern nicht nur die höchste Erhebung Wandsbeks, sie bietet neben einer schönen Naturlandschaft auch eine tolle Aussicht über die Hamburger Skyline.

Zu Fuß zu erreichen ab S-Bahnhof Poppenbüttel

BITTE mit **SAHNE**

Eine der, wenn nicht sogar DIE beliebteste Eisdiele Hamburgs bietet direkt am Saseler Markt Erfrischung in ihrer schönsten Form. 120 Sorten umfasst das wechselnde Sortiment der Eismanufaktur, die für ihre Eiskreationen nur frische und natürliche Zutaten verwendet. Neben altbekannten Klassikern gibt es auch gewagte Sorten wie Birne-Parmesan oder Karotte-Buttermilch-Banane. Bei einer Umfrage des Gourmet Magazins „Falstaff“ wurde das Eiscafé 2023 bereits zum dritten Mal in Folge zu Hamburgs beliebtester Eisdiele gewählt. Schlange stehen lohnt sich!

bittemitsahne.de

Saseler Markt 3, 22393 Hamburg

LUSTIGE Runde

Der Entertainer, Schauspieler und Musiker Heinz Erhardt galt als der „König von Wellingsbüttel“. Er lebte mit seiner Familie bis zu seinem Tod 1979 in einem kleinen Haus im Fasanenhain. Anlässlich seines 100. Geburtstags wurde 2010 nur wenige hundert Meter davon entfernt der knapp drei Hektar große Heinz-Erhardt-Park eingeweiht. Auf quer über den Waldpark verteilten Stelen werden dort einige seiner berühmtesten Gedichte zitiert. Für Spaziergänge mit Gute-Laune-Faktor.

**Zwischen Saseler Chaussee, Pfeilshofer Weg
und Rabenhorst (ab S-Wellingsbüttel)**

TORHAUS Wellingsbüttel

Inmitten einer Parkanlage direkt am Alsterlauf steht das Torhaus Wellingsbüttel, das 1757 als Pferdestall des Ritterguts Wellingsbüttel erbaut wurde. Heute finden in dem Fachwerkbau regelmäßig vom Kulturkreis Torhaus organisierte Lesungen, Konzerte, Ausstellungen und Kinovorführungen statt. Auch das Alstertal-Museum hat dort seine Räumlichkeiten. Leider ist das Torhaus aktuell wegen Sanierungsarbeiten geschlossen, die Veranstaltungen weichen in das Schulungshaus von Hamburg Wasser im Wellingsbüttler Weg 25a aus.

kulturkreis-torhaus.de

Wellingsbüttler Weg 75b
22391 Hamburg

ARCHITEKTURFANS aufgepasst

Die Frank'sche Reihenhaussiedlung in Klein Borstel ist mit ihren 545 roten Backsteinhäuschen die größte geschlossene Reihenhaussiedlung Hamburgs.

Sie wurde in den 1930er Jahren ganz im Sinne der Gartenstadtbewegung erbaut und sollte auch Familien mit einem mittleren Einkommen ein Leben im Grünen ermöglichen. Schöpfer und Namensgeber waren die Brüder Hermann und Paul Frank, damals führende Architekten. Jedes der nur 4,30 Meter breiten Häuser hat einen eigenen kleinen Garten. Das macht die Siedlung nach wie vor bei jungen Familien sehr beliebt. Heute steht sie unter Denkmalschutz.

Zwischen Wellingsbüttler Landstraße und Stübenkamp

Nicht verpassen



Ein Sommer voller Geschichten

Menschen lieben es, sich etwas erzählen zu lassen – ob auf der Bühne oder Leinwand, in Büchern, Songs oder Podcasts. Hier kommen die Kulturtermine der kommenden Monate, zum Hören, Sehen, Lesen und Träumen.



Sie stecken in Geburtstagstüten und Adventskalendern, sind perfekt zum Vorlesen oder Lesenlernen und ergeben mit 3000 Titeln die umfangreichste Bilderbuchreihe aller Zeiten: Das Pixi-Buch feiert 70-jähriges Jubiläum. Jahrzehnte, die mit vielfältigen Erinnerungen verbunden sind: an die eigene Kindheit, an kleine Geschenke, Gutenacht-Geschichten und Flohmarktfunde. Auch auf gesellschaftliche Entwicklungen reagiert Pixi schnell. Ausgaben auf Persisch, Farsi und Arabisch lagen kostenlos für Kinder in Erstaufnahmestellen für Geflüchtete aus, und 2022 erschien die Geschichte „Pixi bekommt Besuch“ auf Ukrainisch. Das Altonaer Museum widmet dem Büchlein, von dem bisher rund 500 Millionen Exemplare verkauft wurden, die Ausstellung **Pixi – 70 Jahre kleine Bücher** und schickt uns auf eine Zeitreise. Eintritt für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren frei, Ausstellung läuft bis 18. August 2024.

© Carlsen-Weltlag-Dorothea-Tust
shmh.de

THEATER, TANZ UND TRÄUME

Im Ernst Deutsch Theater neigt sich eine Ära ihrem Ende zu. Isabella Vértes-Schütter, seit 1995 Intendantin im Haus, wird nach dieser Spielzeit die Leitung übergeben. 30 erfolgreiche Jahre, in denen die studierte Medizinerin und Schauspielerin das Haus geprägt hat, mit einer Vielfalt an Formaten, Projekten und Ideen sowie Bühnenstars wie Barbara Auer, Suzanne von Borsody oder Burghart Klaußner. Das Haus an der Mundsburg wurde 1951 von Friedrich Schütter und Wolfgang Borchert gegründet und wird in Zukunft von Regisseurin Ayla Yeginer und Schauspieler, Musiker und Regisseur Daniel Schütter geleitet. Höhepunkte der aktuellen Saison: Shakespeares „**Ein Sommernachts-traum**“ (6. Juni bis 5. Juli) und „**Die Unsichtbaren**“, eine Tanz-Collage von John Neumeier (9. bis 14. Juli).

ernst-deutsch-theater.de



GRUSS AUS HAMBURG

„**Elbvertiefung – der Hamburger Podcast**“ heißt ein neues Angebot der Wochenzeitung DIE ZEIT. Maria Rossbauer und Florian Zinnecker, die zusammen das Hamburg-Ressort leiten, sprechen jede Woche über ein aktuelles Thema aus Kultur, Politik, Gesellschaft der Hansestadt: Wird der Elbtower jemals fertig gebaut? Was tut die Politik gegen Obdachlosigkeit? Wie kann der HSV wieder erfolgreich werden? Jede Folge ca. 30 Minuten, abrufbar u.a. auf **iTunes, Spotify und zeit.de**

MUSIK UND ELBWASSER

Es gehört seit Jahren zu den Sommer-Highlights der Stadt: am 7. und 8. Juni findet wieder das **Elbjazz Festival** statt. Zwei Tage internationale Musik am Hafen und in der Hafencity. Auf dem Programm stehen Konzerte in der Elbphilharmonie (u.a. treten Ida Sand, Martin Kohlstedt, Shalowh und Alice Phoebe Lou auf), dazu viele Indoor- und Open Air Konzerte verteilt auf mehreren Bühnen, die mit Barkassen und per Bus-Shuttle zu erreichen sind. Nicht nur Jazz wird an der Elbe erklingen, sondern auch Indie-Pop, Hip Hop und Alternative Rock. Angekündigt sind u.a. Jungle, The Streets, Belle & Sebastian, L'Impératrice, St. Paul & The Broken Bones sowie Kit Sebastian.

elbjazz.de



© Lukas Weh, Isabella Veras-Schiller



MEHR ZUVERSICHT

Es gibt Zeiten, da scheint einem alles über den Kopf zu wachsen, die Weltlage, nahe und ferne Krisen, ein Gefühl von Überforderung. In ihrem neuen Buch beschäftigt sich Gabriele von Arnim mit diesem Lebensgefühl: „Liebe Enkel oder: Die Kunst der Zuversicht“ (Kjona Verlag, 18 Euro). Sich Zuversicht zu bewahren, sagt sie, kann und muss man lernen, denn wir brauchen sie, besonders in Krisen. Einem ähnlichen Thema widmete die 77-jährige sich in ihrem letzten Buch „Der Trost der Schönheit“, in dem sie den Blick auf die Dinge richtet, die ihr Energie und Hoffnung geben (Rowohlt, 22 Euro). „Wenn ich Schönheit sehe, höre, lese, spüre, dann glaube ich an Möglichkeiten“, sagt die Autorin. „An Wege, Räume, Purzelbäume.“ Davon lässt man sich gern inspirieren.

„Liebe Enkel oder: Die Kunst der Zuversicht“ (Kjona Verlag, 18 Euro). Sich Zuversicht zu bewahren, sagt sie, kann und muss man lernen, denn wir brauchen sie, besonders in Krisen. Einem ähnlichen Thema widmete die 77-jährige sich in ihrem letzten Buch „Der Trost der Schönheit“, in dem sie den Blick auf die Dinge richtet, die ihr Energie und Hoffnung geben (Rowohlt, 22 Euro). „Wenn ich Schönheit sehe, höre, lese, spüre, dann glaube ich an Möglichkeiten“, sagt die Autorin. „An Wege, Räume, Purzelbäume.“ Davon lässt man sich gern inspirieren.

KURZ UND SCHMERZLOS

Vormerken! Vom 4. bis 9. Juni läuft wieder das **Kurzfilm Festival Hamburg**. Mit seinem jährlichen Angebot aus rund 400 Filmen gehört es zu den renommiertesten Shortfilm Festivals Europas. Vorstellungen finden u.a. im 3001 Kino, Metropolis, Lichtmess und Zeise statt. Ein lebendiger Treffpunkt des Festivals ist die „Post“ am Kaltenkirchener Platz in Altona. Dort werden Pop-up Kino, die Ausstellungshalle Open Space, Café, Bar und Musik am Abend geboten – offen für alle und kostenlos.

festival.shortfilm.com

UND WAS MACHEN WIR HEUTE?

Täglich aktuelle und kostenlose Termine für Konzerte, Ausstellungen, Lesungen, Vorträge und vieles mehr trägt das Online-Portal „**Kulturlotse**“ zusammen. Seit 2016 betreibt ein Team aus Ehrenamtlichen den Kulturkalender und stellt dabei ein Angebot zusammen mit dem Anliegen: Jede und jeder in der Hansestadt soll Kultur erleben können, gerne direkt in der Nachbarschaft und immer unabhängig vom finanziellen Budget.

kulturlotse.de

Autorin: Kristine Kirves

Langweilig gibt's nicht



Von Krawall mit KI bis Kritzeln mit Kokoschka – Friederike Fankhänel arbeitet im Bereich Bildung und Vermittlung am Museum für Kunst und Gewerbe. Im Gespräch erzählt sie, was das bedeutet, wie sich das MK&G und die VHS ergänzen können und was sich in Sachen Kreativität von Kindern lernen lässt.

Frau Fankhänel, Sie arbeiten als Kunst- und Designvermittlerin. Wie vermittelt man denn Kunst?

Der Arbeitsbereich ist tatsächlich wahnsinnig vielseitig. Wir kümmern uns zum Beispiel um Bildungsk Kooperationen, wie die mit der VHS, bieten Workshops und Führungen an, arbeiten im besten Fall direkt an Ausstellungen mit und sorgen dafür, dass die Texte im Museum gut zu verstehen sind. Aktuell arbeite ich zusammen mit einer Illustratorin an einem neuen Kreativ-Angebot zu unseren historischen Tanzkostümen, das Motto: Die wilden Zwanziger!

Was haben die VHS und das Museum für Kunst und Gewerbe gemeinsam?

Ganz einfach: beide Institutionen stehen für Bildung und lebenslanges Lernen! Und dabei ergänzen wir uns sehr gut. Konkret können wir als Museum durch die Kooperation mit der VHS viel mehr Kreativkurse anbieten, und die Teilnehmenden profitieren doppelt: durch die Anregungen aus unserer großen Sammlung – vor Ort, aber auch online – und das Selbermachen im Kurs und in den Werkstätten der VHS.

Würden Sie sagen, man kann Kreativität lernen oder üben?

Auf jeden Fall! Ein Museumsbesuch zum Beispiel eignet sich immer gut, um sich inspirieren zu lassen. Denn der Grundgedanke eines Museums für Gestaltung ist ja, Vorlagen zu geben, Ideen zu zeigen, wie es mal war oder sein könnte.

Die Autorin Maya Angelou schreibt über Kreativität „You can't use up creativity. The more you use it, the more you have“. Ein schönes Bild, wie ich finde.

Wie nutzt man einen Museumsbesuch am besten für die eigene Inspiration?

Das Gute bei uns im Museum für Kunst und Gewerbe ist, dass wir viele Designobjekte aus der Lebenswirklichkeit der Menschen zeigen, also Mode, Möbel, Plakate. Hier hängen selten riesige, abstrakte Gemälde, die einen vielleicht auch einschüchtern. Da ist die Schwelle nicht so hoch. In unseren Zeichenworkshops lernen die Teilnehmenden, ganz genau hinzuschauen, sich einer Sache ganz hinzugeben. Ein Kurs kann dabei helfen, einfach loszulegen, weil er eine konkrete Anregung bietet. Viele erzählen uns hinterher, dass sie das Museum dadurch nochmal ganz anders wahrgenommen haben.

Sie haben den direkten Vergleich: Sind Kinder die besseren Museumsgänger?

Vor allem Kinder im Kita- oder Grundschulalter haben noch diese Ausdruckskraft, die ganz toll ist. Da ist noch nichts peinlich. Außerdem sind sie sehr gut darin, sich die Dinge zu suchen, die sie interessieren und sei es der Luftentfeuchter. Dieser Blick ist eigentlich ein sehr künstlerischer und total ansteckend. Probieren Sie es einfach mal aus.



Aufgezeichnet: Vera Stegner



„The more
you use it,
the more
you have.“

Maya Angelou



VHS-Kurse in Kooperation mit dem Museum für Kunst und Gewerbe

Kalligrafie: Ornamentik trifft Schrift

25. – 27.04.2024, Kurs-Nr. 010193WWW01, MK&G

Kreatives Arbeiten mit Ton

26.09. – 17.12.2024, Kurs-Nr. 020461MMM53

Frauen und Design: Textilien, Grafikdesign und Möbel von Jugendstil bis Moderne

11.05.2024, Kurs-Nr. 010051SHH04, Online


Inspiration Japan in Mixed Media – Collage, Aquarell, Acryl

02.05. – 05.05.2024, Kurs-Nr. 010245SHH20,
Online und MK&G

Einblicke

Benjamin Rabe, 53, arbeitet in der Software-Entwicklung. Er hatte schon immer ein großes Interesse an Computerfragen, wusste aber anfangs gar nicht, dass er das auch zum Beruf machen könnte. Er studierte Physik, versuchte sich am Trickfilm, wurde Kommunikationsdesigner und schließlich UX-Designer. Seit über zehn Jahren gibt er sein Wissen über Animation und digitale Kunst in VHS-Kursen weiter.





Vom Betrachter zum Künstler werden

Digitale Kunst mit Benjamin Rabe

„Als Kind und Jugendlicher habe ich viel gemalt“, sagt Benjamin Rabe, „heute würde ich wahrscheinlich gar keine Kunst mehr machen, wenn die Dinge nicht so gekommen wären, wie sie gekommen sind.“ So klingt die Liebeserklärung von einem, für den moderne Technologie und Kreativität alles andere als ein Widerspruch sind. Aber von vorne. Mit 14 hatte Benjamin seinen ersten Computer, damals, Mitte der 80er, und als die Computerspiele langweilig wurden, fing er an zu programmieren. Dafür musste man sich zu dieser Zeit noch Zeitschriften kaufen und die Codes abtippen. Klingt steinzeitlich für alle, die eine Zeit ohne Internet gar nicht mehr kennen. „2007 bekam ich dann von meinem Onkel aus den USA ein iPhone geschenkt. Damit konnte ich aber nicht viel anfangen, dafür gab es hier noch gar keine Verträge. Irgendwann habe ich gemerkt, ich habe damit ja ein Malset in der Tasche.“ Benjamin malte plötzlich wieder täglich und entdeckte irgendwann durch Zufall Flickr, einen Vorgänger von Instagram, wo Leute ihre Fotos und Kunstwerke posteten, und merkte: Da will ich mitmachen! Es entstand eine richtige Community digitaler Künstler:innen, Benjamin flog für Konferenzen häufiger um den Globus. „Mich interessierte einfach, wie man mit digitalen Werkzeugen interagieren und eine neue Ästhetik finden kann. Der Reiz liegt für mich im Immateriellen, das auch flüchtig und immer wieder veränderbar ist.“

Kunst, die mit herkömmlichen Materialien nicht möglich wäre

Und was erwidert er Leuten, die meinen, man müsse doch nicht auch noch so analoge Dinge wie das Zeichnen ins Digitale verlegen? „Für mich ist das gar keine Frage der Konkurrenz. Es geht darum, die vorhandene Technologie kreativ zu nutzen. Jeder kann das, der Lust darauf hat. Das Handy ist dabei ein absoluter Schwellensenker. So konsumieren wir nicht nur, wie kreieren.“ Schon über zehn Jahre gibt Benjamin sein Wissen in VHS-Kursen weiter. Vor allem seit der Corona-Pandemie ist das Interesse groß. Dadurch, dass er nur Online-Kurse anbietet, hat er Teilnehmende aus allen Teilen der Welt. Darunter Lehrende, Illustrator:innen, einmal sogar eine Malerin, die plötzlich eine Allergie gegen ihre Ölfarben entwickelte und neue Wege für ihre Kunst finden musste. Vor gar nicht allzu langer Zeit erschien ein ganz neues Spielzeug in Sachen Kunst auf der Bildfläche: die Künstliche Intelligenz. Und während andere noch darüber nachdenken, ob sie das Ganze eher faszinierend oder beängstigend finden sollen, hat Benjamin auch dazu schon einen Kurs aufgesetzt. „Ich sehe KI eigentlich als Chance. Vielleicht lernen wir dadurch, unsere manchmal schon etwas verkümmerte Wahrnehmung wieder besser zu nutzen. Und dann macht er noch ein paar coole Kunstwerke damit – und erklärt gerne, wie das geht.“

Autorin: Vera Stegner

Jede:r kann malen

Keine Zeit? Kein Platz? Kein Geld für teure Materialien? Das alles gilt nicht mehr! Wer sich schon immer an digitaler Kunst versuchen wollte, braucht nicht viel, außer einem Smartphone oder Tablet und dem Mut, anzufangen. Benjamin Rabe gibt vier Tipps, die beim Einstieg helfen können.

Das Mindset ändern

Nicht lange darüber nachdenken, ob die Bildschirmzeit durch die digitale Kunst unnötig in die Höhe getrieben wird. Einfach machen. Statt stundenlang zu surfen, lieber selbst kreativ werden. Das Smartphone ist Musikstudio, Atelier und Instrument in einem und eröffnet viele neue Möglichkeiten. Alle können malen, vielen fällt der Einstieg durch die Technik vielleicht sogar leichter.

Möglichkeiten erkennen

Anfangen, Zwischenräume kreativ zu nutzen. Zum Beispiel Wartezeiten in der Bahn, im Wartezimmer, im Café. Denn mit dem Smartphone hat man sein Malset immer dabei und mit dem Finger den Pinsel in der Hand.



Genau hinschauen

Keine Berührungsangst haben. Und, ganz wichtig, sehen lernen. In vielen Situationen haben wir verlernt, ganz genau hinzuschauen. Es geht darum, überall im Alltag Inspiration zu erkennen und zu sammeln, sich zu fragen, wieso könnte dies oder jenes interessant sein? Warum sieht es aus, wie es aussieht? Alltagsmomente, wie einen schönen Himmel oder eine besondere Lichtstimmung, einfangen. Wenn nicht viel Zeit ist, dann mit einem Foto



Apps testen

Viele Apps gibt es in einer kostenlosen Einstiegsversion, die aber schon ein gutes Ausprobieren zulässt. Oder vielleicht sogar ausreicht. Am besten so viele wie möglich ausprobieren. Ein Tipp wäre Tayasui Sketches. Als Einstieg oder zum Warm-Up: Squiggle Birds – eine leichte Übung. Man beginnt mit einer geschlossenen, geschwungenen Linie, die sich gerne überlappen darf. Im nächsten Schritt geht es darum, eine Form zu finden und ein kleines Dreieck als Schnabel dran zu setzen. Dann versuchen, weitere Vogelköpfe zu sehen, Augen, Flügel, Beine dranzusetzen. Wer Lust hast, benutzt auch Farbe. Dann von vorn beginnen, andere Tiere finden.

 nonuts.de
 benjaminrabe





Der direkte Weg
zu unseren
Smartphone- &
Tablet-Kursen



Frische Kurse, kleine Preise

Wir finden: Bildung soll auch für Erwachsene leicht zugänglich und bezahlbar sein! Wir haben für einige Personengruppen die Ermäßigungen verbessert und das System vereinfacht. Das gilt für Anmeldungen ab dem 06.05.2024 bei unseren Ermäßigungen:



10%!

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

25%

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

50%

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

60%

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

100%

Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos.

FRISCHE KURSE, KLEINE PREISE

Neu:

Beliebig viele Kurse ermäßigbar.

Kein Mindestentgelt mehr.

Die Ermäßigung wird auf das gesamte Kursentgelt gerechnet.

Wie bisher:

die Nutzungspauschale bleibt

Einige Kurse enthalten Nutzungspauschalen für Lebensmittel, Materialien, Skripte, besondere Raummieten. Dieser Teil des Kurspreises kann auch weiterhin nicht ermäßigt werden.

Zum Nachlesen

Alle Details zu den Ermäßigungen, wie man sie nutzt und nachweist, erfahren Sie auf unserer Website unter:

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

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG BEANTRAGEN

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

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



Der direkte Weg
zu unseren
Ermäßigungen

A close-up photograph of a woman with short, curly grey hair, wearing a red t-shirt, looking intently at a large, dried, yellowish-brown seed head of a wildflower. She is holding the seed head with both hands. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a wooden fence.

Lassen
Sie sich
inspirieren!

UNSERE KURS-TIPPS

Kraut-Scout

Viele essbare Wildkräuter wie Frauenmantel, Goldrute, Johanniskraut oder Schafgarbe zeigen sich erst im Sommer. Dann lassen sich auch essbare Blüten finden, die nicht nur gesund sind, sondern jedes Essen zu einem wahren Augenschmaus verzaubern. Entdecken Sie bei der **Kräuterwanderung im Sommer** die Schätze der Region und erleben Sie die Kraft der heimischen Kräuter. 07.06.24, Kurs-Nr. 018815ROR11, Präsenz

UNSERE NEUEN KURS-TIPPS FÜR SIE

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

KOMPLIZEN

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

Der direkte Weg zu unseren Komplizen-Kursen



Politiker:in für einen Tag
Blicken Sie im Kurs **Zu Besuch beim Info-Point Europa und der Handelskammer Hamburg** hinter die Kulissen der Handelskammer und tauchen Sie ein in die über 360-jährige Geschichte der Hamburgischen Wirtschaftsvertretung. Vor dem Hintergrund der Europawahlen am 9. Juni 2024 soll ein Gespräch über die Bedeutung Europas für die Hamburger Wirtschaft entstehen und ein Einblick in den internationalen Bereich der Kammerarbeit gegeben werden. Nach einer Führung

und einem Kurzvortrag aus der Abteilung Außenwirtschaft bleibt Raum für eine gemeinsame europapolitische Debatte.

21.05.24, Kurs-Nr. 013100MMM60, Präsenz

Durch die Welt spazieren

Im Loki-Schmidt-Garten in Klein Flottbek lassen sich verschiedenste Naturschätze und Lebensräume aus aller Welt entdecken. Während des Rundgangs **Loki-Schmidt-Garten: Artenvielfalt verschiedener Kontinente** mit der wissenschaftlichen Leiterin Dr. Thea Lautenschläger bekommen Besucher:innen Einblicke in die aktuelle Forschungsarbeit eines Botanischen Gartens.

28.05.24, Kurs-Nr. 018801WWW21, Präsenz

Die Zukunft wird heiß

Was bedeutet der Klimawandel für unsere Stadt? Dieser Frage gehen die Teilnehmer:innen des Kurses **Zu Besuch beim Institut für Geographie/ Exzellenzcluster Klima CLICCS** nach. Dort wird die Klimaforschung der Universität, des Max-Planck-Instituts für Meteorologie, des Helmholtz-Zentrum Geesthacht, des Deutschen Klimarechenzentrums, der TUHH sowie der HCU gebündelt. Nach einer Präsentation zu den aktuellsten Forschungsergebnissen geht es vor allem um die Frage: „Was kann ich als Bürger:in eigentlich gegen den Klimawandel tun?“

30.05.24, Kurs-Nr. 018901MMM04, Präsenz

Gegen das Vergessen

In dem Online-Gespräch **An was wollen wir uns erinnern in Europa? Ein Gespräch mit Martine Letterie, Vorsitzende der Amicale Internationale de Neuengamme** geht es um das Thema „Gedenken in Europa“. Die Autorin Martine Letterie

thematisiert in ihren Büchern, wie wichtig die Beschäftigung mit der Familiengeschichte ist. Das hat auch mit ihrer eigenen zu tun. Ihr Großvater wurde in das Konzentrationslager Neuengamme verschleppt, wo er 1942 umkam. Gemeinsam mit den Kursteilnehmer:innen möchte sie über die europäischen Dimensionen des Gedenkens und die sich wandelnde Erinnerungslandschaft sprechen.

05.06.24, Kurs-Nr. 013760MMK20, Online

BLICK IN DIE ZUKUNFT



Im Kurs **Klimawandel an deutschen Küsten: zu Besuch im Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie** beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit dem Klimawandel an Nord- und Ostsee. Im DAS-Basisdienst „Klima & Wasser“ werden Klimaprojektionen bis in das Jahr 2100 erstellt. So sollen mögliche Auswirkungen des Klimawandels besser abgeschätzt werden. Klimawissenschaftlerin Dr. Janna Meyer erklärt, wie Klimamodelle funktionieren und was sie für die deutsche Küste und Hamburg bedeuten.

13.06.24, Kurs-Nr. 018901SHH13, Präsenz

Nachhaltige Erfolge am Millerntor

Die UEFA möchte bei der EURO 2024 neue Maßstäbe in Sachen Nachhaltigkeit setzen. Die Frage ist nur, wie? In dem Kurs **Kann Profifußball Nachhaltigkeit? Im Gespräch mit den Beauftragten für Nachhaltigkeit beim FC St. Pauli** geben Franziska Altenrath und Nicole Winkelhake Antworten auf diese Fragen. Sie zeigen, wie der Verein durch kleine und größere Stellschrauben versucht, den Fußballbetrieb, den Stadionbesuch sowie den Merchandise-Bereich ökologischer zu gestalten.

10.06.24, Kurs-Nr. 013510MMM10, 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



WESTWÄRTS

Auf dem **Rundgang: Von Nienstedten über den Hirschpark nach Blanke- nese** führt der Weg zunächst zum „Kerspel Nigenstede“. Weiter geht es über den 1814 gegründeten Friedhof von Nienstedten, entlang der Elbchaussee und schließlich durch den Hirschpark. Dort stehen neben dem Baum, der als erster in Hamburg mit dem Status „Nationalerbe-Baum“ versehen wurde, auch das Landhaus Godeffroy sowie das reetgedeckte „Witthüs“.
15.06.24, Kurs-Nr. 013120WWW06, Präsenz

Märchenhaftes Marschenland

Die 28km lange **Radtour von Rothenburgsort bis ins Marschenland** führt von Rothenburgsort über den Elbpark Entenwerder und die Elbinsel Kaltehofe bis tief hinein ins Marschenland des Bezirks Bergedorf. Dort folgt sie dem Verlauf von Gose- und Dove Elbe. Es warten Wasserparkanlagen und Naturschutzgebiete und Orte wie

Ochsenwerder und Fünfhausen. Verschnörkelte Brunnenhäuser, große Windmühlen, jede Menge Deiche und stolze Bauernhöfe erzählen von der Geschichte der Menschen in diesem alten Gebiet.
15.06.24, Kurs-Nr. 013130SBE06, Präsenz



PARADIES FÜR KREATIVE

Zwischen Klinker- und Glaspalästen, zwischen Aufwertung und Vertreibung, Industrieromantik, Kunst und Kulissenbau: Auf dem **Rundgang: Alter Güterbahnhof – Oberhafenquartier** geht es durch den Lohsepark, vorbei am Gedenkort denk.mal Hannoverscher Bahnhof und nach einem Blick auf den Großmarkt schließlich zum ehemaligen Hauptgüterbahnhof. Das große Areal mit seinen Backsteingebäuden wird seit Jahren Stück für Stück saniert. Mittlerweile ist es ein gefragter Ort für Künstler:innen und Kreative.
26.06.24, Kurs-Nr. 013120MMM56, Präsenz

Letzte Ruhestätte

Bei der **Naturkundlichen Führung über den Ohlsdorfer Friedhof** entdecken Sie lange Alleen und stattliche Bäume. Der Rundgang führt zu ökologisch wertvollen Blumenwiesen und einem zauberhaften Rosengarten. Auf Gräbern und am Wegesrand wachsen Pflanzen, die Sie als Symbol auf Grabsteinen wiedererkennen. Der Ohlsdorfer Friedhof wurde als Parkfläche gestaltet, doch kann die Zukunft des Parkfriedhofs langfristig gesichert werden?
27.06.24, Kurs-Nr. 018800NNN01, Präsenz

Wildes Wilhelmsburg

In Wilhelmsburg findet sich ein besonderes Süßwasser-Tidegewässer: das Heuckenlock an der Unterelbe. Geprägt vom Rhythmus der Gezeiten fühlt sich hier die auentypische Pflanzen- und

Tierwelt zuhause. Im vogelreichen Naturschutzgebiet brüten ein Seeadlerpaar, Teich- und Sumpfrohrsänger. Auf der Naturführung **Das Heuckenlock: Wanderung durch Wasserwildnis und Auenwälder** erfahren die Teilnehmer:innen, was der steigende Tidenhub durch die Elbvertiefung für das Heuckenlock bedeutet. Die Wanderung schließt mit einem Abstecher zum Leuchtturm an der Bunthäuser Spitze und einem kleinen Einblick in die Hafengeschichte.
06.07.24, Kurs-Nr. 018805MMW01, Präsenz

Stadtteil mit Vision

Eine bessere Welt ist möglich, aber wie? Die HafenCity ist durchzogen von Widersprüchen und Utopien. Der Rundgang **HafenCity. Der Stadtteil für Wirtschaftsgerechtigkeit?** erforscht an Gebäuden, Orten und Plätzen die Ursachen von Ungerechtigkeiten, aber auch die Wege in eine gerechtere Zukunft. Zu den Schauplätzen gehören Greenpeace Deutschland, Kühne & Nagel, ein Gaskraftwerk, die Neumann Kaffee Gruppe und ein partizipativer Spielplatz.
14.07.24, Kurs-Nr. 013520MMM01, Präsenz

Mal doch mal

Ausgerüstet mit Skizzenblock und Aquarell-Graphit gehen die Teilnehmer:innen von **Zeichnen am Wasser: Elbstrand, Hafen, Elbhochufer** auf Motivsuche entlang der Elbe und fangen schöne Sommermomente ein. In entspannter Atmosphäre werden mit Hilfe der Blindzeichnung die wesentlichen Merkmale der Umgebung festgehalten.
20.07.24, Kurs-Nr. 010263WWW03, Präsenz

Aus der Vogelperspektive

Hamburg mal aus einer anderen Perspektive erleben? In dem Fotowalk **Hamburg von oben fotografieren** entdecken Sie Parkhäuser aus unterschiedlichen Perspektiven. Dort lassen sich verschiedenste

Fotomotive realisieren. Spannende Hell-Dunkel Kontraste, interessante Geometrien und Architekturen, merkwürdige Zeichen auf Wänden. Von ganz oben hat man einen tollen Blick auf die Stadtkulisse. Ein paar Tage später folgt ein Online-Treffen zur Bilddiskussion und die Präsentation der Ergebnisse.

03.08. – 07.08.24, Kurs-Nr. 011250MMZ15, Präsenz und Online



HAPPY BIRTHDAY, STADTPARK!

1914 wurde der Hamburger Stadtpark eröffnet. Es sollte ein Park für die Bevölkerung sein, die meist in einfachen, beengten Verhältnissen lebte. Im Zuge des Rundgangs 110 Jahre Hamburger Stadtpark Teil 2 erhalten Besucher:innen an vielen Stationen interessante Informationen über die Entstehung, Planung und Ausführung des Parks. Kleine Anekdoten und Zitate lassen die Geschichte lebendig werden.

10.08.24, Kurs-Nr. 013120NNN21, Präsenz

Lehrreiches Langenhorn

Die **Radtour in Langenhorn: Flughafen, Natur, ein altes Krankenhaus und vieles mehr** verrät viel über die bewegende Geschichte des Stadtteils. Sie führt entlang der Tarpenbek zum Ort eines Außenlagers des KZ Neuengamme und schließlich zur ehemaligen Irrenanstalt Langenhorn. Über den Neubergenweg radeln die Teilnehmer:innen zur „Staatssiedlung Langenhorn“ und über das Naturschutzgebiet Raakmoorgraben schließlich zur U-Bahn Langenhorn Markt.

11.08.24, Kurs-Nr. 013130NNN03, Präsenz

Gut gePARKt



Erleben Sie die vielseitige Natur des Hamburger Stadtparks: etwa das Feuchtbiotop und Bäume, die echte Gehölzraritäten sind. Der beliebte Park lässt sich mit allen Sinnen entdecken. Die Naturphänomene laden zum Schnuppern, Lauschen, Fühlen und Staunen ein. Bei der **Naturkundlichen Stadtparkführung** erfahren Sie viel über seine 100-jährige Geschichte, die ihn zu einem schützenswerten Naturdenkmal und Kulturerbe macht.

27.08.24, Kurs-Nr. 018800NNN21, Präsenz

MUSIKALISCHE SPURENSUCHE

Viele jüdische Musiker:innen haben das Musikleben Hamburgs beeinflusst. Die wichtigsten unter ihnen werden auf dem Rundgang: Jüdische Musikerinnen und Musiker in Hamburg näher vorgestellt, u.a. Felix Mendelssohn Bartholdy, Fanny Hensel, Gustav Mahler, Paul Dessau, Rolf Liebermann, Sabine Kalter und die Gebrüder Wolff. Wo sind sie geboren, wo und wie haben sie gelebt? Wo sind sie aufgetreten? Mit welchen Werken wurden sie bekannt? Neben kleinen, überraschenden Geschichten wird es Hörbeispiele aus unterschiedlichen Musikgenres geben.

28.09.24, Kurs-Nr. 023710MMK06, Präsenz

FlexiBib

Bücherhallen Hamburg

www.buecherhallen.de
Social Media: @buecherhallen



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

MEHR LEIHZEIT UND FREIZEIT.



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

KULTUR

Kultur- 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



Abrissparty

Caspar David Friedrich und andere Künstler:innen haben sie gemalt, Architekt:innen haben sie sogar künstlich geschaffen und sie werden in aller Welt bestaunt: Ruinen. Denn das Ergebnis von Zerstörung ist seit jeher ein Ort der Fantasie, Besinnung und des Gedenkens. Im Kurs **Ruinen – zeichnend dem Fraß der Zeit entreißen** werden Stätten aufgesucht, an denen die Stadt Häuser abreißt und vor Ort gezeichnet. 26.05. – 13.07.24, Kurs-Nr. 010265MMM50, Präsenz

Schöner schreiben

Arabische Kalligrafie ist eine traditionelle Kunstform, die die Ausdruckskraft der arabischen Schriftzeichen betont. Ihre Geschichte reicht bis in die frühe islamische Zeit zurück, als die Schrift eine bedeutende Rolle in der Übermittlung

des Korans und anderer religiöser Texte spielte. Der Kurs **Brushpen malt Buchstaben: Arabische Kalligrafie für Anfänger:innen** bietet die Gelegenheit, eine faszinierende Kunstform zu entdecken. 27.05. – 17.06.24, Kurs-Nr. 010190ROF01, Präsenz



SPINNEN DIE?

Entdecken Sie die Kunst des Handspinnens und lernen Sie, wie Sie aus Wollfasern Ihren eigenen Faden mit der Handspindel kreieren können. Danach haben Teilnehmer:innen des Kurses Von der Spindel zum Stoff – Spinnen und Weben die Möglichkeit, das gesponnene Garn zu Musterstoffen zu verweben. Auch andere Techniken wie Stricken oder Häkeln sind willkommen. 03.06. – 08.07.24, Kurs-Nr. 010451MMM01, Präsenz

Goldene Zeiten

Im Kurs **Goldschmieden – starten und landen** lernen Sie dieses besondere Handwerk kennen oder beenden bereits begonnene Projekte. Anfänger:innen erlernen unter professioneller Anleitung und in kleiner Gruppe die Grundtechniken zur Herstellung von Schmuckstücken nach eigenen Entwürfen – zunächst in Messing oder Kupfer, dann in Silber und Gold. Fortgeschrittene können diesen Rahmen als Landebahn nutzen, um in anderen Kursen begonnene Projekte fertigzustellen. 04.06. – 09.07.24, Kurs-Nr. 010401WWW24, Präsenz

Aus eigener Tasche

Entdecken Sie neue Taschenkreationen und lernen Sie im Kurs **Taschen, Beutel, Rucksäcke** verschiedene Materialien und Modelle kennen. Ob als Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r, ob Shopper oder Abendtäschchen, eine selbstgenähte Tasche ist immer ein besonderes und individuelles Accessoire. 07.06. – 14.06.24, Kurs-Nr. 010438WWW12, Präsenz

Schnitzen, klopfen, sägen

Erarbeiten Sie Ihre eigenen figürlichen oder abstrakten Skulpturen oder Reliefs. Unter fachlicher Anleitung setzen Sie im **Wochenendkurs: Bildhauerei mit Holz** Ihre Ideen in Holz um und bekommen so einen Einblick in das Handwerk der Holzbildhauerei. 08.06. – 09.06.24, Kurs-Nr. 010115SBE29, Präsenz

Wo keine Stricke reißen

Im Kurs **Stricken: Motiventwicklung für dein eigenes Design** dreht sich alles um die Entwicklung eines eigenen Charts (Strick-Zählmuster), das für Kleidungsstücke und Accessoires mit Norwegermuster, Intarsien-Technik oder Strukturstrick verwendet werden kann. Es werden Material- und Farbkombinationen überlegt und anschließend eine Probe mit dem eigenen Chart gestrickt. Für Teilnehmer:innen mit Strickgrundkenntnissen. 09.06.24, Kurs-Nr. 010425NNN22, Präsenz

JACKE WIE HOSE

Im Kurs **Nähtreff am Sonntag** haben Teilnehmende die Möglichkeit, Kleidung oder andere Nähprojekte in netter Kleingruppenatmosphäre zu nähen und weiter zu entwickeln. Je nach Kenntnisstand werden mit individueller Betreuung Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die zum Erfolg führen. 09.06.24, Kurs-Nr. 010437WWW25, Präsenz

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

KUNSTVOLLES CHAOS

Kunst als Experiment: zusammensetzen, auseinandernehmen, zerreißen, neu anordnen, abschaben, kleben, schneiden – im Kurs Wildes Künstlern – experimentelle Techniken für kreatives Arbeiten ist alles erlaubt. Denn mit diesen einfachen Techniken lassen sich spielerisch der künstlerische Prozess und seine überraschenden Ergebnisse kennenlernen.

15.06.24, Kurs-Nr. 010256MMM15, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, deagenez

Malermeister

Der Kurs Maler des Barock: Rubens und van Dyck, Rembrandt und Vermeer bietet die Möglichkeit, diese vier bedeutenden Maler des holländisch-flämischen Barock und ihre spannenden Lebenswerke genauer kennenzulernen.

18.06. – 09.07.24, Kurs-Nr. 010080MMM11, Präsenz

Bühne frei

Der Titel der Ausstellung „FESTE FEIERN!“ im MK&G lässt an Feiern, Feten, Partys sowie Freude und Gemeinschaft denken. Wer sich näher mit dem Begriff befasst, entdeckt vielleicht weitere Verknüpfungen kultureller, religiöser und ritueller Herkunft. Diese sollen im Kurs “FESTE FEIERN!“ – Museum erleben durch Spiel, Theater, Performance spielerisch erkundet werden. Dazu wird die Ausstellung im MK&G besucht und in den Räumen verschiedene Bühnen und Anlässe gesucht, um ins Spielen kleiner Szenen zu kommen.

22.06. – 23.06.24, Kurs-Nr. 010901MMM02, Präsenz

SEEMANNSGARN

Packen Sie die Schreibfeder ein, um auf kreativen Wogen zu surfen. Freiheit, Kunst und eine Prise Humor sind inklusive. Kommen Sie an Bord! Am ersten Tag schippern die Teilnehmer:innen des Kurses Seestücke – Kreatives Schreiben über das Meer mit den Hafenfähren die Elbe entlang und sammeln Ideen, die später im Kursraum zu eigenen Texten ausgearbeitet werden.

28.06. – 29.06.24,

Kurs-Nr. 010561MMM16, Präsenz

{ MYSTISCHES MALEN }

Die ostasiatische Tuschkmalerei hat eine lange Maltradition, die bis in die Zeit um 1500 v. Chr. zurückreicht. Im Kurs Ostasiatische Tuschkmalerei – Drache und Landschaft werden Drachen in Kombination mit Felsen, Bäumen, Bergen oder mystischen Wolken Schritt für Schritt durch praktischen Üben der grundlegenden Maltechniken auf's Papier gebracht. Ein kleiner Vortrag gibt einen Einblick in ausgewählte Meisterwerke aus China, Korea und Japan.

29.06. – 30.06.24,

Kurs-Nr. 010242MMM23, Präsenz

Heimwerken hilft

Der Kurs Haushaltshandwerk – Heimwerkerkurs für Einsteiger: innen richtet sich an Neulinge in Sachen Heimwerken, die in Zukunft kleine Reparaturen im Haushalt selbst übernehmen wollen. Ein tropfender Wasserhahn, ein verstopfter Siphon, ein Loch in der Wand oder der Umgang mit der Bohrmaschine – nach dem Kurs sollte das alles kein Problem mehr sein.

29.06. – 30.06.24,

Kurs-Nr. 010115SBE25, Präsenz

Unter Druck

Im Kurs Experimenteller Siebdruck auf Stoff und Papier lernen Kursteilnehmer:innen den Siebdruck von der Pike auf: Die Grundtechniken beinhalten das Entwickeln eines eigenen Motivs (Druckvorlage), das Beschichten der Siebe, das Belichten (Siebkopie erstellen) und das Übertragen des Motivs mit Farbe auf den Untergrund (Rakeln). Es kann nach Herzenslust mit den Motiven, Farben und Untergründen gespielt werden.

12.07. – 21.07.24,

Kurs-Nr. 010182MMM26, Präsenz



© Foto: Adobe Stock, New Africa

KUNST AM KIEKEBERG

Zwischen historischen Bauernhäusern und -gärten, Schweine- und Hühnerställen, warten zahlreiche Motive darauf, entdeckt zu werden. Im Kurs Raus ins Grüne! Zeichnen und Malen am Kiekeberg wird bei einem Gang über das weitläufige Freilichtmuseumsgelände skizziert und gemalt. Die Ausstellungen bieten auch bei Regen spannende Einblicke in das Leben auf dem Land.

13.07.24, Kurs-Nr. 010262SHH71, Präsenz

Bandprobe

Folk-Musik kommt meist mit nur wenigen Akkorden aus. Das macht sie interessant für Menschen, die zwanglos und ohne großen Aufwand miteinander musizieren wollen. Der Kurs **Open-Air: Folk Friends – ein Workshop für Saiteninstrumente, Sänger/-innen und mehr** ist deshalb gleichzeitig auch ein Playshop. Eingeladen sind alle, die Gitarre, Ukulele, Mandoline und Banjo spielen, singen oder andere Instrumente spielen, die nicht zu dominant sind. Gemeinsam werden dann kleine Band-Arrangements erarbeitet.

13.07.24, Kurs-Nr. O10700SHH08, Präsenz

WAS FÜR EIN AKT

Ein Intensiv-Abendkurs, in dem es um das Thema Akt und um das Experimentieren mit verschiedenen Illustrationstechniken geht. Die Teilnehmer:innen des Kurses **Cabaret Intense: 5 Akt-Techniken** erkunden die gängigsten Zeichen- und Maltechniken des Aktzeichnens und der Aktmalerei, illustrieren von monochrom nach bunt und erlernen, wie man Farbe aufbaut und zusammensetzt. Die Modelle arbeiten mit Requisiten und sorgen so für interessante Motive aus Drag und Cabaret.

05.08. – 09.08.24,
Kurs-Nr. O10276MMM01, Präsenz

Ein Lied davon singen

Sie wollten schon immer singen und haben sich nie getraut? Dann ist der Kurs **Basics für gelingendes Singen: Stimm- und Liedgestaltung** genau der richtige für Sie. Es wird um Fragen gehen wie: Wie finde ich meine eigene Stimme? Wie kann ich sie festigen und kräftigen? Sie lernen Übungen und Methoden kennen, die beim Einstieg helfen. Das gemeinsame Singen kommt natürlich nicht zu kurz!

31.08. – 01.09.24,
Kurs-Nr. O10666ROA12, Präsenz



TON IN TON

Es gibt eine Vielzahl keramischer Techniken, um aus Ton Geschirr, Gefäße und dekorative Objekte herzustellen. Im Kurs **Was alles geht mit Ton** können verschiedene Aufbautechniken wie Ein- und Überformen, Plattentechnik, „Pinchen“ und eine besondere Modellier-technik zur Herstellung komplexer Formen erlernt werden.

04.09. – 23.10.24, Kurs-Nr. O20461ROF17, Präsenz

Eine gute Figur abgeben

Das Wichtigste einer jeden Geschichte sind ihre Figuren. Je bunter, vielfältiger und diverser diese Figuren gestaltet werden, desto interessanter wird es. Egal, ob es sich um die Entwicklung eines Drehbuchs, eines Romanprojekts oder einer Kurzgeschichte handelt – im Kurs **Kreative Figurenentwicklung: Divers, vielfältig und bunt** lassen die Kursteilnehmer:innen fesselnde Figuren entstehen.

07.09.24, Kurs-Nr. O20550WWW08, Präsenz

Tanz mit Tiefe

In Kurs **VHS-Sommerwerkstatt in Farmsen: Israelische und Klezmer-Tänze** lernen die Teilnehmenden israelische Tänze kennen und tauchen in die Welt des Klezmer ein. Diese Tänze spiegeln oft die Freude und das Gemeinschaftsgefühl wider, die in der jüdischen Kultur verwurzelt sind. Ergänzend gibt es einige Hintergrundinformationen, um ein tieferes Verständnis für die Bedeutung der Tänze zu bekommen.

07.09. – 08.09.24, Kurs-Nr. O20810ROF08, Präsenz

FELD, WALD UND WIESEN

Anhand der Motive, die die Natur bietet, wird in dem Kurs **Wild- und Waldpflanzen:**

Farbstiftzeichnung trifft auf Aquarell die klassische Farbstiftzeichnung um die Aquarellmalerei ergänzt. Die Aquarellfarben steigern die Brillanz? der Farbstifte und lassen die Motive noch realistischer wirken. Erste Erfahrung mit der Farbstiftzeichnung als auch Aquarellmalerei sind wünschenswert.

11.09. – 02.10.24, Kurs-Nr. O20235SHH26, Online



© Foto: Adobe Stock, Fabian

TANZEN TRIFFT ZEICHNEN

Dieses Zusammenspiel ist Thema des Kurses **Zeitgenössischer Tanz trifft Urban Sketching**, der gemeinsam und in künstlerischem Austausch mit der Urban Sketcherin Jenny Adam und dem Kurs „Urban Sketching inspiriert von zeitgenössischem Tanz“ auf K3 stattfindet. Beide Gruppen mischen und inspirieren sich: Im Mittelpunkt stehen die Wechselwirkungen zwischen Bewegen und Zeichnen. Während des Tanzens werden die Teilnehmer:innen vom anderen Kurs gezeichnet. Diese Zeichnungen bilden die Inspiration für weitere tänzerische Erfahrungen.

14.09. – 15.09.24,

Kurs-Nr. O20898NNN16, Präsenz

Mit Saft und Kraft

Im Kurs **Upcycling und Leidenschaft – der Milchkartondruck** werden mit Hilfe alter Milch- und Saftkartons spannende Drucke erstellt. Denn das Innere eines Milchkartons hat besondere Eigenschaften. Die Knicke beispielweise können interessante Effekte erzeugen.

21.09.24, Kurs-Nr. O20180WWW17, Präsenz

Feinschliff am Text

Sie haben angefangen, eine Geschichte oder ein Buch zu schreiben und wünschen sich ein fachlich fundiertes Feedback? Egal, ob Kinderbuch, Kurzgeschichte, Roman oder Krimi – im Online-Kurs **Textwerkstatt – Schreibcoaching** wird das Figurenrepertoire, die Handlungsführung und Dramaturgie Ihrer Geschichte auf den Prüfstand gestellt.
24.09.24 – 07.01.25,
Kurs-Nr. 020553SHH02, Online



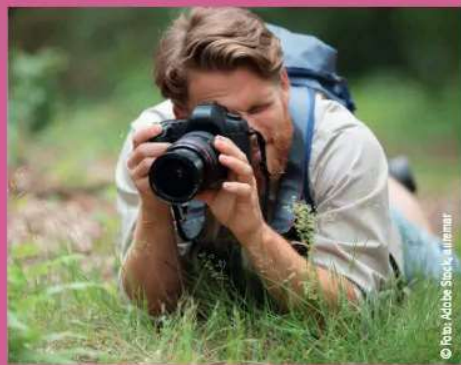
Weg mit dem Korsett!

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts verlangte die aktivere Rolle der modernen Frau in Europa nach entsprechender Kleidung. Im Kurs **Emanzipation und Mode – von Reformkleidern und Art Déco bis in die 1930er Jahre** wird diese Entwicklung anhand von historischen Fotografien, Modezeichnungen und Werbeplakaten aus der Sammlung des MK&G nachvollzogen. Kooperationskurs mit dem Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg.
28.09.24, Kurs-Nr. 020051MMM20, Online

FOTOGRAPHIE

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



DIGITALFOTOGRAPHIE-DURCHBLICK

Die Funktionen digitaler Kameras stehen im Mittelpunkt des Kurses **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera**. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, wird das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeiten getestet. Mit praktischen Übungen lernen Sie wichtige Grundlagen der Fotografie wie Tiefen- und Bewegungsschärfe, Belichtungs Korrektur, ISO-Zahl und Weißabgleich kennen.
01.06. – 02.06.24, Kurs-Nr. 011131WWW04,

Präsenz

Spaghettiiii

Sie haben Freude an gutem Essen oder möchten Ihre eigenen Produkte professionell in Szene setzen? Sie lieben es, Essen zu fotografieren, haben einen Blog oder Social-Media-Account und möchten Ihre Bildsprache verbessern? Dann ist der Kurs **Food-Fotografie & Styling** genau richtig für Sie! Hier wird ein Fotoset in Szene gesetzt und fachkundig „über den Tellerrand“ geschaut.
04.06.24, Kurs-Nr. 011270SHH10, Online

Blitzgeschwindigkeit

Im Kurs **Fotografieren lernen an einem Tag** geht es um die schnelle und direkte Herangehensweise an die Fotografie. Behandelt werden die Themen Belichtung (Blende, Verschlusszeit und ISO) sowie die wesentlichen Kriterien guter Bildgestaltung. Lernen Sie Ihre Kamera unter der Anleitung eines professionellen Fotografen besser kennen.
24.08.24, Kurs-Nr. 011112MMM10, 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



WIE BITTE?

Die Optimierung von Tonspuren ist oft kompliziert. Vor allem Störgeräusche machen aus den interessantesten Aufnahmen schlechtes Material. Endlich gibt es effektive Tools, die auch ohne tiefere Kenntnisse bedient werden können. Wie das geht, erfahren Teilnehmer:innen im Kurs **Tonspuren retten: Künstliche Intelligenz für die Audibearbeitung einsetzen**. Mit relativ geringem Aufwand können super Ergebnisse erzielt und verloren geglaubte Aufnahmen gerettet werden.
01.06.24, Kurs-Nr. 011070MMM83, Präsenz

Sicher ist sicher

Die Bedrohungen aus dem Internet sind vielfältig. Im Kurs **Mehr Sicherheit im Internet – System** beschäftigen sich die Teilnehmer:innen deshalb mit den Angriffsmustern auf Systeme, WLAN-Router und Daten in den Clouds. Alle nötigen Maßnahmen werden Schritt für Schritt erklärt.

01.06.24, Kurs-Nr. 012097MMZ22, Präsenz

ERSTER SEIN

Wenn Sie wollen, dass Ihre Webseite bei Suchmaschinen ganz oben gelistet wird, müssen Sie alle Seiten an die Anforderungen von Google und Co. anpassen. Wie, das erfahren Teilnehmer:innen des Kurses Website- und Suchmaschinenoptimierung (SEO). Der Kurs informiert über alle Faktoren, die beim Suchmaschinenranking eine

Rolle spielen.

29.06. – 30.06.24,

Kurs-Nr. 011719SHH02, Online

Digitale Selbstverteidigung

Kali Linux ist eine kostenlose Linux-Distribution, die für digitale Forensik und Penetrationstests entwickelt wurde. Darunter ist die Prüfung aller Systembestandteile und Anwendungen mit jenen Methoden zu verstehen, die ein möglicher Angreifer anwenden würde. Der Kurs **Hacking Tools – Kali Linux** ist für all diejenigen, die Einblick in die Möglichkeiten eines solchen Penetrationstests bekommen möchten.

30.06.24, Kurs-Nr. 012200MMZ21, Präsenz

Wohin des Weges?

Lernen Sie im Kurs **Komoot: Tourenplanung leicht gemacht. Für Fahrrad, Wandern oder sonstige Touren,**

wie Sie die App erfolgreich für die Planung Ihrer Touren verwenden können. So wird das Smartphone zum Navigationsgerät.

06.07.24, Kurs-Nr. 012013SHH03, Präsenz

SCHÖN WAR'S! ODER?

Im Kurs Urlaubsfotos bearbeiten mit KI-Tools in Adobe Photoshop CC lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung und entdecken die Möglichkeiten, mit Hilfe von KI-Tools (Urlaubs-) Fotos kreativ und ansprechend zu bearbeiten. Für alle, die ihre Bildbearbeitung auf die nächste Stufe heben wollen.

03.08. – 11.08.24, Kurs-Nr. 011400ROF08, Online

Ghostwriter für alle

Seit kurzem verfassen viele ihre Texte nicht mehr ganz alleine. Die Künstliche Intelligenz steht helfend zur Seite. Textgeneratoren wie ChatGPT & Co liefern Titelvorschläge oder formulieren ganze Texte vor. Nachrecherchieren ist natürlich Pflicht. Im Kurs **ChatGPT – SEO und KI für Online-texte nutzen** geht es um Tools, Techniken und Tipps für einen guten Workflow beim Verfassen von Onlinetexten.

15.08.24, Kurs-Nr. 012045MMZ16, Online

Künstliche Kunst

Entdecken Sie die faszinierende Schnittstelle von Kunst und Technologie. Im Kurs **Künstliche Intelligenz (KI) in der Bildbearbeitung** werden analoge und digitale Bildbearbeitungsmethoden fusioniert. Lernen Sie, wie Sie KI-Tools als kreative Ergänzung nutzen können, um Ihre künstlerischen Ideen zum Leben zu erwecken.

17.08.24, Kurs-Nr. 011006MMM53, Online

FILM AB

CapCut ist eine kostenlose Filmschnitt-Anwendung für eine umfangreiche Videobearbeitung, mit der intuitiv und kreativ von überall Videos mit hoher Qualität erstellt werden können. Im Kurs Mit CapCut beeindruckende Videos am Smartphone und am Computer erstellen werden alle Vorzüge der App genau erklärt.

18.08.24, Kurs-Nr. 011031SHH53, Online

Designprofis von morgen

Entwerfen Sie mit dem freien Programm Blender 3D-Objekte, Animationen und Bilder wie mit teuren Profi-Tools. Angefangen von einfachen Körpern bis hin zu kleinen Animationen lernen Sie im Kurs **Blender 3D Modelling** die Grundlagen kennen. Englischkenntnisse sind von Vorteil.

07.09. – 08.09.24,

Kurs-Nr. 021036WWW04, Präsenz



EINEN PLAN HABEN

Im Social Media Marketing kommt immer wieder die Frage auf: „Wie oft soll ich wo posten?“ Im Kurs Social Media Strategie mit ChatGPT wird deshalb ein Redaktions- und Contentplan für die eigenen Projekte erstellt. Denn mit der richtigen Strategie können Aufgaben gebündelt und so effektiver abgearbeitet werden. Unterstützung gibt es heutzutage von ChatGPT.

19.09.24, Kurs-Nr. 022015SHH91, Online

VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

FÜR VHS-KURSTEILNEHMENDE



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



IHR DIGITALER KREATIV-SPIELPLATZ

Eigene Abenteuer, Fotos, Kochkreationen oder DIY-Ideen mit der Welt teilen: Dank unseres Kurses Mein eigener Blog – erstellt mit Wordpress ist das jetzt einfacher denn je. Damit Geld verdienen? Nicht ausgeschlossen! Gestalten Sie Ihren digitalen Raum, in dem die eigene Kreativität keine Grenzen kennt.

21.09.24, Kurs-Nr. O21717MMM65, Präsenz

Na Logo!

Im Kurs **Adobe Illustrator CC Einführung: So erstellen Sie Logos, Illustrationen und mehr** lernen Teilnehmer:innen die Grundlagen des digitalen Grafikdesigns und wie sie professionelle Illustrationen, Logos und Layouts erstellen.

28.09. – 29.09.24,
Kurs-Nr. O21641WWW01, 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



WER SUCHET, DER FINDET

SEO, auch bekannt als Suchmaschinenoptimierung, ist eine Marketingstrategie: Sie zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website in den Suchergebnissen von Suchmaschinen zu verbessern. Dies geschieht durch die Optimierung verschiedenster Aspekte der Website. Wie? Das erfahren Sie im Kurs Suchmaschinenoptimierung (SEO): Grundlagen.

17.05.24, Kurs-Nr. O12491WWW05, Präsenz

Der will nur spielen

Wenn Sie im beruflichen Umfeld häufiger in Konflikt geraten, sind Sie wahrscheinlich in etwas verwickelt, was die Transaktionsanalyse ein „Spiel“ nennt. Im Kurs **Psychologische Spiele im beruflichen Alltag – Kommunikationsvorgänge durch die Transaktionsanalyse verstehen** lernen Sie sich selbst und Ihre Verhaltensmuster in der Zusammenarbeit kennen. Sie erfahren, was Sie im Kontakt mit Ihrem Umfeld fördert und behindert und wie Sie lösungsorientierte Kommunikation gestalten können.

25.05.24, Kurs-Nr. O12400MMM40, Online

BÜHNE FREI

Wer vor anderen spricht, will überzeugen. Dazu braucht es Sicherheit beim Vortragen wie auch eine ansprechende Aufbereitung von Fakten und den richtigen Kontakt zum Publikum. Im Kurs Sicher auftreten – selbstbewusst und frei vor anderen reden erfahren Sie, wie Sie durch eine klare Redestruktur anderen das Zuhören erleichtern und Lampenfieber reduzieren können.

25.05. – 26.05.24, Kurs- Nr. O12412MMM26, Präsenz

Schön, von Ihnen zu hören!

In diesem Kurs werden die Grundpfeiler der Kommunikation einfach erklärt. Wie Gestik, Mimik und Tonfall Einfluss auf unsere Kommunikation nehmen, erfahren Teilnehmer:innen des Kurses **Kommunikation besser verstehen lernen**. Anhand beispielhafter Situationen erfahren Sie, was Sie tun können, um besser verstanden zu werden.

08.06.24, Kurs-Nr. O12400SBE05, Präsenz



Die **VHS** bildet auch **ONLINE** weiter!

Endlich KI verstehen

Der **BILDUNGSURLAUB: Künstliche Intelligenz – Chat GPT im Berufsalltag** richtet sich an alle, die das leistungsfähige Sprachmodell ChatGPT in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld einsetzen möchten. Innerhalb von drei Tagen erhalten die Teilnehmenden einen tiefgreifenden Einblick in die Möglichkeiten, die ChatGPT bietet.

18.06. – 20.06.24, Kurs-Nr. 012420MMM14, Präsenz



LEICHT REDEN HABEN

Im Kurs Souveräne Gesprächsführung und Verhandlungstraining lernen Sie wesentliche Tricks und Tipps für Rhetorik in Beruf und Alltag. Von Forderungen stellen, über verbale Abgrenzung bis hin zu Business Smalltalk. Auch der Gebrauch von Argumenten und das Entschärfen von Gegenargumenten gehören dazu.

24.08. – 25.08.24, Kurs-Nr. 012403ROF06, Präsenz

{ Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne }

Wer sich beruflich neu orientieren will, dem stehen viele Möglichkeiten offen. Der Kurs **Berufliche Neuorientierung: Wie fange ich an?** richtet sich an alle, die sich in einer Umbruchphase befinden und einen klaren Ausgangspunkt suchen. Hier erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte planen und umsetzen können.

12.06.24, Kurs- Nr. 012431SHH03, Online

BILDUNGS-URLAUB

Der direkte Weg zu unseren Bildungsurlauben



Dreamteam

In der Zusammenarbeit im Team geht es oft auch um Konflikte, bei denen Zuneigung, Konkurrenz und eine inoffizielle „Hackordnung“ eine Rolle spielen. Wer solche Prozesse durchschauen möchte, braucht ein Verständnis der Wirkweise von Gruppendynamik und Verhaltensmustern. Der **BILDUNGSURLAUB: Teamprozesse verstehen und steuern** ist eine Entdeckungstour, die vom systemischen Denken angeregt ist.

30.05. – 31.05.24,
Kurs-Nr. 012440WWW14, Präsenz

Dream big, start small

Im **BILDUNGSURLAUB: Coaching – Ihre beruflichen Potenziale erkennen und ausbauen** lernen die Teilnehmer:innen Methoden für eine Kompetenz- und Potenzialanalyse kennen. Praktische Übungen helfen, das eigene Potenzial zu erkennen und gewinnbringend zu nutzen.

10.06. – 14.06.24,
Kurs-Nr. 012410SHH08, Präsenz

ALLES IN ORDNUNG

Im **BILDUNGSURLAUB: Outlook für die Büroorganisation nutzen** lernen Sie die Grundlagen der Adressverwaltung und Verteilerlisten in Outlook und erfahren, wie Sie Aufgaben, Termine und Besprechungen effizient organisieren können.

10.07.24, Kurs-Nr. 012183ROF93,
Online



KLIMAWANDEL? KEIN PLAN!

Bauprojekte stehen im Fokus von Politik, Medien und Öffentlichkeit. Viele Meinungen prallen aufeinander, oft fehlt eine sachliche Diskussion. Ein Verlierer in diesem Prozess ist der Klima- und Naturschutz. Aber warum eigentlich? Und was können wir dagegen tun? Diesen Fragen geht der Kurs BILDUNGSURLAUB: Klimaschutz und Klimaanpassung in der Stadtplanung nach.

10.06. – 14.06.24,
Kurs-Nr. 013596SBE25, Präsenz

Werbung in eigener Sache

Wollen Sie Ihren Webauftritt realisieren oder verbessern? Im **BILDUNGSURLAUB: Webdesign – Planung, Konzeption, Gestaltung** erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten und Einblicke in ein modernes CMS-System. Unter fachkundiger Anleitung wird ein erster Gestaltungsentwurf für die zukünftige Webseite entwickelt.

06.06. – 07.06.24,
Kurs-Nr. 011710MMM01, Präsenz



Feines Design

CAD (Computer Aided Design) hat sich in verschiedenen Berufsfeldern als unverzichtbares Werkzeug für effizientes Planen, Entwerfen und Gestalten etabliert. Der praxisorientierte **BILDUNGSURLAUB: 2D – CAD mit AutoCAD 2024** bietet einen umfassenden Einstieg in das 2D-Zeichnen mit dem Programm AutoCAD. 22.07. – 26.07.24, Kurs-Nr. O12230MMZ01, Präsenz

BITTE NICHT STREITEN

Konfliktfähigkeit ist im Berufsalltag von großer Bedeutung. Sie kann Identifikation und Motivation fördern und zur Leistungssteigerung beitragen. Im **BILDUNGSURLAUB: Konfliktmanagement im Berufsalltag** lernen die Teilnehmer:innen deshalb konstruktive Strategien im Umgang mit Konflikten. Vermittelt werden außerdem Werkzeuge, die helfen, in schwierigen Situationen angemessen zu reagieren. 26.08. – 30.08.24, Kurs-Nr. O12406MMZ03, Präsenz

Daten in Formaten

Im **BILDUNGSURLAUB: Data Science mit Python** erhalten Sie einen an der Praxis orientierten Einstieg in Data Science in Kombination mit der Programmierung in Python. Sie lernen die Methoden von Data Science und verschiedene Machine Learning Algorithmen kennen. In praktischen Übungen erfahren Sie zudem die Grundlagen von Neuralen Netzen. 23.09. – 27.09.24, Kurs-Nr. O22228MMZ10, Online

Türkisch für Anfänger

Die Türkei ist eines der beliebtesten Urlaubsziele der Deutschen. Wieso dann beim nächsten Mal nicht bereit für etwas Smalltalk auf Türkisch sein? Das geht mit dem **BILDUNGSURLAUB: Türkisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1**. Hier können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in 5 Tagen aneignen. 26.09. – 02.10.24, Kurs-Nr. O27811MMZ32, Präsenz



NI HAO

Chinesisch ist nach Englisch die am meisten gesprochene Sprache der Welt. Mit dem Kurs **BILDUNGSURLAUB: Chinesisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1** starten Sie intensiv und kompakt in diese Sprache und können anschließend auf Niveau A1.2 weiterlernen. 14.10. – 18.10.24, Kurs-Nr. O25911MMZ55, Online

DAS IST UTOPISCH

Utopien inspirieren und polarisieren. Aber auch Dystopien erleben eine Konjunktur. Zum Beispiel in Margret Atwoods „Report der Magd“, Juli Zehs „Corpus Delicti“ oder Sibylle Bergs „GRM – Brainfuck“. Wir wollen uns im **BILDUNGSURLAUB: Utopia und Dystopia** mit diesen Texten auseinandersetzen, aber auch Orte „kleiner Utopien“ in Hamburg aufsuchen und uns anregen lassen, Fantasien in die Praxis umzusetzen. 18.11. – 22.11.24, Kurs-Nr. O23196NNN77, Präsenz



GRAF ZAHL

Der **Bildungsurlaub Einführung in Excel: Kompaktkurs** bietet Ihnen innerhalb eines Tages einen einfachen Einstieg in die Welt der Tabellengestaltung mit Excel. Schritt für Schritt lernen Sie, Tabellen zu erstellen und ansprechend zu gestalten. Auch das Durchführen einfacher Berechnungen und das ansprechende Präsentieren von Ergebnissen ist keineswegs kompliziert, sondern kann leicht erlernt werden. 24.09.24, Kurs-Nr. O22140WWW01, Präsenz

Informazioni di base

Bella Italia in Hamburg: Teilnehmende des **Bildungsurlaubs: Italienisch Anfänger:innen A1 Stufe 1** haben die Möglichkeit, sich den Stoff eines Standardkurses in einer Woche anzueignen. Eine willkommene Gelegenheit, um sich in Rekordzeit das notwendige Vokabular für die nächste Reise in den Süden Europas zu verschaffen. 01.07. – 05.07.24, Kurs-Nr. O15611ROF57, 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



Mit sich reden lassen

Die meisten Schwierigkeiten zwischen Menschen entstehen durch unklare Kommunikation. Denn ein großer Teil von Kommunikation findet auf der unbewussten Ebene statt – dort liegt häufig die Quelle von Konflikten. Warum dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Welche Rolle spielt die Körpersprache? Wo kann ich ansetzen, um meine Kommunikation zu verbessern? Diesen Fragen geht der Kurs **Kommunikation und Psychologie** nach.

22.06.24, Kurs-Nr. 012820NNW72, Präsenz

Rente-Talente

Der Ruhestand markiert einen entscheidenden Wendepunkt im Leben – von manchen sehnsüchtig erwartet, von anderen mit Unsicherheit und Sorge betrachtet. Freude und Angst, Hoffnung und Wehmut, Aufbruchstimmung und Abschiedsschmerz vermischen sich in diesem Übergang. Der Kurs **Ruhestand in Sicht! Strategien für eine gelungene Vorbereitung** verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, um sich mit den Herausforderungen dieses Abschnitts auseinanderzusetzen.

06.07. – 09.07.24,
Kurs-Nr. 012810WWW01, Präsenz

FLIRTEN WILL GELERNT SEIN



Flirten ist eine Kontaktaufnahme – auf leichte, spielerische, kreative Weise. Im Kurs **Flirt-Kurs: Kontakt-Training für den Alltag** erhalten Sie Anregungen, um mit kommunikativen Möglichkeiten zu experimentieren und Ihren persönlichen „Flirt-Stil“ zu kultivieren.

31.08. – 01.09.24, Kurs-Nr. 012852MMM04, Präsenz

So viel SPA muss sein

Im Kurs **Wohlfühltag – von der Hautanalyse bis zum kleinen Make-up** stehen Wohlfühlen und Self-Care im Vordergrund. Auf Grundlage einer individuellen Hautanalyse erhalten Sie Tipps zu passenden Pflegeprodukten und einer wohltuenden Gesichtsmassage. Ein kleines Make-up rundet den Tag ab.

21.09.24, Kurs-Nr. 022961SBE01, Präsenz



SCHON IN ORDNUNG

Ordnung, so haben wir von klein auf gelernt, ist eine Tugend. Das Thema hat das Potenzial, Paare und Familien in tiefen Streit zu stürzen. Einige Menschen klammern sich an Ordnung wie an einen Rettungsanker, andere fühlen sich von ihr hilflos überfordert. Und manchen ist sie einfach egal. Im Kurs **Ordnung – Last oder Lust?** werden die gesellschaftlichen und individuellen Denkmuster und Emotionen in Bezug auf Ordnung sortiert und der eigene Standpunkt gefunden.

27.09.24, Kurs-Nr. 022966ROF10, Online

GESELLSCHAFT & POLITIK

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

Der direkte Weg
zu unseren
Politikkursen



Im Namen des Gesetzes

Im Mai 1949 wurde das Grundgesetz unterzeichnet – damit begann auch die Geschichte der Bundesrepublik. Die Entwicklung der deutschen Verfassung wird von vielen als Erfolgsgeschichte beschrieben. Dabei hatte diese anfänglich in Teilen der westdeutschen Gesellschaft einen schweren Stand. Im Kurs **75 Jahre Grundgesetz** erfahren Sie mehr über die Entstehung und Entwicklung des Grundgesetzes und die Herausforderungen der jungen westdeutschen Demokratie.

27.05.24, Kurs-Nr. 013200WWW55, Präsenz

PHILOSOPHIE-GENIE

Immanuel Kants Geburtstag jährt sich zum 300. Mal. Ohne seine Gedanken zu Gesellschaft und Demokratie wäre unser Grundgesetz nicht vorstellbar. Dass der Philosoph auch über „Ewigen Frieden“ nachgedacht hat, scheint in Zeiten globaler Konflikte in den Hintergrund gerückt zu sein. Teilnehmer:innen des Kurses

Kurs-Tipps

300 Jahr Kant. Ein philosophischer Lektüreabend „Zum Ewigen Frieden“ werden Kants Schrift lesen, erörtern und sich über die Möglichkeit von Frieden austauschen. 31.05.24, Kurs-Nr. 013900MMM53, Präsenz

Hamburgs Vielfalt erleben

Der Islam spielt eine wichtige Rolle in der kulturellen und religiösen Vielfalt Hamburgs. Im Kurs **Muslimisches Leben vor Ort in Hamburg** beschäftigen Sie sich mit verschiedenen Aspekten rund um diese Weltreligion und die mit ihr verknüpften politischen Debatten. Sie führen Gespräche mit Mitgliedern einer muslimischer Gemeinde und besuchen eine Moschee. 01.06.24, Kurs-Nr. 013200MMM22, Präsenz



Das Humanitäre Völkerrecht (HVR) gibt den rechtlichen Rahmen dafür vor, wie im internationalen bewaffneten Konflikt gegeneinander gekämpft werden darf. Es legt damit im Wesentlichen humanitäre Regeln der Kriegsführung fest. So lobenswert der Grundgedanke, so zahlreich sind die Probleme, die daraus erwachsen. Im Kurs Humanitäres Völkerrecht – Bedeutung, Begriffe, Regeln erhalten Sie einen Überblick über das Regelwerk des HVR.

06.06. – 27.06.24,
Kurs-Nr. 013200MMM07, Präsenz

Zwischen arm und reich
Im Kurs **Gesichter einer Großstadt – Armut und Reichtum ohne Alternative?** blicken die Teilnehmer:innen in die unterschiedlichen Gesichter Hamburgs. Sie tauchen ein in die Vergangenheit und wieder auf in der Gegenwart. Ein kurzer Rundgang von der Zitronenjette über das Gängeviertel, die Warburg-Bank und Google Deutschland und ein Parcours von Grundeinkommen über Arbeitszeitverkürzung bis Erbschaftssteuer. 23.06.24, Kurs-Nr. 013220MMM01, Präsenz

Der Wahrheit auf der Spur

Eine Familiengeschichte entdecken, wie geht das? Wo finde ich Informationen? Im Kurs **Familiengeschichten während der NS-Zeit erforschen** erhalten Sie einen Überblick über Recherchemöglichkeiten sowie konkrete Hilfestellung für die ersten und weiteren Nachforschungen. Eine Einführung in die deutsche Schreibschrift Kurrent und Sütterlin hilft, die alten Handschriften entziffern zu lernen. 12.07. – 14.07.24, Kurs-Nr. 013700MMK01, Präsenz

Ich hör wohl nicht recht(s)

Ob bei der Arbeit, auf der Straße oder am Rande einer Veranstaltung: Immer wieder sind im Alltag rassistische, antisemitische oder andere menschenverachtende Aussagen zu hören. Der Umgang damit wird oft als schwierig empfunden, vor allem wenn sie aus dem nahen sozialen Umfeld kommen. Der Kurs **Wie umgehen mit (extrem) rechten Äußerungen** möchte Handlungsmöglichkeiten aufzeigen sowie Raum für Diskussion und Austausch geben. 17.09.24, Kurs-Nr. 023200NNN13, 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

Hohenhorst

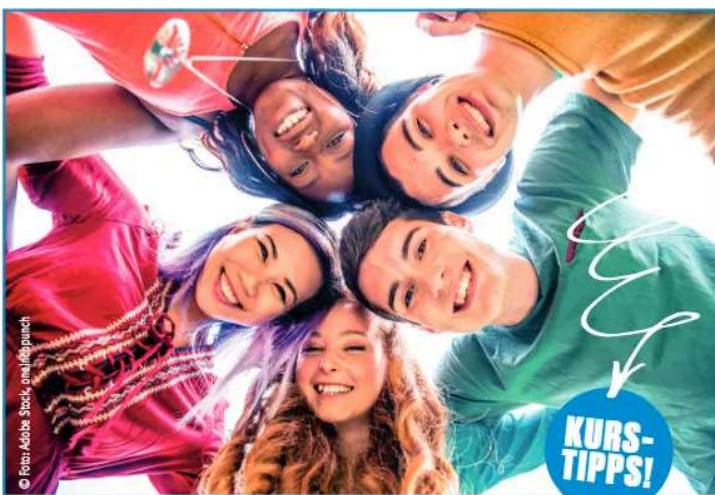
Haus am See
Schöneberger Straße 44, Mo. 10:00 – 12:15 Uhr

Osdorf

Bücherhalle
Kroonhorst 11, 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.

LEGO MIT EGO

Teilnehmer:innen des Familienkurses **Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO® MIND-STORMS® NXT II** werden in Dreier-Teams verschiedene Figuren bauen. Danach werden die intelligenten NXT-Bausteine, die das Gehirn des Roboters bilden, über externe Rechner programmiert. So werden die Ultraschall-, Ton-, Licht- und Tastsensoren befähigt, vielfältige Aufgaben zu lösen – der Roboter „erwacht“ zum Leben. Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

20.07.24, Kurs-Nr. 012270SBE07, Präsenz

Die Stars von morgen

YouTube-Star zu werden gelingt nicht von heute auf morgen. Wer mit YouTube erfolgreich sein möchte, hat viele Aufgaben: Vom Konzept des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos, bis hin zum Aufbau von Reichweite mittels Social Media. Wer sich dieser Challenge stellen will, erhält im Kurs **YouTube – Von der Idee zum Kanal für Jugendliche ab 13 Jahren** das Handwerkszeug, um diesem Ziel näher zu kommen. 26.08. – 28.08.24, Kurs-Nr. 012033SHH71, Online



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

SPRACHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Sprachkursen



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

{ MERHABA }

Sie überlegen, Türkisch zu lernen oder planen eine Reise in die Türkei? Im Kurs **Türkisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung** bekommen Sie alle wichtigen Informationen, die Sie brauchen. Thematisiert werden die Aussprache und das Lautsystem, Charakteristika der Grammatik, Beispielsätze aus Alltagssituationen, Verständigung zwischen Kulturen, Land und Leute. 28.05. – 31.05.24, Kurs-Nr. O17811MMZ01, Präsenz



TEA O'CLOCK

In vielen Teilen Englands, Schottlands und Irlands ist er eine Berühmtheit: der five o'clock tea. Serviert wird er mit Sandwiches, Kuchen oder Scones mit clotted cream und Marmelade. Im Kurs **English Tea Time (ab Englisch A2)** werden Scones und Sandwiches gebacken, über dem Backblech geplaudert und auch einige Texte über diese Tradition gelesen, während im Hintergrund der Teekessel brodelte.

01.06.24, Kurs-Nr. O15300ROF11, Präsenz

So kicken unsere Nachbarn

Der Kurs **Fodbold og Fællessang – Er du klar til EM?** über dänische Fußballtraditionen und kulturelle Ausdrucksformen macht Sie fit für die EM. Gemeinsam tauchen die Teilnehmer:innen ein in die Nationalhymne und andere Fangesänge Dänemarks, lernen dänische Fußballterminologien kennen, entdecken die Stars der dänischen Nationalmannschaft und lernen Ausdrücke, die aus der Welt des Fußballs in die Alltagssprache übergegangen sind. Ab Niveau A2.

03.06.24, Kurs-Nr. O16000NN05, Präsenz

Gekommen, um zu bleiben

Die geografische Lage Italiens macht das Land zu einem attraktiven Ziel für Flüchtlinge. Dabei sollte man nicht die eigene Geschichte der Auswanderung vergessen, die Italien seit seiner Einigung prägt. Anhand von Daten, historischen Quellen, Liedern italienischer Liedermacher und Aussagen von Ein- und Auswanderern wird im Kurs **Italia: Terra di emigrazione o immigrazione? (ab Italienisch B1)** dieses viel diskutierte, aber wenig erforschte Thema vertieft.

07.06.24, Kurs-Nr. O15600MMM05, Online

Was Sie nicht sagen

Wer eine Sprache nicht benutzt, verlernt sie. Und das wäre doch schade! Im Konversationskurs **Englisch C1 – It's fun to talk** können Teilnehmer:innen über alles reden: von Weltgeschehen bis Promi-Klatsch. Der perfekte Weg, um Englisch zu üben und gleichzeitig Spaß zu haben. Der Kurs richtet sich an alle, die weit fortgeschrittene Englischkenntnisse haben und diese auffrischen wollen.

11.06. – 30.07.24,
Kurs-Nr. O15351ROF22, Online

PERSISCH PLAUDERN

Das moderne Hochpersisch, das als Farsi bzw. Parsi im Iran und als Dari in Afghanistan Amtssprache ist und auch in anderen Ländern wie z.B. Tadschikistan und Pakistan gesprochen wird, erlernen Sie im Kurs **Persisch sprechen**. Im Vordergrund steht die gesprochene Alltagssprache. Gesellschaftliche und kulturelle Informationen sind dabei ebenso wichtig wie die grundlegende Grammatik. Ab Niveau A1.3.

20.06. – 25.07.24,
Kurs-Nr. O17113SBE05, Online

Das kommt mir spanisch vor

In der Hafencity haben spanische Architekten an der Gestaltung des öffentlichen Raums entscheidend mitgewirkt. Während des Rundgangs **Paseando por el puerto – ein Spaziergang durch die Hafencity** begeben sich die Teilnehmer:innen auf die Suche nach großen und kleinen, offensichtlichen und versteckten Arbeiten. Auf Spanisch werden sie viel über die Magellan-Terrassen, die Elbphilharmonie und die neuen Straßen erfahren. Ab Niveau A2. 21.06.24, Kurs-Nr. 015700WWW02, Präsenz

SAWATDEE

Thailand unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich vom Westen. Der Kurs **Thailändisch für die Reise** eröffnet Ihnen interessante und überraschende Einblicke in die Alltagskommunikation und die Lebensart der Thais und vermittelt anhand von Beispielsätzen typischer Alltagssituationen die Kultur der Verständigung.

22.06. – 23.06.24,
Kurs-Nr. 017611SBE62, Präsenz

Let's go

Ob für einen Wochenendtrip nach London oder einen Road Trip durch die USA: Machen Sie sich sprachlich fit für Ihre nächste Reise ins Ausland. Im Kurs **Englisch für die Reise (ab Englisch A1 Stufe 4)** lernen Sie grundlegende Ausdrücke, die unterwegs hilfreich sind sowie authentische Redewendungen und Vokabeln für typische Urlaubssituationen.

08.07. – 11.07.24,
Kurs-Nr. 015314WWW62, Präsenz

Willkommen im Club

Elena Ferrante ist derzeit eine der meistgelobten Autorinnen Italiens. Ihr Roman „L'amica geniale“ erzählt die Geschichte einer Freundschaft in einer neapolitanischen Vorstadt.



PERLE DER ADRIA

Sie planen eine Reise ins wunderschöne Kroatien, haben aber keine oder nur sehr geringe Kroatischkenntnisse? Der Kurs **Kroatisch für die Reise – Anfänger/-innen A1 Stufe 1** bereitet darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu meistern, sei es an der Hotelrezeption, beim Einkaufen oder in einem Café. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps und erfahren viel über Kultur, Land und Leute.

13.07. – 14.07.24, Kurs-Nr. 016711MMZ60,
Präsenz

Mit ihm begann Elena Ferrante eine Serie von vier Büchern, deren unglaublicher Erfolg über die Grenzen Italiens hinaus gefeiert wurde und bis ins Hamburger Thalia-Theater reichte. Im **Club del Libro (ab B1)** wird das Buch gemeinsam gelesen und besprochen.

09.07. – 06.08.24,
Kurs-Nr. 015631MMM89, Online

ANDIAMO!

Sie möchten Urlaub in Italien verbringen und gut durch den touristischen Alltag kommen? Dann besuchen Sie den Kurs **Le mie vacanze in italiano (ab Italienisch A1.3)**. Hier lernen Sie die wichtigsten Floskeln für den Restaurantbesuch, die Hotelbuchung oder für die einfache Konversation in der Bar oder auf der Piazza.

11.07.24, Kurs-Nr. 015621ROF60,
Online

Japanisch für Zweifler

Sie möchten Japanisch lernen, sind sich aber unsicher, was Sie erwartet? Freuen Sie sich im Kurs **Japanisch zum Kennenlernen – eine kurze Einführung** auf einen kurzweiligen Einstieg in die Sprache und erfahren Sie etwas über Kultur, Land und Leute. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, einen Japanisch-Anfängerkurs zu besuchen.

12.07.24, 016511WWW19, Online

Auf nach Bullerbü

Sie wollen das idyllische Schweden entdecken? Dann ist der Kurs **Schwedisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1** genau das Richtige für Sie. Er bereitet Sie darauf vor, typische Alltagssituationen auf Schwedisch zu meistern, ob beim Einkaufen, im Restaurant oder unterwegs. Außerdem erfahren Sie einiges über Land und Leute im hohen Norden.

03.08. – 11.08.24, Kurs-Nr. 017511MMM43,
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



QUE DELICIOSO

Tapas essen und Spanisch sprechen: Besser kann man einen Augustabend wohl kaum verbringen. Papas arrugadas con mojo verde y rojo, salmorejo, berenjenas con miel – im Kurs Tapas simples, vegetarianas y buenisimas werden Sie eine bunte Mischung vegetarischer Tapas zubereiten und anschließend in Begleitung eines erfrischenden ‚tinto de verano‘ verköstigen. Ab Niveau A2. 27.08.24, Kurs-Nr. O15700ROF05, Präsenz

Italienisch für Recidivi

Sie haben schon einmal Italienisch gelernt und möchten Ihre verschütteten Sprachkenntnisse wieder auffrischen, ohne bei Null anfangen zu müssen? Dann ist der Kurs **Benvenuto! Italienisch für Wiedereinsteiger** genau das Richtige. Hier graben Sie Ihren Wortschatz zügig wieder aus und wiederholen die wichtigsten grammatischen Punkte der Stufe A1. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Italienisch auf der Stufe A2 weiterzulernen.

31.08. – 15.09.24, Kurs-Nr. O15613MMM70, Präsenz

Hola!

Spanisch ist eine der Weltsprachen und wird in vielen Teilen der Erde gesprochen. Wer Spanisch kann, hat viele Vorteile, auf Reisen und oft auch im Beruf. Und das Beste daran? Die Sprache gilt als relativ leicht zu lernen. Teilnehmer:innen des Intensivkurses **Spanisch für Anfänger:innen – A1 Stufe 1** können sich selbst davon überzeugen und sich den Lernstoff eines Standardkurses in nur 5 Tagen aneignen.

09.09. – 13.09.24, Kurs-Nr. O25711MMZ55, Online

Die Klänge Israels

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise durch die Sprache und Kultur Israels. Im Kurs **Schirim – Hebräische Lieder im Kontext** erkunden Sie bedeutende Lieder im Kontext ihrer Entstehung sowie ihrer Weiterentwicklung als Antikriegs-Coverversion. Über historische Hymnen bis zu zeitgenössischen Stücken erhalten Sie Einblicke in die Entwicklung der israelischen Gesellschaft und die soziopolitischen Perspektiven des Landes. Hebräischkenntnisse der Stufe A2.1 werden vorausgesetzt.

21.09.24, Kurs-Nr. O26300MMK05, Online



NAMASTÉ

So facettenreich Indien ist, so vielseitig bereitet Sie der Kurs **Hindi für die Reise – Anfänger:innen A1 Stufe 1** darauf vor. Lernen Sie, sich auf Hindi zu begrüßen und vorzustellen, nach dem Weg zu fragen und auf dem Markt zu verhandeln. Außerdem hören Sie sich schon mal etwas in das Indische Englisch ein und deuten typische Gesten und Körpersprache. Obendrein erhalten Sie wichtige Tipps, wie Sie mögliche Fettnäpfchen umschiffen.

21.09. – 22.09.24, Kurs-Nr. O26391MMM60, Online

GESUNDHEIT

Stressbewältigung
Entspannung / Körpererfahrung
Massage-technik
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



Läuft wie geschmiert

Alle, die in das Laufen einsteigen wollen oder bereits ein wenig laufen, sich aber verbessern oder einer Gruppe anschließen möchten: Im Kurs **Lauf-Basics im Stadtpark** erfahren Sie viel über Laufstil, Trainingsmethoden für den Einstieg und sportmedizinische Hintergründe. So können Sie typische Fehler vermeiden und sich über Erfolgserlebnisse freuen.

30.05. – 18.07.24, Kurs-Nr. O18346NNN20, Präsenz

Sinnsuche

Im Kurs **Achtsamkeit im Bergedorfer Gehölz** erfahren Sie den Wald mit allen Sinnen. Auf dem Weg, der zum Teil von steilen Anstiegen geprägt ist, nehmen Sie sich Zeit für eine intensive Naturerfahrung. Durch meditative und sanfte Körperübungen kommen Sie wieder mehr in Verbindung mit sich und der Umwelt. Sie beschäftigen sich mit Materialien, die Sie im

Wald finden und genießen Momente der entspannten Entschleunigung.
01.06.24, Kurs-Nr. O18070SBE20, Präsenz

Meditieren probieren

Acem-Meditation ist eine von skandinavischen Psycholog:innen entwickelte Meditationsmethode. Sie zielt auf eine tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit ab. Im Kurs **Acem-Meditation: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung** lernen Sie diese Methode kennen, die Sie dann auch im Alltag anwenden können.

01.06. – 26.06.24,
Kurs-Nr. O18143WWW03,
Präsenz & Online

Schmerz, lass nach!

Belasten Sie anhaltende Schmerzen? Fällt es Ihnen schwer, regelmäßig Sport zu treiben? Im Kurs **Umgang mit chronischen Schmerzen** lernen Sie einfache und kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Außerdem wird aktuelles Wissen über die Zusammenhänge von chronischen Schmerzen vermittelt, damit Sie lernen, in Zukunft besser damit umzugehen.

02.06. – 19.06.24,
Kurs-Nr. O18440NNN20, Präsenz

Der frühe Vogel

Tun Sie sich mit dem Kurs **Pilates am Morgen** etwas Gutes, noch bevor der Tag so richtig begonnen hat. Denn Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen anspricht, die eine wichtige Funktion für die Stabilisation des Körpers und der Körperhaltung haben. Kraft und Beweglichkeit sowie das Körperbewusstsein werden verbessert. Danach fühlen Sie sich gut gestärkt für alles, was der Tag noch bringt.

04.06. – 17.09.24, O18211ROF57,
Online

VON DER SEELE SCHREIBEN

Im Kurs **Yoga und kreatives Schreiben zum Thema Erdung** erforschen Sie, was die Übungen und die Philosophie des Hatha Yoga für Sie im Alltag bedeuten: Wie fühlt sich Erdung an und wie kann ich sie erreichen? Durch das Verbinden der Yogapraxis mit dem kreativen Schreiben können Sie den eigenen Bezug zum Thema weiter erforschen und entfalten.

08.06.24, Kurs-Nr. O18184SBE10, Präsenz



© Inna/Adobe Stock, lenda

Erste Schritte

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

15.06. – 16.06.24, Kurs-Nr. O18342MMW04,
Präsenz

Rüstzeug für Rentner

Der Kurs **Regelmäßig in Bewegung bleiben – sanftes Training für Ältere** richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit trainieren möchten oder müssen. Mit leichtem Aufbau- und Krafttraining sollen Ausdauer, Gleichgewicht und die Gehfähigkeit verbessert und erhalten bleiben. Koordinationsübungen mit Kleingeräten, Aufmerksamkeitsübungen, Sturzprophylaxe, sowie bewegtes Gedächtnistraining sind ebenfalls Teil des Programms.

17.06. – 09.09.24, Kurs-Nr. O18295ROF20,
Präsenz

Schlafen wie ein Baby

Das Thema Schlaf wird häufig unterschätzt – dabei verbringt der Mensch ein Drittel seines Lebens damit. Wäre es nicht sinnvoll, diese 20 bis 30 Jahre mit der bestmöglichen Erholung zu füllen? Eine bessere Schlafqualität kann helfen, leistungsfähiger, glücklicher und gesünder zu werden. Im Kurs **Gesunder und erholsamer Schlaf – durch bessere Schlafqualität zu mehr Wohlbefinden** lernen Sie die Basics und erhalten wertvolle Tipps.

20.06.24, Kurs-Nr. O18680MMM14, Online

Darm mit Charme

Das Mikrobiom ist in den Fokus der Forschung gerückt. Es wird davon ausgegangen, dass die Darmflora maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Billionen von Bakterien dienen dem Immunsystem als Trainingspartner, spielen bei Unverträglichkeiten eine Rolle und prägen die Stimmung. Im Kurs **Das Darmmikrobiom – den Verdauungstrakt unter die Lupe nehmen** erfahren Sie, was Sie für Ihre Darmgesundheit tun können.

21.06.24, Kurs-Nr. O18620MMM08,
Online



SUPer Sache

Im Kurs **Sundowner mit SUP – abendliche Stand-up-Paddling-Tour auf der Alster** geht es mit dem SUP der Abendsonne entgegen. Ein erfahrener Kursleiter gibt Tipps zu den wichtigsten Paddeltechniken und zu guten Spots in Hamburg. Bei der geführten Tour vom Eilbekkanal zur Alster bleibt auch Zeit für Material- und Technikfragen. Bitte eigenes Board und Paddel mitbringen.

02.07.24, Kurs-Nr. O18386ROW30,
Präsenz

Kurs-Tipps

Massieren kapieren

Eine gute Massage wirkt wohltuend und kann Verspannungen lösen. Mit der richtigen Technik und ein wenig Übung ist es leicht, jemandem etwas Gutes zu tun. Im Kurs **Entspannungsmassagen für Paare und Freunde** lernen Sie Grundgriffe aus der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Anmeldung nur paarweise.

06.07.24, Kurs-Nr. 018151ROF26, Präsenz

Ohhhmmhh



Im Kurs **Antistress-Yoga – Intensivwoche für mehr Gelassenheit im Alltag** üben Sie sanfte, im Atemfluss eingenommene Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken. Die körperliche und geistige Flexibilität, die Sie in diesem Kurs trainieren, soll helfen, herausfordernden Situationen mit mehr Ausgeglichenheit zu begegnen.

19.8. – 22.08.24, Kurs-Nr. 018180WWW03, Präsenz



MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Inspiziert vom Ashtanga Yoga werden im Kurs **Yoga – ein guter Start in den Tag** Atmung und Asanas (Körperhaltungen) fließend in Einklang gebracht. Sanft ankommen und aufwärmen, dann in die Dynamik starten und zum Ausklang eine wohltuende Dehnung. Ziel sind achtsame und stärkende Bewegungen, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, das Körperbewusstsein zu stärken und kraftvoll in den Tag zu starten.

03.09. – 08.10.24, Kurs- Nr. 028184SHH14, Präsenz

Meditation to go

Im Kurs **Achtsames Arbeiten – Meditieren in der Mittagspause** erfahren Sie, wie sich Ihr (Arbeits-) Alltag anfühlt, wenn Sie sich kurz Zeit nehmen, um innezuhalten. So können Sie nicht nur Ihre mentale Gesundheit stärken, sondern auch die Konzentration verbessern. Die praktischen Techniken sind für die Mittagspause geeignet, egal wo. Eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer sind alles, was Sie brauchen.

04.09. – 02.10.24, Kurs-Nr. 028148WWW18, 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



© Foto: Alois Stock, Julia

GUTEN MORGEN

Bauch – Beine – Rücken – Po am Vormittag ist ein gelenkschonendes Fitnessprogramm, das den Körper in Form und Sie in Schwung bringt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Ausdauer- und Koordinationsteil, der die Pulskurve nach oben bringt. Ein abschließendes Dehnungsprogramm und eine Entspannung lassen die Stunde ausklingen.

05.09. – 14.11.24,

Kurs-Nr. 028232SHH11, Präsenz

Alles im Fluss

Im Kurs **Health Qigong** lernen Sie verschiedene Formen des Qigong kennen. Die bis zu 5000 Jahre alten chinesischen Gesundheitsübungen sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie verbinden bewusste Atmung und Bewegung, um die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen. Dies kann sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und das Immunsystem auswirken.

06.09. – 08.11.24,

Kurs-Nr. 028175SBE06, Präsenz

ES IST NIE ZU SPÄT

Kundalini-Yoga ist in seinen Bewegungsformen sehr dynamisch. Eine typische Übungsreihe besteht aus intensiven Körperübungen, Atemübungen, einer Entspannung im Liegen und abschließend einer Meditation, z.B. mit Mantrén. Starten Sie nach dem Kurs Kundalini-Yoga am Abend entspannt in den wohlverdienten Feierabend.
13.09. – 22.11.24,
Kurs-Nr. O28185SHH46, Präsenz



Less Stress

Endlich widerstandsfähiger und gelassener sein. Das lernen Sie im **Resilienz-Training: Krisen meistern, Stärke entfalten**. Hier erfahren Sie alles rund um das Thema Resilienz und wie Sie mit Hilfe praktischer Übungen die eigene stärken können.
14.09. – 15.09.24,
Kurs-Nr. O28020WWW15, Präsenz

ENERGIE WIE NIE

Qigong-Übungen verbinden Bewegung, Atemtechnik und innere Aufmerksamkeit, um die Lebensenergie in Harmonie zu bringen. Stoffwechsel und Energiefluss sollen angeregt, Fehlhaltungen durch einen verbesserten Muskeltonus korrigiert, Beschwerden gelindert und Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Im Kurs Qigong Shibashi (Set 1) werden einfache Übungen im Stand ohne Schrittfolgen geübt.
19.09.24 – 16.01.25,
Kurs-Nr. O28171MMM14, Präsenz

Entspannen Sie sich

Die Praxis der liebevoll-akzeptierenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, sich selbst näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Der Kurs **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit** kann durch ein besseres Verständnis der inneren Welt dabei helfen.
24.09. – 19.11.24, Kurs-Nr. O28050MMW21,
Online & Präsenz

Gute Gedanken tanken

Körperwahrnehmung stärken, Ruhe und Gelassenheit fördern: Gemeinsam erlernen und vertiefen die Teilnehmer:innen des **Achtsamkeitsretreats** Techniken, um den Körper zu regulieren und zur Ruhe kommen zu lassen. So können Sie einen neuen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen erfahren.
29.9.24, Kurs-Nr. O28148MMM04, Präsenz

Spüren Sie den Abendflow

Den Tag hinter sich lassen und zusammen in die anbrechende Nacht fließen! Im Kurs **Abendflow – zeitgenössischer Tanz zum Auspowern und Runterkommen** werden die Körper zum Schwingen, Schwitzen und Vibrieren gebracht. Für eine bessere Körperwahrnehmung, ein besseres Rhythmusgefühl und eine bessere Beweglichkeit. Spüren Sie den gemeinsamen Flow der Dämmerung!
30.05.24 – 27.06.24, Kurs-Nr. O10893MMM21,
Präsenz

Moin Buddhismus



Es ist ein faszinierender, ganzheitlicher Ansatz: Die Lehre des Buddhismus beschäftigt sich mit der Frage, wie man ein gelassenes und ausgewogenes Leben führen kann. Der Kurs **Buddhismus, Psychologie und Meditation – Einführung** richtet sich deshalb an Einsteiger:innen, die nicht nur Meditationstechniken, sondern auch die buddhistische Lehre kennenlernen wollen.
02.09.24 – 07.10.24,
Kurs-Nr. O28144ROF45, Online

ROLL TOGETHER

Auf Inlinern zusammen Hamburg erkunden: Das wäre doch ein schönes Familienhobby! Der Kurs **Eltern-Kind-Inline-Skating** ist für Erwachsene gedacht, die mit ihren Kindern das Skaten lernen wollen. Dabei stehen Spiele, das gemeinsame Fahren sowie die Verbesserung der Fahr- und Bremstechniken im Vordergrund.
23.06.24 – 30.06.24,
Kurs-Nr. O18338MMM01, Präsenz

Über Lebens Kunst

Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

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

Der direkte Weg zu unseren Leben mit Krankheit-Kursen



KOCHEN

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

Der direkte Weg
zu unseren
Kochkursen



Een Koppke Tee

Wussten Sie, dass weltweit nirgendwo so viel Tee pro Kopf getrunken wird wie in Ostfriesland? Die dortige Teekultur ist seit 2016 sogar als immaterielles Kulturerbe bei der UNESCO anerkannt. Tauchen Sie im Kurs **Tee in Ostfriesland – ein Kulturgut mit besonderem Geschmack** ein in die Welt von Kluntjes und Co. und freuen Sie sich auf eine Verkostung in geselliger Runde.

15.05.24, Kurs-Nr. 018596NNN08, Präsenz



RUND UMS MEHL

Mehle aus Teff, Kastanie, Erdmandel, Banane oder Lupine sind voll im Trend. Sie schmecken lecker, sind vielseitig einsetzbar, glutenfrei und reich an Mineralstoffen. Für alle, die sich bewusst gegen Weizen entscheiden oder sich Low Carb ernähren, stellen sie eine echte Alternative dar. Erfahren Sie im Kurs **Neue Mehlsorten – Erdmandel, Lupine & Co** alles über die Herkunft der Mehle und ihre Verwendung.

06.06.24, Kurs-Nr. 018508ROF04, Präsenz

Grill gut

Aus der Grillperspektive sind die Länder Asiens absolut beachtenswert. Ob chinesische Fleisch- oder Gemüsegerichte, indonesische Saté-Spieße, indische Chutneys oder thailändischer Klebereis zum Dessert – kulinarisch gibt es viel zu entdecken. Erweitern Sie im Kurs **Grillen – Vielfalt der Länder Asiens** auf Gas und Holzkohle ihre Grillskills und lassen Sie sich von der Bandbreite an Zubereitungsarten, Speisen und Geschmäckern überraschen.

23.06.24, Kurs-Nr. 018530WWW20, Präsenz



KUCHEN VERSUCHEN

Ob Kindergeburtstag, Sommerfest oder Faschingsfeier – im Kurs **Kuchenhits für Kids – bunt, simple und einfach** lecker bekommen Sie Ideen für selbstgemachte Partynaschereien, die Kinder garantiert begeistern. Unter fachkundiger Anleitung einer Konditorin erlernen Sie simple Basics für das Backen und Verzieren. Ob Schokoriegel-Torte, luftiger Zahlenkuchen, bunter Muffinteig oder süße Gebäcke am Stiel – es wird köstlich.

10.07.24, Kurs-Nr. 018582ROF10, Präsenz

Thailand auf dem Teller

Der Kurs **Thaifood Vegan** richtet sich an alle, die die Küche Thailands erkunden möchten. Landestypische Gemüsesorten, Kräuter und Sojaprodukte – die Auswahl an veganen Lebensmitteln ist riesig. Kochen und probieren Sie gemeinsam kreative Kombinationen in harmonisch aufeinander abgestimmten Speisen. Freuen Sie sich auf thailändische Kochkunst vegan interpretiert – einfach, natürlich und gesund.

10.07. – 02.10.24, Kurs-Nr. 018520MMM40, Präsenz

SCHMAUSE-PAUSE

Sie kochen und essen mittags gerne in größerer Runde und freuen sich über Gesellschaft? Dann sind Sie im Kurs **Plietsch gekocht – bunte Currys & Sommergemüse** genau richtig. Variierendes Gemüse, Fleisch, Fisch oder vegetarische Zutaten werden gemeinsam zu einem raffinierten Drei-Gang-Menü verarbeitet. Unter professioneller Anleitung gibt es neue geschmackliche Inspiration und den ein oder anderen Küchenkniff dazu.

11.07.24, Kurs-Nr. 018525ROF58, Präsenz

Trend mit Tradition

Entdecken Sie das alte Handwerk des Fermentierens neu. Welchen gesundheitlichen Nutzen und welche Techniken der Konservierung gibt es? Im Kurs **Fermentieren leicht gemacht – Lasst die Mikroben toben!** erhalten Sie einen Einblick in die Welt der Mikroorganismen und stellen Produkte her, die eine besondere geschmackliche Tiefe haben und sich positiv auf Gesundheit und Gewicht auswirken. Im praktischen Teil geht es dann ans Eingemachte.

20.07.24, Kurs-Nr. 018508WWW10, Präsenz

Gschmackig

Die österreichische Küche hat viele Klassiker, die es im Kurs **Köstlich im Vergleich – Österreichische Küche traditionell und modern** zu kochen und zu genießen gibt. Ob Rostbraten, Wiener Schnitzel, Paradeisersuppe, ein deftiges Gulasch oder traditioneller Schokogugelhupf – kulturelle Einflüsse und gesellschaftlicher Wandel verändern mit der Zeit Kochtraditionen und Rezepte.

06.08.24, Kurs-Nr. 018552MMM40, Präsenz

DINNER FOR ONE

Auch in einem Einpersonenhaushalt kann man sich ohne viel Aufwand abwechslungsreich und gesund ernähren. Im Kurs Kochen für Singles werden mit viel Spaß Tipps, Tricks und Rezepte vermittelt. Es geht um unterschiedliche Garmethoden, Aufbewahrungstechniken und die richtige Handhabung verschiedener Kochinstrumente.
02.09. – 16.09.24, Kurs-Nr. 028514NNN20, Präsenz



Aromenreich

Die persische Küche hat eine Vielzahl an köstlichen Appetithäppchen und Snacks zu bieten. Mohammad Reza Pakro, Koch aus Leidenschaft und gebürtiger Iraner, gibt Ihnen im Kurs Persische Vorspeisen – kreativ & vegetarisch einen umfassenden geschmacklichen Einblick. Freuen Sie sich auf eine bunte Vielfalt an landestypischen Gewürzen und Zutaten, die es abschließend zu verkosten gilt.
15.09.24, Kurs-Nr. 028561MMW10, Präsenz

Fernköstlich genießen

Als drittgrößtes Land der Erde besitzt China eine große Tier- und Pflanzenwelt. Das bedingt natürlich auch die vielfältigen regionalen Kochtraditionen. Im Kurs Chinesische Küche – die kulinarischen Klassiker kochen Sie beliebte Gerichte, wie Wan-Tan-Suppe, Frühlingsrollen oder Chop Suey.
24.09.24, Kurs-Nr. 028569ROF04, Präsenz

NEUER FOODTREND AUS DEM NAHEN OSTEN

Auberginen, Tahin, Kichererbsen, Granatapfel und Minze sind nur einige typische Zutaten, die in den veganen Gerichten der Levante-Küche ihre intensiven Aromen entfalten. Freuen Sie sich im Kurs Levante Küche – vegan, frisch und gesund auf verschiedenste Gemüsesorten und eine Vielzahl an Gewürzen. Die Levante-Küche ist unkompliziert und schmeckt ganz sicher auch Menschen, die sich ansonsten nicht vegan ernähren.
29.09.24, Kurs-Nr. 028504MMM20, Präsenz



SEIN BROT VERDIENEN

Im Kurs Faszination Sauerteig, Theorie & Tasting erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Sauerteig. Beginnend bei den Grundlagen der Teigsäuerung über die richtige Pflege bis hin zu den unterschiedlichen Aromen. Ein Bäckermeister wird Ihnen die geschmackliche Vielfalt anhand eines Sauerteigbrot-Tastings näher bringen. Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Hobbybäcker, die mehr über die Grundlagen des Backens erfahren möchten.
12.07.24, Kurs-Nr. 018539ROF26, Präsenz

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

ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Bei uns gibt es viel zu entdecken:

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

vhs-hamburg.de

**HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE**

NATUR

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

Der direkte Weg
zu unseren
Naturkursen



MOOR IS MOOR

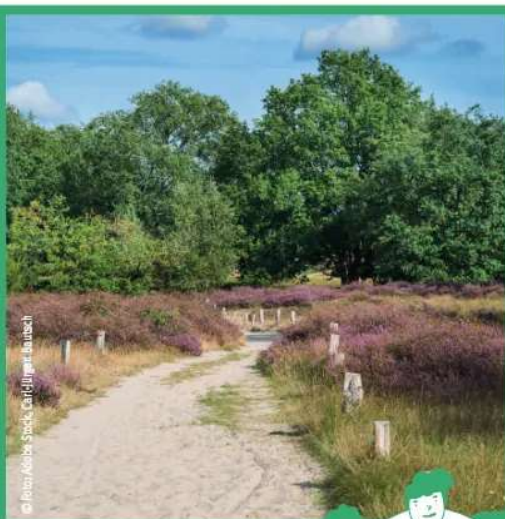
Auf der naturkundlichen Führung Moor in Hamburg: Führung durch das Naturschutzgebiet Raakmoor in Langenhorn erfahren Sie, wie sich ein abgetorfte Moor durch Renaturierung regenerieren kann. Ist ein Moor intakt, bietet es Lebensraum für hochspezialisierte Tier- und Pflanzenarten. Im Klimawandel zeigt sich seine unverzichtbare Bedeutung als Kohlenstoffspeicher.
16.06.24, Kurs-Nr. O18804NNN30, Präsenz

Was blüht denn da?

Im Kurs Blüte rund ums Jahr: passende Pflanzen für Garten und Balkon gibt Ihnen ein erfahrener Gartenbaumeister Tipps, wie Sie mit gezielter Pflanzenauswahl eine Umgebung gestalten, die Ihnen das ganze Jahr über Freude macht. Sie entdecken Pflanzen mit besonderem Duft und toller Blüte, lernen Unterschiede zwischen einjährigen Pflanzen, Stauden und Gehölzen kennen und entwickeln Ihren eigenen Blühzeitkalender.
22.06.24, Kurs-Nr. O18871SBE60, Präsenz

BEREIT FÜR ABENTEUER

Sie sind viel in der Natur unterwegs, würden sich aber gerne abseits der ausgetretenen Pfade bewegen? Im Kurs Skills für Mikroabenteuer entwickeln – ein Freitag in der Boberger Niederung lernen Sie grundlegende Survival-Techniken kennen und vergrößern Ihr Waldwissen, damit Sie für Ihre nächste Tour gut vorbereitet sind.
23.08.24, Kurs-Nr. O18839SBE16, Präsenz



Angemessen essen

Ernährungstrends beschreiben mal Vor-, mal Nachteile von Eiweiß, Zucker, Salz oder Fett. Oft werden diese Empfehlungen der Vielfalt der Stoffe aber nicht gerecht. Um die eigene Ernährung besser einschätzen zu können, geht es im Kurs Kohlenhydrate, Fette, Proteine – wie funktioniert unsere Ernährung? um ein besseres Verständnis der Lebensmittel jenseits der aufgedruckten Nährwertabelle.
09.09. – 16.09.24, O28901ROF10, Online

Klima-Kinder

Viele Kinder und Jugendliche interessiert der Klimawandel brennend. Im Familienkurs Klimawandel verstehen: Experimente zu Klima und Wetter für Kinder und ihre Eltern machen Experimente die Auswirkungen der Klimaerwärmung deutlich. Die Teilnehmer:innen führen unter Anleitung eigene Versuche durch, erörtern die Zusammenhänge des Klimawandels und entwickeln Strategien für ein klimafreundliches Handeln. Ab 9 Jahren.
28.9.24, Kurs-Nr. O28961MMM12, Präsenz



DA IST DER WURM DRIN

Beste Erde für Ihre Pflanzen können Sie selbst gewinnen: in einer Wurmkomposte. Dafür brauchen Sie weder viel Platz noch einen Garten – eine kleine Kompostkiste findet auf dem Balkon oder in der Küche Platz. Keine Sorge, es stinkt nicht. Im Kurs Kompostkiste im DIY – eine Wurmkomposte selbst anlegen erfahren Sie, was beim Kompostieren im Boden passiert und was die Unterschiede und Kombinationsmöglichkeiten von Bokashi-Eimer und Wurmkomposte sind.
19.09.24, Kurs-Nr. O28890ROF16, Präsenz

IST DAS NICHT DER LETZTE SCHREI?



Bis zu
50%*
Rabatt

für Studierende
und Auszubildende

Von Singen bis Schneider:

Input für Hirn, Herz und Horizont.

Wir sind dein Match, um fürs Leben zu lernen.

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

* Für die Allgemein-Sprachkurse der Hamburger Volkshochschule
in Kooperation mit der UNI Hamburg gelten keine Ermäßigungen.

UNSER MOTTO: BILDUNG FÜR ALLE!

Bildung muss nicht teuer sein

Die Hamburger VHS ist ein Landesbetrieb der Freien und Hansestadt Hamburg. Sie hat einen anspruchsvollen Bildungsauftrag: allen einen möglichst leichten Zugang zu Bildung zu ermöglichen – ganz gleich, wie es um den Geldbeutel bestellt sein mag. Für einige Personengruppen hat die VHS die Ermäßigungen für Anmeldungen ab dem 05.06.2024 verbessert und das System vereinfacht.

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



• **60 Prozent Ermäßigung erhalten:**

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

Menschen mit einem niedrigen Einkommen, die nicht unter die oben genannten Gruppen fallen, erhalten auf Antrag ebenfalls eine Ermäßigung von 60%.

• **50 Prozent Ermäßigung erhalten:**

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

• **25 Prozent Ermäßigung erhalten:**

Schwerbehinderte mit mindestens 50% Behinderungsgrad

• **10 Prozent Ermäßigung erhalten:**

Pensionierte, Rentner:innen oder Personen über 65 Jahre

• **100 Prozent Ermäßigung**

Kurse im Bereich der Grundbildung sind **kostenlos**.

Es kann nur ein Ermäßigungsgrund pro Anmeldung in Anspruch genommen werden. Einige Kurse wie z.B. Kochkurse enthalten **Nutzungspauschalen (NP)** für Lebensmittel, Materialkosten, Scripte, Raummieten. Dieser Teil des Kurspreises kann nicht ermäßigt werden. Die Nutzungspauschale (NP) wird Ihnen bei der Kursbuchung angezeigt. Möchten Sie eine Ermäßigung nutzen, senden Sie uns bitte die entsprechenden Belege mit der Anmeldung zu oder legen Sie diese bei der Anmeldung im VHS-Zentrum vor.

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



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-Häusern vorbei, wir beraten Sie gerne!

Alle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite.

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

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



Der direkte Weg zu unseren Teilnahmebedingungen

SCHENKEN SIE WEITERBILDUNG!

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



FALLS MAL ETWAS SCHIEF LAUFEN SOLLTE

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

Sie können sich mit Ihren Fragen, Wünschen und Vorschlägen aber auch an das zentrale Beschwerdemanagement wenden. Haben Sie Fragen oder Anregungen für uns? Schreiben Sie an Susanne Franke & Michel Hartwig, kontakt@vhs-hamburg.de.



SPRACHEN- BERATUNG

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



Der direkte Weg zu unserer kostenlosen Sprachenberatung



Anzeige



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 Anfangsmilchmahlung.



hier scannen und budni-app laden!



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 LinkedIn

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

Besuchen Sie uns auf LinkedIn



GEWINNEN SIE GUTSCHEINE FÜR'S ZEISE KINO!

5x2
FREITICKETS
zu gewinnen

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!

Seit 1993 stehen die Zeise Kinos in Hamburg-Ottensen für anspruchsvolles und unterhaltsames Programmkinos im Industriehallen-Flair einer ehemaligen Schiffsschraubenfabrik. Im Sommer lädt das Zeise Open Air im Innenhof des Altonaer Rathauses zum Freilichtkino ein.



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 „Zeise Kino“ sowie die Seitenzahl des Suchbildes an.

Es werden 5x2 Gutscheine à 10 Euro verlost. Einsendeschluss: 31.08.2024.

Unsere Verlosungsbedingungen finden Sie hier: vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiele

ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

Damit Sie immer AUF KURS bleiben

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

Bis bald

Ihre VHS



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

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE