Frühjahr 15
Angebote in Bergedorf

Tierisch gut

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE
REGION BERGEDORF/BILLSTEDT

Hamburg

vhs-hamburg.de | Hotline 4284 1 4284

Im Auftrag der Behörde für Schule und Berufsbildung

MütterSprachkurse

Foto: © Anna Tränkner

Für Mütter von Kindern aus den Vorschulklassen sowie den 1. Klassen, die ihr Kind in seiner Schullaufbahn besser unterstützen möchten.

Was wird gelernt?

- **Hören, Verstehen, Sprechen, Lesen, Schreiben der deutschen Sprache**
- **Gewöhnung an organisiertes Lernen**
- **Kennenlernen der Schule des Kindes und des Schulalltags**
- **Kenntnisse über das deutsche Schulwesen, Lehrpläne und Unterrichtsinhalte.**

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

REGION BERGEDORF/BILLSTEDT

In der Region Bergedorf/Billstedt in folgenden Schulen:

– Clara-Grunwald-Schule
– Schule Billbrookdeich
– Schule Friedrich-Frank-Bogen
– Schule Fuchsbergredder
– Stadtteilschule Bergedorf
– Stadtteilschule Mümmelmannsberg
– Stadtteilschule Öjendorf

Weitere Informationen über:

Heike Kölln-Prisner
Billstedter Hauptstraße 69a
22111 Hamburg
Tel.: 040/4288677 -31
Fax: 040/4288677 -40

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Jahr bringt Lust auf Anregungen und Veränderung. Mit unserem neuen Programm für das erste Halbjahr 2015 bieten wir Ihnen interessante und vielfältige Möglichkeiten, diesem Gefühl nachzugehen.

Tierisch gut lautet der Titel unseres Themenschwerpunktes. Das Verhältnis „Mensch – Tier“ ist voller Emotionen und Widersprüche und soll in seiner ganzen Vielfalt beleuchtet werden. Es geht um Animalisches in der Kunst, blaue Pferde, wilde Hamburger, notleidende Wildtiere, nützliche Bienen u.v.m. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise! Hamburgweit gibt es über 130 Kursangebote zum Schwerpunkt in allen Bereichen. Sie erkennen sie am Symbol „im Fokus“ .

Besonders freuen wir uns in diesem Frühjahr über eine neue Kooperation mit dem Bürgerhaus Allermöhe und Lernen mit Behinderung Hamburg. Das „Töpfern“ ist ein neuer Kurs für Menschen mit und ohne Einschränkungen und bereichert als inklusives Angebot unser Programm.

Falls Sie sich bei einem Kursangebot noch nicht ganz sicher sein sollten oder sich nach Ermäßigungsmöglichkeiten erkundigen möchten, kommen Sie in unser Büro oder rufen Sie an. Wir beraten Sie gern!

Viel Spaß beim Entdecken und Auswählen – wir freuen uns auf Sie!

Für Ihr VHS-Team der Region Bergedorf/Billstedt

Dagmar Hanke
Regionalleiterin

INHALT

Editorial 3
Die VHS in der Region Bergedorf/Billstedt 6
Unsere Piktogramme/weiterführende Informationen/Impressum 7
Zeit für Neues 8

Bergedorf entdecken 9

Kultur und Kreativität 10
Kultur- und Kunstgeschichte 10
Bildhauerei 12
Zeichnen und Malen 13
Goldschmieden 15
Textil 16
Keramik 17
Holz/Metall 17
Literatur 18
Musik 18
Tanz 21
Spiele 22
Smartphones und Tablets 24
Video und Audio 24
Fotografie 25
Bildbearbeitung 26
Design, Grafik, Layout 27

Web und EDV 28
Webauftritt 30
Social Media 30
Basiswissen Computer 31
Mac-Kurse 32
Office und Internet 32
Xpert Business 35
Sicher auftreten und Rhetorik 36
Kommunizieren und Verhandeln 36
Business-Kultur 37
Lern- und Arbeitstechniken 38
Existenzgründung und
Berufswege planen 38
English Business Line 38

Bildungsurlaube in Bergedorf 39

Persönlichkeit und Kompetenz 40
Psychologie und Lebensgestaltung 40

Junge Volkshochschule 42

Gesellschaft und Politik 43
Hamburg – unsere Stadt 43
Philosophie/Religion 43

Infos zum Sprachen-Teil 44
Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich? 44
Deutsch als Fremdsprache (DaF) 45

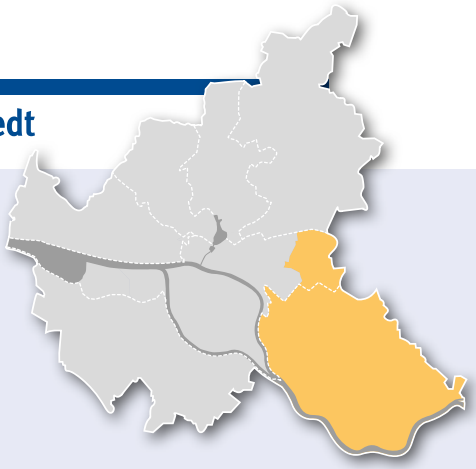
Sprachen der Welt 44
Englisch 46
Englisch für Ältere 47
Englisch für alle 47
Französisch 52
Italienisch 54
Spanisch 56
Griechisch 58
Niederländisch 59
Russisch 59
Schwedisch 60
Türkisch 61

Gesundheit und Fitness 62
Stressbewältigung 62
Entspannung und Körpererfahrung 63
Massagetechnik 64
Qi Gong und Tai Chi 65
Yoga 66
Pilates 67
Fitness und Beweglichkeit 67
Fit & Dance 69
Aquafitness 71
Rücken und Wirbelsäule 71
Outdoor/Sportarten kennenlernen 72
Ernährungsfragen 72
Heilpraktische Verfahren 73
Körper und Stil 74

Natur und Wissenschaft 74
Garten und Balkon 74
Naturwissenschaft 75

Service
Ermäßigungen 76
Anmeldecoupon 77
VHS-Zentren-Übersicht 79

Die VHS in der Region Bergedorf/Billstedt



VHS-Zentrum Bergedorf

Leuschnerstr. 21
21031 Hamburg
Tel.: 4288684-0
Fax: 4288684-40
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

Öffnungszeiten

mo. 10–12 Uhr und 15–18 Uhr
di. 10–12 Uhr
mi. 10–12 Uhr
do. 15–18 Uhr

Anmeldung, Information, Beratung

Marion Clasen, Ilka Gelling, Sonja Gandner,
Tel.: 4288684 -0

Geschäftsstellenkoordination

Ingo Janotta, Tel.: 4288684 -20

Hausmeister

Henry Rall, Tel.: 4288684 -21

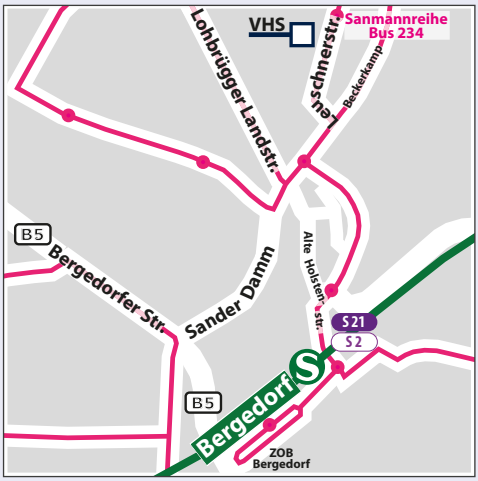
Regionalleitung

Dagmar Hanke, Tel.: 4288684 -33

Programmmanagement

Jan Karadas, Tel.: 428684 -31

Lageplan



Schulferien

Frühjahrsferien	02.03.15 – 13.03.15
Maiferien	11.05.15 – 15.05.15
Sommerferien	16.07.15 – 26.08.15

VHS-Haus Billstedt

Billstedter Hauptstraße 69 a
22111 Hamburg
Tel.: 040/4288677-0
Fax: 040/4288677-40
E-Mail: billstedt@vhs-hamburg.de

Öffnungszeiten

mo. 15–18 Uhr
di. 9–11.30 Uhr
fr. 10–12 Uhr

Anmeldung, Information, Beratung

Sonja Gandner
Tel.: 040/42886 77-0

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten Sie als Kunden zufriedenstellen und freuen uns über jede Rückmeldung. Schreiben, faxen oder mailen Sie uns, wenn Ihnen etwas Positives oder Negatives bei Ihrer Anmeldung oder in der Veranstaltung aufgefallen ist. Wenden Sie sich am besten an Ihre VHS-Region oder an: Susanne Franke,
E-Mail: kontakt@vhs-hamburg.de

Alle Kurse und Infos auch online: www.vhs-hamburg.de | Hotline: 4284 1 4284

Unsere Piktogramme/weiterführende Informationen/Impressum

Die VHS-Zentren Mitte, Innenstadt, Nord, Ost, Billstedt und Harburg verfügen über **rollstuhlgerechte Veranstaltungsorte** und Toiletten. Weitere barrierefreie Veranstaltungsorte sind mit diesem Zeichen versehen.

Als **Bildungsurlaub** anerkannte Veranstaltung. Für Bildungsurlaub gelten besondere Teilnahmebedingungen (siehe Teilnahmebedingungen Bildungsurlaub).

Veranstaltungen des aktuellen Themenschwerpunktes.

Veranstaltungen der **politischen Bildung** werden bereits zu einem ermäßigten Entgelt angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist nur bei Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und Teilnehmenden mit geringem Einkommen entsprechend den Teilnahmebedingungen möglich.

Veranstaltungen ohne Ermäßigungsmöglichkeit.

Kurse mit diesem Zeichen richten sich in Inhalt und Lernform besonders an **Menschen ab 55 Jahren.**

Angebote, die sich nur an **Frauen** richten.

NP = Nutzungspauschale, auf die eine Ermäßigung nicht möglich ist.

MK = Materialkosten, auf die eine Ermäßigung nicht möglich ist.

Bitte beachten Sie:
Wenn Sie bis zum Kursbeginn noch keine Mitteilung erhalten haben, können Sie unter der Hotline (4284 1 4284) erfahren, ob Sie für den Kurs angemeldet sind. Besuchen Sie in jedem Fall den 1. Veranstaltungstermin des Kurses.

Über eine evtl. Alternativ-Buchung oder einen Kursausfall informieren wir Sie rechtzeitig.

Sie halten einen Auszug aus dem Gesamtprogramm der Hamburger Volkshochschule in Händen, der lediglich eine Auswahl von Kursen präsentiert.

Um diesen Programmauszug möglichst Ressourcen schonend produzieren zu können, haben wir uns auf den Abdruck der Kurse ohne weitere Zusatzinformationen und Übersichten beschränkt.

Selbstverständlich stehen sämtliche Informationen für Sie – jederzeit topaktuell inklusive des Belegungsstands jedes einzelnen Kurses – auf unserer Website bereit.

Folgende Themen finden Sie in unserem Infocenter unter: www.vhs-hamburg.de/infocenter (QR-Code)

- Fremdsprachen-Beratung
- Übersicht zu unseren Sprachlehrwerken inkl. ISBN-Nummer
- Infos zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen
- EDV-Beratung
- XPERT-Zertifikate
- Sprachenzertifikate
- Bildungsurlaube
- Ermäßigungen/Rabatte
- Unsere Teilnahmebedingungen sind auf jeder Seite im Internet ganz unten verlinkt.

Impressum

Herausgeber: Hamburger Volkshochschule

Verantwortlich: Dagmar Hanke
Regionalleitung VHS-Region Bergedorf
Leuschnerstraße 21, 21031 Hamburg
Tel.: 4288684-0, Fax: 4288684-40
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

Redaktionsschluss: 10.11.14

Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg

Titelfoto: ©plainpicture_Büro Monaco/Minden Pictures

Das komplette Angebot mit allen Kursen in ganz Hamburg und vielen zusätzlichen Informationen finden Sie in unserem neuen, dreimal jährlich erscheinenden Gesamtprogramm, das Sie wie gewohnt kostenfrei in Ihrer VHS erhalten.

Zeit für Neues

Foto: © Kungfuman | spinart@wikipedia.org

Blickpunkt kreatives Gestalten: Sich ausprobieren mit Holz, Metall, Farbe oder Stoff

Einmal vom Alltag abweichen und vielleicht eine ganz neue Seite in sich entdecken – so könnte unsere Einladung an Sie lauten, wenn wir Sie ermuntern möchten, Ihr kreatives Talent zu erkunden.
Arbeiten mit Metall, Holz, Farbe oder Stoff – Sie sind sich nicht sicher, was Ihnen liegt? Nutzen Sie auch unsere Kurz- und Kennenlernangebote zum kreativen Gestalten. Hier haben Sie Zeit für sich und können entdecken, was in Ihnen steckt.

Unsere Angebote für Sie:

- Bildhauerei
- Schweißen von Metall- und Altmetallskulpturen
- Silberschmuckgestaltung mit SilverClay
- Intarsien – Einlegearbeiten in Holz- und Messertechnik
- Acrylmalerei
- Skizzieren
- Aquarellmalerei
- Die Traumtasche – das Unikat
- Nähen – Chrashkurs für Anfänger/innen

Alle Angebote ab Seite 12.

Foto: © Claude Monet | Etretat the Aval door fishing boats leaving the harbour

Mit der Kunstgeschichte auf Reisen: Weite Strände, klares Licht – Kulturraum Nordsee

Die Nordsee: Weite Strände, der Zauber des Lichts, die gefahrvolle See, als Brücke zur Welt, Künstlerkolonien in Reichweite der Hafen- und Handelsstädte. Ihre Anziehungskraft kennt viele Gesichter.
In dieser Veranstaltungsreihe besuchen wir Zeugnisse dieses Kulturraums. Lassen Sie sich einladen zu einer kultur- und kunstgeschichtlichen Reise durch den Nordseeraum.

Unsere Themen:

- Maler am Meer – Große Künstlerkolonien zwischen Oslo und Rügen
- Am Strand, zur See! – Maritime Motive in der niederländischen Malerei
- Meister des Lichts und der Atmosphäre. Mit Monet und Zeitgenossen auf Reisen in die Normandie
- Himmel, Luft und Meer – Dem unverfälschten Charme dänischer Freiluftmaler auf der Spur

Näheres zu den Angeboten ab Seite 11.

BERGEDORF ENTDECKEN

Traditionelles Handwerk in Bergedorf
Stadtrundgang und Besichtigung eines Traditionsbetriebes

Keine Kirche, kein Haus in Bergedorf stünde ohne das ansässige Handwerk. Der Rundgang am ersten Termin folgt den Zeugnissen der unterschiedlichen Gewerke im Bergedorfer Stadtbild und erkundet ihre spannende Vergangenheit seit der Zeit der Zünfte. Wir starten mit einer Einführung am Kulturkontor. Der zweite Termin gibt Einblick in alte Handwerkstechniken wie die Intarsientischlerei und bietet Gelegenheit zur Besichtigung eines Vierländer Traditionsbetriebs: Der Tischlerei Thomas Dahm.

Kurs anlässlich einer Buchveröffentlichung des Kultur- und Geschichtskontors e. V. zur Geschichte des Bergedorfer Handwerks.

→ **Bergedorf,** Treffpunkt: Kultur-und Geschichtskontor, Reetwerder 17

3100SBE10, Dr. Anna von Villiez
9 €, 4 UStd., 2 Term.,
Fr., 10.4.15, 18–19.30 Uhr
Neuengamme, Treffpunkt: vor der Kirche St. Johannis zu Neuengamme, Feldstegel 18
Fr., 17.4.15, 18–19.30 Uhr

Hamburger Astronomie-Geschichte

Die Hamburger Sternwarte in Bergedorf ist nicht nur das älteste Forschungsinstitut der Hansestadt Hamburg, sie gilt auch als ein Musterbeispiel für eine Sternwarte am Übergang von der klassischen Astronomie zur modernen Astrophysik. Aufgrund ihrer Bedeutung, ihrer instrumentellen Ausstattung und ihres Erhaltungsgrades ist es daher beabsichtigt, sie für das Weltkulturerbe der UNESCO vorzuschlagen. Die Geschichte der Astronomie in Hamburg reicht jedoch erheblich weiter zurück. In diesem Kurs wird die Geschichte der Astronomie in Hamburg von ihren Anfängen bis zur Gegenwart behandelt.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Hamburger Sternwarte und dem Förderverein Hamburger Sternwarte statt.

→ **Bergedorf,** Sternwarte Hamburg, August-Bebel-Straße 196, Auf dem Gojenberge

8900SBE11, Matthias Hünsch
35 €, 8 UStd., 3 Term.,
Fr., 24.4.15, 19–20.30 Uhr
Sa., 25.4.15, 16–19 Uhr
So., 26.4.15, 19–20.30 Uhr

Tierisch gut

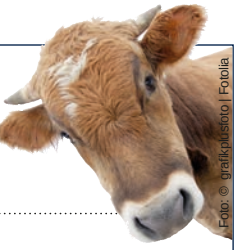


Foto: © grafikplusfoto | Fotolia

→ **Der neue Themenschwerpunkt der Hamburger Volkshochschule: Mensch und Tier – ein Verhältnis voller Emotionen und Widersprüche. 130 Kurse und ein Fest (25.4.15 im VHS-Zentrum West) zu erkennen an diesem Icon:**

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

KULTUR UND KREATIVITÄT

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich oft optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kultur- und Kunstgeschichte

Ausstellungsbesuche in Museen und Galerien

Ausstellungsbesuche in Museen und Galerien

Durch Besuche von Museen, Sammlungen, Galerien und anderen Kunsteinrichtungen wollen wir Einblicke in das Kunstgeschehen gewinnen. Wir besprechen aktuelle Ausstellungen, Kunstepochen und -gattungen, Kunsttheorien, Kritiken und versuchen, hinter die Kulissen zu schauen.

Für Ausstellungsbesuche in den Museen entstehen zusätzliche Kosten.

→ **Hamburg-Altstadt,** Hamburger Kunsthalle, Galerie der Gegenwart, Eingang, Glockengießerwall

0040SBE03, Dorith Will
43 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 17.2.15, 14-tägl. di., 13.30–15 Uhr

0040SBE04, Dorith Will
43 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 17.2.15, 14-tägl. di., 16–17.30 Uhr

„Ein Blick“ in die Museumslandschaft Hamburgs

In Hamburgs Museen und Ausstellungshäusern werden wir die Zeugnisse der unterschiedlichen Epochen der Kultur- und Kunstgeschichte betrachten, vergleichen und sie auf Material, Verarbeitung, Funktion, Gebrauch und Ikonografie hin untersuchen.

Für Ausstellungsbesuche in den Museen entstehen zusätzliche Kosten. Weitere Termine, Zeiten und Orte nach Absprache.
Bitte beachten Sie den unterschiedlichen Beginn der Kurse! In der Kunsthalle treffen wir uns immer vor der Ausstellung: im Hubertus-Wald-Forum oder in der Galerie der Gegenwart. Im Bucerius-Kunstforum treffen wir uns im oberen, geräumigen Foyer.

→ **Hamburg-Altstadt,** Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2

0042SBE02, Eberhard Hempel
65 €, 18 UStd., 6 Term.,
Beginn 19.2.15, 14-tägl. do., 10.15–12.30 Uhr

Kunstgeschichte

Kulturstätten Europas – Kopenhagen
Ein kulturgeschichtlicher Streifzug durch die dänische Metropole.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0054SBE10, Annette Talanow
8 €, 2 UStd.,
Mo., 19.1.15, 10–11.30 Uhr

Maler am Meer – Große Künstlerkolonien u.a. zwischen Oslo und Rügen

Seestücke, die heimatliche Landschaft oder Alltäglichkeiten sind Motive, die zur Zeit des „Goldenen Zeitalters“ in Dänemark während der 1. Hälfte des 19. Jhs. von Künstlern wie Eckersberg und Köbke gemalt wurden. Erst in den letzten Jahrzehnten vor der Jahrhundertwende begann die Abkehr von einem eher romantisch verstandenen Naturalismus hin zur Freilichtmalerei und dem Impressionismus. In diesem

Zusammenhang entstanden größere Künstlerkolonien, wie auf der Halbinsel Skagen oder auf Fünen, die überregionale Bedeutung erlangten. Aus dem skandinavischen Geist der Moderne gingen schließlich bekannte Künstler, wie der dänische Symbolist Vilhelm Hammershöi hervor oder der norwegische Maler Edvard Munch, der zum Vorreiter des Expressionismus wurde und von internationaler Bedeutung ist.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE30, Annette Talanow
36 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 10–11.30 Uhr

Weite Strände, klares Licht – Kulturraum Nordsee Mit der Kunstgeschichte auf Reisen

Die Nordsee: Weite Strände, der Zauber des Lichts, die gefahrvolle See, als Brücke zur Welt, Künstlerkolonien in Reichweite der Hafen- und Handelsstädte. Ihre Anziehungskraft kennt viele Gesichter.
In dieser Veranstaltungsreihe besuchen wir Zeugnisse dieses Kulturraums. Lassen Sie sich einladen zu einer kultur- und kunstgeschichtlichen Reise durch den Nordseeraum.

Am Strand, zur See! – Maritime Motive in der niederländischen Malerei

Im sogenannten „Goldenen Zeitalter“ der Niederlande gehörten die Seestücke zu einer besonderen Form der aufstrebenden Landschaftsmalerei des 17. Jahrhunderts. Wirtschaftliche Prosperität und der Bedeutungszuwachs der holländischen Flotte führten zu einem nationalen Selbstbewusstsein, das sich in der Darstellung von Meer und Küste widerspiegelte. Die Küste wurde zur „Bühne der Republik“, das Meer war nicht länger nur Bedrohung, sondern faszinierendes Naturphänomen. Als die impressionistisch arbeitenden Maler der „Haager Schule“ im 19. Jahrhundert die maritime Landschaft als beliebtes Motiv verwendeten, übte dies auch großen Einfluss auf deutsche Künstler aus. Max Liebermann beispielsweise reiste oft an die niederländische Küste und entdeckte an den Boulevards von Scheveningen den Strand als gesellschaftlichen Schauplatz.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE32, Katharina Lidl
8 €, 2 UStd.,
Mo., 23.2.15, 10.30–12 Uhr

Meister des Lichts und der Atmosphäre. Mit Monet und Zeitgenossen auf Reisen in die Normandie

Der Impressionismus war fasziniert vom Zusammenspiel der Farben und des Lichts. Was lag für die Künstler näher als die Normandie mit ihren großartigen Landschaften, den Stränden und Klippen, den verträumten kleinen Dörfern und vor allem dem ständig wechselnden Licht. Die Strandszenen Eugène Boudins verströmen das mondäne Flair der gerade aufstrebenden Seebäder Deauville und Trouville. Monets Gemälde der Kreideklippen von Etretat bestechen durch ihre genaue Beobachtung unterschiedlicher Stimmungen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE35, Dr. Sibylle Aßmann
8 €, 2 UStd.,
Mo., 23.3.15, 10–11.30 Uhr

Worpswede, Ahrenshoop und Co. – Deutsche Künstlerkolonien im Nordseeraum

Befreit von der erdrückenden Herrschaft der Akademien erlebte um 1900 die Lebensform der Künstlerkolonie eine wahre Blüte. In Worpswede im Teufelsmoor bei Bremen trafen sich die Maler Heinrich Vogeler und Fritz Overbeck sowie Otto Modersohn und seine Frau Paula Modersohn-Becker, um fernab der Großstadt ihren Traum eines einfachen Lebens auf dem Land, das ganz auf die Kunst ausgerichtet ist, zu leben.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE40, Dr. Sibylle Aßmann
8 €, 2 UStd.,
Mo., 13.4.15, 10–11.30 Uhr

1200
kompetente Kursleiter/innen
HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Himmel, Luft und Meer – Dem unverfälschten Charme dänischer Freiluftmaler auf der Spur

Sommertage am Strand, eine lesende Frau im Gartenstuhl – aus den Werken Peder Severin Krøyers oder Vilhelm Hammershøis spricht nichts Spektakuläres. Ihre Gemälde sind vielmehr reizvolle und intime Momentaufnahmen, die den Betrachter sogleich in ihren Bann ziehen. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich auf den Spuren der Freilichtmaler Skandinaviens wandern und die stillen und zugleich so malerischen Landschaften des hohen Nordens entdecken. Aus den liebevoll eingefangenen Szenen voll schlichter Anmut spricht die Magie des Moments, die das gesehene Licht auf der Leinwand in einen Wohlklang aus Farben umwandelt.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE45, Dr. Sibylle Aßmann
8 €, 2 UStd.,
Mo., 27.4.15, 10–11.30 Uhr

Animalisch? – Tiere in der Kunst

Die Bisons an den Wänden der Altamira-Höhlen, Albrecht Dürers berühmter „Feldhase“ von 1502 oder gar der in Formaldehyd konservierte Tigerhai des britischen Gegenwartskünstlers Damien Hirst. Das Thema „Tier“ in der bildenden Kunst scheint so alt wie die Kunst selbst und erfüllt unterschiedlichste Rollen: Wild und gefährlich, klug und witzig, mal Freund, mal Feind des Menschen. Tierdarstellungen dienen neben der symbolischen Funktion auch häufig als Spiegel des Künstlers. Deshalb lohnt ein Blick auf das sich wandelnde, oft zwiegespaltene Verhältnis von Mensch und Tier in der Kunstgeschichte.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

0055SBE55, Katharina Lidl
8 €, 2 UStd.,
Mo., 4.5.15, 10.30–12 Uhr

8000
Angebote pro Jahr
HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Bildhauerei

Bildhauerei

Umgang mit Materialien wie Ton, Gips, Holz, Metall, Draht, Pappe, Speck- u. Sandstein oder Marmor, verschiedene Modelliertechniken. Ob Sie abstrakte, klassische oder Mischformen bevorzugen, in diesem Kurs sind Experimente sehr willkommen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Informationen auch unter www.de-weryha-art.de.
Bitte bringen Sie mit: Kittmesser, Abdeckfolie aus Plastik, Schürze, Kittel oder Overall, alte Lappen und Blumendraht. Zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0100SBE03, Jan de Weryha
210 €, 60 UStd., 12 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 9–12.45 Uhr

0100SBE04, Jan de Weryha
210 €, 60 UStd., 12 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 17.30–21.15 Uhr

Skulpturen aus Holz mit der Kettensäge

Dieser Kurs bietet Ihnen den Umgang mit der Kettensäge im kreativen und künstlerischen Bereich. Nach Einführung in die Grundlagenhandhabung und den sicheren Umgang mit der Kettensäge werden einige Übungen am Stammholz durchgeführt. Danach können figürliche und abstrakte Objekte nach Anleitung oder eigenen Ideen aus dem Stammholz geschnitzt werden. Für die bildhauerische Weiterbearbeitung stehen diverse Schnitzwerkzeuge zur Verfügung.

Es entstehen zusätzliche Kosten für Stammholz, Schleifmittel, Kettenöl in Höhe ab 28 € je nach Verbrauch und ggfs. eine Leihgebühr für eine elektrischen Kettensäge von 24 €, falls keine eigene sicherheitsrelevante elektrischen Kettensäge zur Verfügung steht. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0116SBE12, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 2.5.15, 10–18 Uhr
So., 3.5.15, 10–18 Uhr

Schweißen von Metall und Altmetallskulpturen

Es werden Skulpturen aus Altmetall entworfen, hergestellt und gestaltet (ggf. auch farblich). Dazu werden leicht erlernbare Arbeitstechniken wie Sägen, Feilen und Schleifen sowie Kenntnisse im Elektroschweißen vermittelt. Es können ein bis zwei Objekte von ca. 30–50 cm hergestellt werden.

Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten ab ca. 28 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0135SBE15, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 11.4.15, 10–18 Uhr
So., 12.4.15, 10–18 Uhr

100%

Kreatives Schweißen von Metallskulpturen und Eisenplastiken

Ein Einstieg in das künstlerische Genre der experimentellen Schmiede- und Schweißarbeiten von Eisenplastiken, Skulpturen und Objekten. Metall bietet immer wieder neue und ungeahnte Möglichkeiten – auch zum bildhauerischen Experimentieren. Berühmte Künstler wie Pablo Picasso und Alberto Giacometti ließen sich davon inspirieren. Nach Einweisung am Elektroschweißgerät werden kreative Ideen für Eisenplastiken und Metallskulpturen umgesetzt.

Arbeitserfahrungen aus den Einsteigerseminaren „Schweißen oder Schmieden“ sind von Vorteil. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen. Material, Maschinen, Werkzeuge, Elektroden für Skulpturen ab 30 cm Höhe stehen zur Verfügung. Zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch ab ca. 34 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0135SBE21, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 25.4.15, 10–18 Uhr
So., 26.4.15, 10–18 Uhr

100%

200 Lernorte in der ganzen Stadt

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Schmieden, Biegen und Formen

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen Einblick in das Schmiedehandwerk wie vor 100 Jahren. Mit leicht auszuführenden Arbeiten wie Stauchen, Breiten und Spitzen können z. B. Brieföffner, Sicheln, Messer, kleine Figuren oder eigene Ideen in Absprache am Amboss und Schmiedeschraubstock direkt am rotglühenden Metall umgesetzt werden. Die grundlegenden Arbeitstechniken des Schmiedens werden vermittelt und eventuelle Elektroschweißverbindung werden vom Kursleiter ausgeführt.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten für Material, Werkzeug, Schmiedekohle etc. in Höhe von 34 €. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0136SBE01, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 9.5.15, 10–18 Uhr
So., 10.5.15, 10–18 Uhr

100%

Zeichnen und Malen

Zeichnen

Grundlagen

Die Zeichenschule

Für alle, die sich mit den Grundlagen des Zeichnens beschäftigen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Mit verschiedenen zeichnerischen Techniken und Materialien werden Themen wie Stillleben, Figur, Portrait oder Landschaft bearbeitet. Experimentelle Techniken und persönliche Anliegen werden einbezogen. Gemeinsame Bildbesprechungen.

Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenpapier, Bleistifte H, HB, 4B sowie vorhandenes Zeichenmaterial. Materialkostenumlage.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0202SBE03, Dit Coesebrink
99 €, 27 UStd., 9 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 19–21.15 Uhr

0202SBE04, Dit Coesebrink
99 €, 27 UStd., 9 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 19–21.15 Uhr

Zeichentechniken

Comics zeichnen

Ob Superheld oder Bösewicht, groß, klein, dick, dünn, mit verrückter Frisur oder ganz in grün, es ist ganz leicht eigene Comicfiguren zu entwickeln. Damit dein Comic auch professionell aussieht, lernst du die Techniken und Werkzeuge eines Comic-Zeichners kennen.
Anhand von verschiedenen Übungen erfährst du, wie man z.B. eine Comic-Seite richtig einteilt, was es für Sprechblasen gibt, wie Bewegungen dargestellt werden oder wie leicht man Tiere zeichnen kann. Da einem die Ideen für eigene Comics leider oft nicht einfach so zufliegen, gibt es Tricks, mit denen man eine eigene Geschichte entwickeln kann. Am Ende hast du dein eigenes Comic-Heft in der Hand.

In diesem Kurs bist du richtig, wenn du gerne zeichnest und Geduld mitbringst.
Bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0216SBE01, Britta Gotha
55 €, 20 UStd., 5 Term.,
Mo., 2.3.15 bis Fr., 6.3.15, 10–13 Uhr

Malen

Maltechniken und Experimentelles

Mal-Erfahrung in verschiedenen Techniken

Unterschiedliche Maltechniken wie Öl, Acryl oder Tempera, aber auch Aquarell und Pastell können erforscht und ausprobiert werden. Wer sich auf eine Technik spezialisieren möchte, ist genauso willkommen wie derjenige, der den Schwerpunkt auf Mischtechniken, Spachteltechnik oder Materialbilder legen möchte. Vom Stillleben, Landschaftsmalerei bis zur Figur und abstrakte Malerei können auf großen und auf kleinen Formaten eigene Ideen umgesetzt werden.

Bitte vorhandenes Material mitbringen. Materialkostenumlage im Kurs.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0230SBE02, Dit Coesebrink
99 €, 27 UStd., 9 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 18.30–20.45 Uhr

Blaues Pferd trifft gelbe Kuh – künstlerische Annährung an Franz Marc

Vor rund 100 Jahren malte Franz Marc seine bekannten expressionistischen Tiermotive. In reinen Farben entstanden u.a. Pferde, Kühe, Rehe, die in abstrahierte, komplementärfarbige Landschaften eingebettet sind. Von diesen Werken lassen wir uns zu eigenen farbigen Tierdarstellungen inspirieren. Diese können auf kleinen und großen Formaten, in Acryl und Gouache, auf Papier und Leinwand entstehen. Übungen zu Komposition, Farbkontrasten, Abstraktion sowie zu Tieren in Bewegung bilden den Einstieg ins Thema.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial, Stift, Pinsel, Farben, Lappen, Palette/alter Teller, Malpapier, Leinwand, Kittel, Imbiss für die Pause, evtl. Tiervorlagen als Anregung. Weitere Materialien im Kurs gegen Materialkosten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0234SBE05, Britta van Hoorn
52 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 30.5.15, 11–17 Uhr
So., 31.5.15, 11–15 Uhr

Aquarell, Acryl, Öl, Pastell

Einführung in die Aquarellmalerei

Aquarell ist eine faszinierende Technik, die schnell Farbe ins Bild bringt. Aber das will gekonnt sein. Probieren Sie es aus mit Übungen zum Mischen, zum Farbauftrag und einer Einführung in die Nass-in-Nass-, Lasur- und Verlauftechnik. So können Sie herausfinden, ob Aquarell „Ihr Material“ ist.

Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Lappen, Föhn, Imbiss für die Pause.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0240SBE03, Britta van Hoorn
35 €, 8 UStd.,
Sa., 28.3.15, 10–17 Uhr

Aquarellmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Erlernen und Vertiefen der Techniken des Aquarells – Nass in Nass, Lasur und Lavieren – anhand von Stillleben, Landschaft, Portrait und Figur. Aspekte der Farbenlehre, Farbmischung und Farbenvielfalt, bildnerische und kompositorische Möglichkeiten. Experimente erweitern das Repertoire.

Anfänger/innen erhalten am 1. Termin eine Materialliste. Zusätzlich geringe Materialkostenumlage im Kurs.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0241SBE02, Britta van Hoorn
131 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 14.30–16.45 Uhr

Einführung in die Acrylmalerei
Intensivkurs

Vermittlung von Grundkenntnissen: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen, einfache Farbverläufe. Einüben von Techniken, experimentelle Übungen. Themen: Figur, Raum, Landschaft und Stillleben. Entwicklung eigener Ausdrucksmöglichkeiten und Bild(er)findungen.

Zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch in Höhe von ca. 10 €. Bitte Malkittel und vorhandenes Material mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0244SBE01, Dit Coesebrink
69 €, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 17.1.15, 11–18 Uhr
So., 18.1.15, 11–18 Uhr

Acrylmalerei – Spachteltechniken
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kennenlernen verschiedener Spachteltechniken, pastos oder wässerig, hauchdünn gekratzt bis fingerdick-gebirgig. Auf grundierten Malgründen wie Pappe, Holz, Hartfaserplatte werden mit verschiedenen Spachtelmassen und Spachteln plastische Bildstrukturen angelegt, die später mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und Lappen farbig ausgearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Palette, Papier (falls vorhanden auch andere Materialien und Malgründe), Malspachtel, Kunststoffspachtel, alte Chipkarten, Spachtelmasse, Kittel, Imbiss für die Pause. Weitere Materialien gegen Umlage im Kurs erhältlich.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0245SBE02, Dit Coesebrink
35 €, 10 UStd.,
So., 25.1.15, 10–18 Uhr

Einführung in die Pastellmalerei

Künstler wie Jean-Étienne Liotard, Edgar Degas oder Max Liebermann konnten mit den Pastellkreiden zaubern. Dem Zauber liegt eine Technik zugrunde, die in diesem Kurs ausprobiert werden kann. Mit wenigen Farben lassen sich komplizierte Farbmischungen herstellen. Durch das Mischen auf dem Papier entstehen immer neue Farben. Es werden dabei auch Grundlagen des Zeichnens sowie experimentelle Arbeitsweisen vermittelt.

Zusätzliche Kosten für Material ca. 10 €. Bitte Malkittel mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0249SBE12, Britta van Hoorn
35 €, 8 UStd.,
Sa., 31.1.15, 11–18 Uhr

Portrait/Akt

Figürliches Zeichnen – Wochenendkurs

Es werden Grundlagen des figürlichen Zeichnens vermittelt. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, eine menschliche Figur, einen Kopf gekonnt ins Blatt zu setzen. Neben Proportionslehre und Anatomie wird das präzise Beobachten auch mit spielerischen Wahrnehmungsübungen geschult.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Packpapier, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Kohle, Fixativ, Kreppband.
Zusätzliche Modellkosten in Höhe von ca. 10 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0273SBE10, Dit Coesebrink
60 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 21.3.15, 11–17 Uhr
So., 22.3.15, 11–17 Uhr

Goldschmieden

Kunsthandwerkliches Goldschmieden

Erlernen der Grundtechniken: Sägen, Feilen, Löten, Schmelzen, Treib- und Ziseliertechniken, Schmieden und Biegen, Entwurf und Ausführung eigener Schmuckstücke in Silber, Kupfer, Messing, evtl. Gold.

Spezielles Werkzeug kann im Kursus gemeinsam beschafft werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0401SBE02, Winfried Kern
160 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 18.45–21 Uhr

Silberschmuckgestaltung mit SilverClay – klassisch oder crazy cool

Entwerfen und gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck aus SilverClay. SilverClay ist 999er Silber und wird modelliert wie Ton. Es wird geformt, gewalzt und mit verschiedensten Gegenständen strukturiert, anschließend getrocknet, gebrannt und kann sofort getragen werden.

Steine, Schmuckzubehör und SilverClay (PMC/ART-CLAY®) werden je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin gezahlt. Für einen Anhänger oder ein Paar Ohrringe genügen ca. 7 g SilverClay. Die Materialkosten hierfür liegen bei 23 € ohne Steine und Zubehör. Für die Benutzung des Brennofens, der Geräte und Werkzeuge entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 4,50 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0412SBE02, Susan Diana Wilson
43 €, 8 UStd.,
Sa., 21.2.15, 10–17 Uhr

0412SBE03, Susan Diana Wilson
43 €, 8 UStd.,
Sa., 18.4.15, 10–17 Uhr

Textil

Schneidern

Schneidern
für Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und Weiteres können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die auch Anfänger/innen Erfolg bringen.

Bitte mitbringen: Papier, Lineal, Bleistift, Schere, Maßband, Stecknadeln. Zusätzliche Kosten für Verbrauchsmaterialien 3 €.

Eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

0430SBE02, Signe Siegel-Galling
88 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 20.1.15, di., 18.30–20.45 Uhr

0430SBE03, Signe Siegel-Galling
88 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 14.4.15, di., 18.30–20.45 Uhr

Nähen leicht gemacht

Anfänger/innen lernen das Nähen mit der Nähmaschine von Anfang an. Dabei geht es um die unterschiedlichen Funktionen der Nähmaschine, die verschiedenen Nähte, um Stoffe und Schnitte. Zuschnitte werden genau erklärt und in praktischen Mustern umgesetzt. Am Anfang werden leichte Modelle gefertigt (z.B. Taschen, Beutel, Kinderkleidung, Damenbekleidung oder auch Homedeko). Fortgeschrittene können gerne nähen, was gewünscht oder gerade benötigt wird.

Eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0431SBE07, Erika Jodkuhn
88 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 16–18.15 Uhr

0431SBE08, Anja Meins-Engel
66 €, 18 UStd., 6 Term.,
Beginn 17.2.15, di., 16–18.15 Uhr

0431SBE09, Anja Meins-Engel
66 €, 18 UStd., 6 Term.,
Beginn 17.2.15, di., 18.30–20.45 Uhr

0431SBE10, Anja Meins-Engel
66 €, 18 UStd., 6 Term.,
Beginn 21.4.15, di., 16–18.15 Uhr

0431SBE11, Anja Meins-Engel
66 €, 18 UStd., 6 Term.,
Beginn 21.4.15, di., 18.30–20.45 Uhr

Crash-Kurs Schneidern – Einführung für Anfänger/innen

Vermittlung von ersten Grundtechniken und Einführung in die Nähmaschine als Vorbereitung für die Textil-Kurse „Nähen leicht gemacht", „Schneidern für Anfänger/innen" und „Schneidern – Modegestaltung".

Zusätzliche Kosten für Verbrauchsmaterial 3 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0431SBE51, Signe Siegel-Galling
39 €, 8 UStd.,
Sa., 10.1.15, 10–16.30 Uhr

Einführung ins Schneidern – Homedeko

Die Liebe steckt im Detail – Homedeko für jeden Trend leicht selber gemacht! Individuelle Vorstellungen von Stoffen, Farben und Formen für die eigenen vier Wände mit Unterstützung von kreativer und fachlicher Leitung verwirklichen, egal ob Fensterdekorationen oder Accessoires wie z.B. Kissen, Decken oder Tischdecken.

Der genaue Kursablauf inkl. Materialverbrauch ist Thema des Vorbereitungstermins. Bitte Schreibzeug mitbringen. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0438SBE01, Anja Meins-Engel
83 €, 17 UStd., 3 Term.,
Di., 3.2.15, 20.30–21.30 Uhr
Fr., 13.2.15, 16–21 Uhr
Sa., 14.2.15, 10–18 Uhr

Die Traumtasche – das Unikat

Sie laufen von Shop zu Shop und finden nicht die Richtige! Das können Sie ändern und Ihre Traumtasche nach eigenen Ideen selber nähen. In der Vorbesprechung werden Ihnen Taschenvarianten, Materialien und Zubehör präsentiert und es gibt viele Tipps, wie Sie Ihr ausgewähltes Projekt selber umsetzen können.

Der genaue Kursablauf inkl. Materialverbrauch ist Thema des Vorbereitungstermins. Bitte Schreibzeug mitbringen. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0438SBE05, Anja Meins-Engel
83 €, 17 UStd., 3 Term.,
Di., 7.4.15, 20.30–21.30 Uhr
Fr., 10.4.15, 16–21 Uhr
Sa., 11.4.15, 10–18 Uhr

Keramik

Töpfern
Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir lernen Ton zu begreifen. Mit verschiedenen Aufbautechniken gestalten wir einfache Objekte. In diesem Kurs kann jeder seine Kreativität einbringen. Für das Brennen und Glasieren fallen zusätzliche Materialkosten an.

Anmeldung erbeten über Anne Becke, Tel. 735 78 39 oder E-Mail: anne.becke@lmbhh.de

Der Kurs findet statt in Kooperation mit „Leben mit Behinderung Hamburg".

→ **Neuallermöhe,** Bürgerhaus Allermöhe, Ebner-Eschenbach-Weg 1

0460SBE01, Andrea Neuwerk, Eike Schmidthusen
36 €, 36 UStd., 10 Term.,
Beginn 13.2.15, 14-tägl. fr., 16–18.45 Uhr

100%

Holz/Metall

Intarsien: Einlegearbeiten in Holz – Messertechnik
Wochenendkurs

Anhand einfacher Motive kann die Technik des Intarsienschneidens erlernt werden. Furniere verschiedener Holzarten (ca. 1 mm stark) werden je nach Farbe und Struktur in ein Motiv Ihrer Wahl eingeordnet. Sie können auch eigene Entwürfe anfertigen. Der Umgang mit dem Intarsienmesser wird erlernt.

Max. 8 Teilnehmer/innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zusätzlich ca. 40 € für Materialkosten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0485SBE01, Christine Puschendorf
57 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 18.4.15, 10–16.30 Uhr
So., 19.4.15, 10–14.30 Uhr

Reparaturen in der Wohnung selbst ausführen

Dieser Kurs wird Ihnen – auch ohne handwerkliche Erfahrungen – Mut machen, Reparaturen selbst anzugehen. Sie üben z.B. Bohren in Stein und Holz sowie das Dübeln. Sie lernen, wie Sie tropfende Wasserhähne abdichten und Abflüsse freimachen können. Auch üben Sie, wie man eine Waschtischarmatur austauscht und Dusch- bzw. Badewannen mit Silikon abdichtet. Die hierfür notwendigen Werkzeuge werden Ihnen vorgestellt und erklärt. Auf Ihre besonderen Themenwünsche wird gerne eingegangen.

Material- und Verbrauchskosten von 24 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0488SBE01, Karl-Heinz Meier
115 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 28.3.15, 10–18 Uhr
So., 29.3.15, 10–18 Uhr

100%

Literatur

Literatur im Gespräch

Liebe und Krieg: Das Werk der Marguerite Duras
Wir verschaffen uns einen Einblick in das umfangreiche Werk der französischen Erzählerin Marguerite Duras, Autorin des Romans „Der Liebhaber“. Nach einer Einführung in ihr Leben und Werk wollen wir an den Folgeterminen jeweils einen Roman besprechen. In ihren Büchern lotet sie die Möglichkeiten des Individuums aus, sich in einer restriktiven Gesellschaft zu verwirklichen. Mit Marguerite Duras lässt sich eine der wichtigsten französischer Erzählerinnen und Stilistinnen nach 1945 entdecken.

Voraussichtliche Titel: Heiße Küste, Der Vize-Konsul, Der Schmerz.
Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0530SBE11, Jan Roidner
66 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.2.15, 14-tägl. mo., 19.30–21 Uhr

Schreib-/Literaturwerkstätten

Ideen auf Papier – Kreatives Schreiben
Mit Schreibübungen eigene Ideen, mit den Ideen die eigenen Worte und mit den Worten den eigenen Text finden: Kreatives Schreiben ist ein Abenteuer. Wohin die Schreibreise gehen wird, entscheidet jede(r) selbst, der Kurs richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0550SBE11, Huug van't Hoff
65 €, 18 UStd., 9 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 19.45–21.15 Uhr

Plattdeutsch

Plattdüütsch Krink
Leebe Plattsnacker und de de dat vielicht mol warn wölt. In März 2015 beet de VH eenen „Plattdütschen Krink“ an. Wer Lust und Spooß an de plattdütsche Sprok het is hier genau richtig. Dönsches, Geschichten oder eenfach nur klönen – dat alles ob Platt. Perfekt oder een beeten Apeldwatsch egol de Spooß sall in Vödergrund stohn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0598SBE11, Annegret Grant
56 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 19.3.15, do., 17.45–19.15 Uhr

Musik

Musiklehre, Komponieren, Arrangieren

Einführung in die Musiktheorie
Was sind Intervalle, wie bilden sich Tonleitern oder Akkorde? Wer sich solche Fragen schon gestellt hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Stammtöne, Notensystem, Intervalle, Tonleitern, Quintenzirkel, Akkorde und Funktionstheorie werden leicht verständlich erklärt und an Beispielen verdeutlicht. Vorwissen wird nicht benötigt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0640SBE01, Ronnie Meyer
25 €, 5 UStd.,
Sa., 21.3.15, 12–16 Uhr

Gesang und Stimme

Die Leichtigkeit des Singens entdecken
Gesangsworkshop am Wochenende

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme! Durch bewusstes Atmen und das Nutzen Ihrer Resonanzräume verleihen Sie Ihrer Stimme Volumen und Ausdruckskraft. Verschiedene Entspannungs-, Atem- und Gesangsübungen unterstützen Sie dabei. Alte sowie neue Lieder und Lieder aus aller Welt laden uns dazu ein, Stimmungen mit improvisierter oder geplanter leichter Mehrstimmigkeit auszudrücken. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.
Auch Menschen, die glauben, nicht singen zu können, sind eingeladen, den Sänger in sich zu entdecken.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

0661SBE04, Ruth Gröger
39 €, 8 UStd., 2 Term.,
Fr., 10.4.15, 18.30–21 Uhr
Sa., 11.4.15, 14–18.30 Uhr

Cantiamo in italiano – Singen auf Italienisch

Fabrizio De André, Lucio Dalla, Francesco De Gregori, Paolo Conte, Francesco Guccini und Angelo Branduardi sind einige der wichtigsten Liedermacher Italiens. Wir lesen laut und rhythmisch ihre Liedtexte, achten dabei auf die Aussprache und die Satzmelodie und dann singen wir sie auch gemeinsam (mit Klavierbegleitung). Auf diese unterhaltsame Weise begegnen wir einer literarischen und musikalischen Gattung, die echte Schätze verbirgt: die „canzone d'autore". Und sie kann uns auch das Italienischlernen leichter machen! Neue Vokabeln und Strukturen prägen sich so von selber ins Gedächtnis ein. Musikkenntnisse sind keine Voraussetzung, nur Freude am Singen!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5600SBE09, Laura Bolognesi
49 €, 9 UStd., 3 Term.,
Beginn 10.4.15, fr., 17–19.30 Uhr
Für Kopien fallen 2 € Zusatzkosten an.

100%

Chor

„Es tönen die Lieder" – Chor 60+

Mit 60 zu alt für einen Chor??!! Nicht bei uns! Herzlich eingeladen sind alle mit Freude am Singen. Mit Volksliedern und alten Schlagern wollen wir uns amüsieren, Erinnerungen aufleben lassen und noch einmal richtig „Gas geben". Vielleicht bekommen wir dann auch Lust, unsere erarbeiteten Lieder mit Schwung zu präsentieren. Alles kann, nichts muss. Denn „Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja, Singen macht munter und Singen macht Mut!" heißt es in einem Kanon von Uli Führe.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0680SBE08, Ruth Gröger
55 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 10.30–12 Uhr

0680SBE11, Ruth Gröger
55 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 29.5.15, fr., 10.30–12 Uhr

„The Voices" Pop-Chor

Wir singen Popmusik der verschiedensten Sparten – vom Rock´n Roll-Klassiker bis zum Mainstream-Pop, von der traurigen Jazzballade bis zum albernen Schlager. „The Voices" gibt es seit mehreren Jahren. Es werden zusätzliche Termine für Proben und Auftritte vereinbart.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0683SBE02, Kerrin Brinkmann
82 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 6.1.15, di., 19.30–21.45 Uhr

0683SBE03, Kerrin Brinkmann
82 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 14.4.15, di., 19.30–21.45 Uhr

Instrumente spielen

Gitarre für Anfänger/innen

Gitarrespielen macht Spaß. Wer schon immer Gitarre spielen wollte, sollte jetzt die Gelegenheit ergreifen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet, man braucht keine Noten zu können, einzige Voraussetzung ist eine akustische Gitarre. Weitere Besorgungen wie Stimmgerät, Kapodaster und Lehrwerke werden im Kurs besprochen. Es werden erste Akkorde und Spieltechniken zur Songbegleitung anhand populärer Songs von Null an spielerisch erlernt. Das macht besonders in einer Gruppe jede Menge Spaß. Weiterhin werden die Kursteilnehmer/innen in das Melodiespiel nach Noten eingeführt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0700SBE01, Ronnie Meyer
62 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 18.35–19.35 Uhr

Gitarre I

Die Teilnehmer dieses Kurses haben den Anfängerkurs absolviert, bereits erste Songs mit einfachen Strummingpattern gespielt und dabei das Lesen von Akkorddiagrammen sowie der Tabulatur erlernt. Akkorde wie C,D,Am in vollständiger Form und G,A,Em (noch unvollständig) wurden geübt; die ersten Melodien nach Noten mit Wechselschlag gespielt. Mit populären Songs und Melodien und viel Spaß am Gitarrespielen werden diese Kenntnisse nun gefestigt und erweitert. Wer also schon ein wenig Gitarre spielen kann ist herzlich willkommen.

Sie lernen in einer Gruppe von 7–10 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0701SBE01, Ronnie Meyer
89 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 19.40–20.40 Uhr

Gitarre II

Die meisten offenen Akkorde wurden bereits geübt, nun stehen auch Songs mit Barréeakkorden auf dem Spielplan. Neue Strumming- und Pickingpattern werden mit populären Songs und Traditionals gespielt. Das ein- und zweistimmige Melodiespiel nach Noten wird erweitert und intensiviert.

Sie lernen in einer Gruppe von 7–10 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0702SBE01, Ronnie Meyer
89 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 20.45–21.45 Uhr

Gitarre III

Jeder, der schon etwas länger Gitarre spielt, ist hier sehr willkommen. Wir spielen populäre Songs und Oldies, mit allgemeinen Anschlagspattern oder auch „off the record". Weiter werden gerne Instrumentalstücke (vorwiegend 1.Lage) und Ensemblestücke gespielt. Anhand des Materials werden Fingerfertigkeit, Phrasierung, Artikulation und das gemeinsame Zusammenspiel verfeinert.

Sie lernen in einer Gruppe von 7–10 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0703SBE01, Ronnie Meyer
89 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 17.30–18.30 Uhr

Ukulele-Workshop
für fortgeschrittene Anfänger/innen

In diesem Crashkurs werden Anschlagsmuster (Strumming paterns) erlernt, um unterschiedliche Rhythmen begleiten zu können, beispielsweise bei lateinamerikanischer Musik oder auch bei Rock und Pop.

Bitte eine eigene Ukulele und ein Stimmgerät mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0710SBE25, Ornella Betancourt
38 €, 8 UStd., 2 Term.,
Sa., 24.1.15, 11–14.15 Uhr
So., 25.1.15, 11–14.15 Uhr

Ukulele-Craskurs II

In diesem Crashkurs werden Anschlagsmuster (Strumming paterns) erlernt, um unterschiedliche Rhythmen begleiten zu können, beispielsweise bei lateinamerikanischer Musik oder auch bei Rock und Pop. Im Fokus steht dabei die rechte Hand (bei Rechtshändern), die für den Rythmus sorgt.

Bitte eine eigene Ukulele und ein Stimmgerät mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0712SBE13, Ornella Betancourt
34 €, 7 UStd., 2 Term.,
Sa., 28.3.15, 11–14.15 Uhr
So., 29.3.15, 11–13.30 Uhr

Blues Harmonica – Blues harp

Die Blues Harmonica, genauer: diatonische Richter-Mundharmonika, ist den meisten schlicht als „Blues Harp" oder „Harp" bekannt. Nur wenige „Eingeweihte" kennen die vielen Eigenheiten des Instruments und seine bewegte Geschichte, die in den USA begann und die inzwischen die ganze Welt begeisterte Fans gefunden hat. Der Kurs will Abhilfe schaffen. In lockerer Atmosphäre, aber mit einem großen fachlich-didaktischen Hintergrund führt Körrie Kantner in die Eigenheiten des Instruments und seiner verschiedenen Spielweisen ein, gibt Anfängern wie Fortgeschrittenen wertvolle Tipps zu den verschiedenen Spieltechniken und führt auch in das Mysterium des „Harp Tunings/harp Customizings" ein. Zudem geht es um das Verständnis von Bending- und Overblowtechniken. Abgerundet wird der Kurs durch eine gemeinsame „Jam Session", bei der die Teilnehmer/innen das Erlernte praktisch erproben und sich auch mal so richtig austoben können.
Bitte ein Instrument in C Dur mitbringen. Es können diatonische Mundharmonikas aller Hersteller und Modelle verwendet werden.
Mehr bei: http://www.youtube.com/watch?v=wONLbPAPcoY

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0738SBE06, Körrie Kantner
50 €, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 20.3.15, 18–21 Uhr
Sa., 21.3.15, 11–16 Uhr

Tanz

Internationaler Tanz

Orientalischer Tanz
für Fortgeschrittene

Schwerpunkte: Bewegungs- und Schrittkombinationen, Ausdruck und Bewegung im Raum. Mit viel Spaß und Engagement studieren wir Choreografien ein und entwickeln eigene und gemeinsame Improvisationen. Auftritte sind geplant.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0823SBE02, Glenda Afritah Remke
106 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 20–21.30 Uhr

Rock'n Roll

Rock'n Roll-Workshop für Anfänger/innen mit oder ohne Vorkenntnisse! Mit den Rhythmen der 50er und 60er Jahre werden Grundschritte und einfache Figuren von Rock'n Roll, Boogie-Woogie und Jive beigebracht. Ob Sie zum Schluss Freunde des sportlichen Rock'n Rolls, des eleganten Boogies oder des gemütlichen Jives werden, hängt von Ihrer Kondition ab. Mitmachen lohnt sich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0853SBE02, Nicolas Countouris
34 €, 6 UStd., 2 Term.,
Sa., 21.2.15, 15–17.30 Uhr
So., 22.2.15, 11–13.30 Uhr
Bitte melden Sie sich paarweise für den Kurs an.

Einstieg ins Swingtanzen
Lindy Hop der 30er Jahre

Für alle Neugierigen, die den Lindy Hop kennen lernen möchten, ist dies der ideale Einstieg ins Swingtanzen! Zu groovigen Songs und Rhythmen werden Kicks, Triple Steps und Side-by-Side Charleston Variationen gelernt. Vorkenntnisse im Paartanz sind nicht erforderlich, Anmeldung paarweise erwünscht. Tanzpartner/innen werden während des Workshops regelmäßig gewechselt.

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle ohne spitze Absätze oder bequeme Sportschuhe.
Der Workshop findet in Kooperation mit der New Swing Generation Hamburg statt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0854SBE11, Lutz Winter
56 €, 8 UStd., 2 Term.,
Sa., 9.5.15, 14–17 Uhr
So., 10.5.15, 14–17 Uhr

100%

Gesellschaftstanz

Line Dance

Der amerikanische Line Dance erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Die leicht zu erlernenden Schritte und Figuren werden in Reihen getanzt und sind für alle Altersgruppen geeignet. Ein Partner ist nicht erforderlich.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0855SBE68, Ulrike Knuth
34 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 9.1.15, fr., 14.30–16 Uhr

0855SBE69, Ulrike Knuth
34 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 13.1.15, di., 15–16.30 Uhr

0855SBE71, Ulrike Knuth
85 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 15–16.30 Uhr

0855SBE73, Ulrike Knuth
85 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 14.30–16 Uhr

0855SBE75, Ulrike Knuth
77 €, 18 UStd., 9 Term.,
Beginn 19.5.15, di., 15–16.30 Uhr

Line Dance – für Ältere

Der amerikanische Line Dance erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Die leicht zu erlernenden Schritte und Figuren werden in Reihen getanzt. Mit leichteren Schrittfolgen und mehr Wiederholungseinheiten ist dieser Kurs speziell für ältere Menschen geeignet. Ein Partner ist nicht erforderlich.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0855SBE74, Ulrike Knuth
85 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 14.30–16 Uhr

55+

0855SBE76, Ulrike Knuth
68 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 18.5.15, mo., 14.30–16 Uhr

55+

Von Disco-Fox bis Wiener Walzer

Auf dem Programm stehen Disco-Fox, Foxtrott, langsamer Walzer und Wiener Walzer. Der Kurs richtet sich an Paare, die auf die Schnelle die gängigsten Tänze für die nächste Hochzeit oder den nächsten Ball lernen wollen.
Für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Anmeldungen paarweise erbeten. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit glatter, sauberer Sohle (keine spitzen Absätze)!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0858SBE13, David Jühlke
43 €, 8 UStd., 2 Term.,
Sa., 28.3.15, 14–17.15 Uhr
So., 29.3.15, 14–17.15 Uhr

Spiele

Jonglieren kreativ und mit System

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Wie gewohnt stehen Aufwärmen, Grundübungen, Haltungs-Optimierung und spielerische Balltechniken auf dem Programm. Neulinge lernen die „Kaskade“ (Grundwurf mit 3 Bällen), während „alte Hasen“ sich an neuen Übungen auf ihrem Niveau versuchen (Übungen mit 3-Ball-Tricks und Übungen für 1–5 Bälle). Im Zentrum steht die Freude an der Bewegung mit Objekten. Wir kreieren kleine Bewegungsabfolgen mit Objekten zu Musik. Schwerpunkt ist dabei Dynamik, Ausdruck, Einfachheit und Kreativität. Außerdem: Grund- und weiterführende Übungen mit Keulen, Ringen und Diabolo.

Neulinge und „alte Hasen“, die bei mir schon Kurse gemacht haben, sind herzlich willkommen! Wir bewegen uns, deshalb bitte bequeme und sportliche Kleidung und Schuhe mitbringen. Wer mag, eigene Musik (CD, MP3, Tape).
Material wird gestellt. Umlage für Materialnutzung: 5 €.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0990SBE01, Nadja Galwas
39 €, 8 UStd.,
So., 31.5.15, 12–18 Uhr

MULTIMEDIA UND FOTOGRAFIE

Multimedia: Was ist das eigentlich? Wie geht das? In unserem Angebot finden Sie Antworten auf diese und andere Fragen. Ob am PC oder am Mac, am iPhone, iPad oder iPod, am Smartphone, Tablet oder am Notebook: Wir zeigen Ihnen in unseren Kursen, wie Sie mit Bildern, Fotos, Tönen, Musik und Videos in Ihrem Alltag oder auch professionell umgehen können, was Ihre Geräte können und welche Programme, welche Software für Ihre Unternehmungen hilfreich ist. Sie finden Kurse sowohl zu kostenlosen als auch zu professionellen Programmen von der Bildbearbeitung über den Videoschnitt bis zur Vektorgrafik.

Die Hamburger Volkshochschule – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung

Sie finden in unserem Programm Kurse für Einsteiger und Umsteiger am Mac, am iMac oder am MacBook, zu einfachen sowie anspruchsvollen Anwendungen.

In der Schanzenstr. 75 (VHS-Zentrum Mitte) haben wir für unsere Kurse ein mobiles Klassenzimmer mit **MacBooks**, in der Waitzstr. (VHS-Zentrum West) einen Schulungsraum mit **iMacs** und im Berner Heerweg (VHS-Zentrum Ost) einen Klassensatz **iPads 2.**

Materialien für Teilnehmende

Wir verwenden in den Kursen zu spezieller Softwareanwendung einheitliches Unterrichtsmaterial, das in den Kursen ausgegeben wird. Im Kurspreis ist der Preis für die Materialien als Nutzungspauschale (ausgewiesen als NP) enthalten.
Die Materialien beziehen wir überwiegend vom Herdt-Verlag.

video2brain

Für ausgewählte Kurse verwenden wir die Video-Trainings von video2brain.

Digitalen Wandel aufgreifen – Berufsprofile stärken

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschul-arbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Einen Schwerpunkt legen wir auf den kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur Orientierung und gesellschaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Ebenfalls stark vertreten sind Angebote für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementqualifikationen. Querschnittkompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche, bspw. kulturelle, interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder spezielle Vortragsreihen zu psycho-logischen, pädagogischen und politischen Themen. Volkshochschulen leisten in ihrem Gesamtangebot den gesellschaftlich geforderten Brückenschlag zwischen Allgemeinbildung und beruflicher Weiterbildung. Die Freude am Lernen und an lebenslanger persönlicher Entwicklung bildet die Basis für eine leistungsfähige Wissensgesellschaft.

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Smartphones und Tablets

iPhone, iPad, iPod Touch

Sie haben Ihr iPhone, iPad oder Ihren iPod Touch noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN im In- und Ausland zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

Idealerweise das eigene iPhone, iPad oder den iPod Touch und evtl. ein Notebook mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1001SBE40, Buzy Kiehn
55 €, 8 UStd.,
So., 15.2.15, 11–17 Uhr

1001SBE41, Buzy Kiehn
55 €, 8 UStd.,
So., 12.4.15, 11–17 Uhr

Android-Smartphone und Tablet

Um nur damit zu telefonieren sind sie fast zu schade. Smartphones können noch viel mehr und Tablets natürlich auch. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC? Brauchen Sie ein Diktiergerät? Wollen Sie mobil Texte erfassen? Nehmen Sie doch Ihr Smartphone oder Tablet.

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet und eine gewisse Neugier mitzubringen. Bringen Sie evtl. auch ein Datenübertragungskabel und die Installations-CD für Ihr Gerät mit. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können nicht berücksichtigt werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1002SBE17, Claudia Ritscher
55 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,
So., 22.2.15, 11–17 Uhr

Android-Smartphone und Tablet Fortsetzung

Das Tablet hat noch mehr Potenzial. Mit ihm lassen sich u. a. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbankanwendung sowie Präsentationen realisieren. Im Zusammenspiel mit dem Smartphone kann auf Daten in der Cloud zugriffen werden. Weitere Fragen könnten sein: Wie schließe ich eine Tastatur an? Wie kann ich Daten verschlüsseln? Wie kann ich von dem Tablet ausdrucken? Welche Cloud macht für welchen Zweck Sinn?

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet.
Bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet mit.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1002SBE85, Claudia Ritscher
31 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
So., 19.4.15, 14–17 Uhr

Smartphone-Sprechstunde

Sie haben bereits einen Kurs bei uns zu Ihrem Android-Smartphone oder Tablet gemacht, aber nun haben Sie noch Fragen oder Probleme, bei deren Lösung Sie unsere Kursleiter/innen gerne beraten und unterstützen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Einblicke in die Welt Ihres Android-Gerätes zu erhalten.

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet.
Bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet mit.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1002SBE96, Claudia Ritscher
15 €, 2 UStd.,
Mi., 20.5.15, 17–18.30 Uhr

Video und Audio

Film/Video/Schnitt

Filmen mit der Videokamera leicht gemacht
Praxistraining

Ihre Kamera bietet sicherlich eine gute Qualität, aber ohne das entscheidende Wissen keinen guten Film. Dafür gibt es keine App, auf das man einfach drückt und heraus kommt das fertige Produkt. Wie setze ich die Bildsprache richtig ein? Warum ist ein roter Faden sinnvoll? Wie wichtig ist der Ton, und wie kriege ich das alles gleichzeitig hin? Lernen Sie alles über Perspektiven, Bildgestaltung, Dramaturgie, Bildformate, Licht, Speicherkarten, Umgang mit der Ausrüstung, richtiges Schneiden und machen Sie das Beste aus Ihrem Filmmaterial. Schwerpunkt des Kurses ist der praktische Umgang mit dem digitalen Camcorder.

Falls vorhanden bringen Sie bitte Videokamera, Stativ, Stick, Festplatte, Notebook mit.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1010SBE16, Sönke Kreowski
99 €, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 25.4.15, 10–16 Uhr
So., 26.4.15, 11–17 Uhr

Fotografie

Einführung in die Fotografie

Besser fotografieren mit der Kompaktkamera

Kompaktkameras kann man immer dabei haben, doch mit der Programmautomatik entstehen nicht automatisch gute Fotos. Das wollen wir in diesem Kurs ändern. Wir werden die Vor- und Nachteile einer Kompaktkamera besprechen und uns neben den Menü- und Programmeinstellungen auch mit der Belichtung, Bildauflösung und Bildgestaltung beschäftigen. Gemeinsam werden wir dann die erworbenen Kenntnisse in die Praxis umsetzen.

Bitte unbedingt eine eigene digitale Fotokamera, Ersatzakkus, Stativ und, wenn möglich, Bedienungsanleitung mitbringen!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1120SBE01, Buzy Kiehn
51 €, 8 UStd.,
So., 19.4.15, 10.30–17.15 Uhr

Einführung in die digitale Spiegelreflexkamera

Da steht sie nun, die neu gekaufte digitale Spiegelreflexkamera. Mit vielen Knöpfen und hoch gelobten umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten. Daneben liegt eine dicke Bedienungsanleitung, die eher verwirrt als hilft. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen um Ihre Kamera richtig zu beherrschen und deren Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Bitte eigene Kamera mitbringen. Aufgrund der unterschiedlichen Menüs und Ausstattungen der Kameras ist das Mitbringen der Bedingungsanleitung unerlässlich!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1130SBE04, Michael Sauerweier
86 €, 14 UStd., 3 Term.,
Beginn 16.1.15, fr., 18–21 Uhr

Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera und Systemkamera

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras und Systemkameras sowie deren Einsatz stehen im Mittelpunkt. Statt sich auf die Vollautomatik zu verlassen, wird das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeiten ausprobiert. Mit praktischen Übungen klären wir wichtige Grundlagen der Fotografie wie z.B. ISO-Zahl, Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Weißabgleich, Histogramm, Fokus, Umgang mit RAW und JPEG. Anschließend arbeiten wir bei gemeinsamen Bildbesprechungen Kriterien für ein gutes Foto heraus.

Bitte eigene Kamera mit aufgeladenen Akkus mitbringen sowie, wenn vorhanden, Stativ und Kartenleser. Aufgrund der unterschiedlichen Menüs und Ausstattungen der Kameras unbedingt auch die Bedienungsanleitung mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1131SBE13, Kathrine Uldbaek Nielsen
89 €, 14 UStd., 3 Term.,
Fr., 30.1.15, 19–21.15 Uhr
Sa., 31.1.15, 10–17 Uhr
Mo., 2.2.15, 19–21.15 Uhr

Die richtige Belichtung

Die Kamera nimmt uns einen Großteil der Einstellungen durch verschiedene Automatikfunktionen ab. Das einzige, was die Kamera dafür nutzt ist – Licht. Bei einer ausgewogenen Umgebungshelligkeit ist das Foto dann auch korrekt belichtet. Doch wie sieht es unter schwierigen Lichtbedingungen oder starken Kontrasten aus? Was ist eigentlich eine „korrekte Belichtung"? Wir wenden uns gezielt der Belichtungsmessung der Kamera zu und werden die verschiedenen Möglichkeiten für das beste Bildergebnis ausloten und ausprobieren.

Die grundsätzliche Bedienung der Kamera sollte bekannt sein. Bedienungsanleitung auf jeden Fall mitnehmen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1190SBE01, Thomas Kuhn
26 €, 4 UStd.,
Mo., 16.3.15, 18.30–21.30 Uhr

Stadtmotive

Alles im Fluss

Wir machen uns auf die Suche nach unterschiedlichen Ansichten des Wassers. Welche Formen kann es annehmen? Wie kann Wasser die Ansicht eines Objekts verändern? Dabei gerät nicht nur das Wasser selbst, sondern auch das Drumherum mit in unseren Blick. Wir suchen, experimentieren und vor allem: fotografieren Wasser in unterschiedlichsten An-, Auf- und Durchsichten.
Im Laufe des Kurses werden anhand verschiedener Übungen Bildserien entwickelt und in der Gruppe am Computer besprochen.

Grundkenntnisse zur Bedienung der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Bitte eine digitale Kamera mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1213SBE01, Frauke Hänke, Claus Kienle
127 €, 20 UStd., 3 Term.,
Fr., 29.5.15, 18–21 Uhr
Sa., 30.5.15, 11–18 Uhr
So., 31.5.15, 11–18 Uhr

Bildbearbeitung

Specials für Fotografen

Adobe Photoshop Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zur Präsentation Ihrer Fotos. Die Software ist geeignet für Berufsfotografen und ambitionierte Amateure. Wir arbeiten in unseren Kursen mit der Version Lightroom 5.

Adobe Photoshop Lightroom – Einführungskurs
Schwerpunkt Bildoptimierung

Mit Lightroom können große Mengen von Fotos schnell und einfach optimiert und bearbeitet werden, egal ob RAW oder JPG Dateien. Schwerpunkt des Kurses ist die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, Erfahrung mit digitaler Fotokamera

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1308SBE02, Regine Christiansen
61 €, 7 UStd.,
Sa., 10.1.15, 10–15.45 Uhr

Fotobücher und Freeware

Ein Fotobuch erstellen

Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung. Mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows, Mac oder Linux wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden. Wer auf einem Datenträger eine Auswahl eigener Bilder mitbringt, kann gleich mit der Gestaltung seines persönlichen Fotobuchs beginnen.

Voraussetzungen: Digitale Fotos und PC-Kenntnisse.
Mit einem Fotobuch-Gutschein im Wert von 26,95 € können Sie sich Ihr erstes Fotobuch bestellen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1420SBE07, Jürgen Hasenbeck
54 €, 8 UStd.,
So., 29.3.15, 10–16 Uhr

Einstieg in die Bildbearbeitung mit Gimp

Sie lernen die Installation und den Umgang mit dem kostenlosen Open-Source-Programm Gimp. Anhand von Beispielen üben Sie, wie Sie Ihre Bilder verbessern können, z. B. indem Sie Farbwerte und Belichtungen optimieren, Objekte freistellen und entsprechend neu montieren, Bilder nachschärfen oder weichzeichnen, Porträts durch Retusche attraktiver machen. Mit Hilfe von Ebenen können Sie auch Bildkollagen erstellen.

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse.
In diesem Kurs arbeiten wir mit dem kostenlosen Programm Gimp.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1440SBE13, Johannes Riemer
79 €, inkl. 15 € NP, 12 UStd., 2 Term.,
Fr., 24.4.15, 10–16 Uhr
Sa., 25.4.15, 10–13 Uhr

Design, Grafik, Layout

InDesign für Einsteiger

Die kreativen Möglichkeiten und Vorteile, z.B. die nahtlose Verbindung zu Photoshop und Illustrator mit InDesign bei der Gestaltung von Flyern, Katalogen etc. nutzen. Benutzeroberfläche, Menü- und Befehlsstruktur, Werkzeugfunktion, Im- und Export von Daten, Einsatz von Ebenen, Bearbeiten von Objekten, z.B. Schatten u. Transparenz, Grafikbearbeitung, Arbeiten mit Formaten.

Voraussetzungen: Allgemeine PC- oder Mac-Kenntnisse, Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse werden vorausgesetzt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1620SBE03, Susanne Hock
196 €, inkl. 15 € NP, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 14.2.15, 10–17 Uhr
So., 15.2.15, 10–17 Uhr
Die Unterrichtsübungen werden auf USB Sticks angeboten. Gegen einen Beitrag (zwischen 5–10 Euro, je nach Größe und Marktpreis) können diese erworben werden. Ansonsten bitte eigenen USB Stick mitbringen.

Tierisch gut

Foto © grafikplusfoto | Fotolia

→ **Der neue Themenschwerpunkt der Hamburger Volkshochschule: Mensch und Tier – ein Verhältnis voller Emotionen und Widersprüche. 130 Kurse und ein Fest (25.4.15 im VHS-Zentrum West) zu erkennen an diesem Icon:**

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

WEITERBILDUNG HAMBURG Informations- und Beratungszentren

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

- Für Erwerbstätige, deren jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 € beträgt (bei gemeinsam Veranlagten 40.000 €).
- Voraussetzung für den Erhalt des Prämiengutscheins ist der Besuch einer Beratungsstelle.
- Bei einem Weiterbildungsanbieter lösen Sie Ihren Prämiengutschein ein und sparen so 50 % der Kosten, jedoch max. 500 €.

Buchen Sie mit Ihrem Gutschein einen Kurs für Ihre individuelle berufliche Weiterbildung an der Hamburger Volkshochschule!
(z.B. einen EDV-, Business- oder Sprachkurs)

Beratungsstellen in Hamburg unter www.weiterbildung-hamburg.de

Alle Informationen zur Bildungsprämie: Mo.-Fr. 10-18 Uhr: Tel. 040-28 08 46-66

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

WEB UND EDV

Für Ihren Weg zum eigenen Webauftritt haben wir von der Beratungs- und Informationsveranstaltung über die Webseitenerstellung mit einem Baukastensystem, z. B. von www.jimdo.de bis zum HTML-Kurs oder der professionellen Webseitenerstellung ein breites Spektrum an Kursen im Angebot. Sie können sich auch über die sozialen Netzwerke informieren oder Social Media als neues Marketing-Instrument entdecken.

Beratungstermine für unsere Web-Kurse

Mo., 19.1.15, 18-19.30 Uhr Sternschanze, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstraße 75
Do., 12.2.15, 18-19.30 Uhr Hamburg-Altstadt, VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17

Wir bieten Kurse zu Windows 7 und Windows 8, zu Office 2010 und Office 2013 sowie zum Umstieg auf diese Programme an. Auch zu Tablets, Smartphones und eBooks haben wir Kurse in unser Programm aufgenommen. Unsere zusätzlichen und aktuellen Angebote finden Sie auf unserer Internetseite
www.vhs-hamburg.de.

Beratungstermine für unsere EDV-Kurse

Bitte nutzen Sie die Gelegenheit, sich vor Ort über das aktuelle EDV-Kursangebot zu informieren. Es besteht die Möglichkeit, sich persönlich kostenlos beraten zu lassen und zu klären, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Kursanmeldungen sind möglich.

Do., 8.1.15, 18-19.30 Uhr Farmsen, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
Mo., 19.1.15, 18-19.45 Uhr Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21
Mi., 21.1.15, 18-20 Uhr Hamburg-Altstadt, VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17
Do., 22.1.15, 17-19 Uhr Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31
Mo., 26.1.15, 17-19 Uhr Barmbek, VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstraße 12

Materialien für Teilnehmende

Wir verwenden sowohl in den Grundlagen- als auch in den weiterführenden Kursen einheitliches Unterrichtsmaterial, das in den Kursen ausgegeben wird. Im Kurspreis ist der Preis für die Materialien als Nutzungspauschale (ausgewiesen als NP) enthalten.

Die Materialien beziehen wir überwiegend vom Herdt-Verlag.

video2brain

Für ausgewählte Kurse verwenden wir die Video-Trainings von *www.video2brain.de*.

video2brain-Videotrainings helfen Ihnen, einen Überblick und eine effiziente Einführung in Software-Produkte von Adobe, Microsoft und viele mehr zu bekommen. VHS-Kursteilnehmer/innen (Beruf/EDV/Multimedia) erwerben das video2brain-Trainingsabonnement Standard mit einem 1-jährigen Zugriff auf mehr als 700 Video-Trainings mit über 42.000 Lektionen zum Sonderpreis von 99 € inkl. MwSt. (statt 199 € inkl. MwSt.). Einzelne Videotrainings von video2brain können von VHS-Kursteilnehmern/innen mit bis zu 17 % * Preisnachlass erworben werden.

Alle Angaben Stand November 2014.

Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte
www.cobra-shop.de/video2brain

* Rabattierung in Relation zum UVP des Herstellers beim Erwerb einer Version ohne Education-Rabatt.

Xpert Europäischer Computer Pass Zertifikate

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls sowie zweier frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert“ erreicht. Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.

Die Kurse, die die Möglichkeit beinhalten, an den Online-Musterprüfungen für den Abschluss eines Xpert-Moduls teilzunehmen, haben wir mit einem Xpert-Icon gekennzeichnet.

Die Prüfungen können per Online-Prüfung abgelegt werden. Dafür werden pro Prüfung 35 € Gebühren erhoben. Zusätzlich können in den mit dem Icon Xpert gekennzeichneten Kursen zum Fitness-Check Online-Musteraufgaben gelöst werden. Für die Registrierungsgebühr Xpert Card©, Voraussetzung für die Teilnahme an Online-Tests, werden einmalig 12 € erhoben. Weitere Informationen finden Sie unter *www.gutgebildet.de.*

Sonderpreise für AutoCAD-Software

Teilnehmer/innen von VHS-Kursen können AutoCAD-Software sowohl als Studentenversionen erwerben als auch ein Upgrade auf eine kommerziell nutzbare Version. Informationen und Preise finden Sie unter *www.cobra-shop.de/autodesk* .

Zielgruppe Erwachsene

Xpert Starter

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankanwendung

European Computer Passport Xpert
Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls "Xpert Starter" sowie zwei weiterer frei wählbaren Module, wird der Abschluss "European Computer Passport **Xpert**" erreicht.

European Computer Passport Xpert Master
Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss "European Computer Passport **Xpert Master**" erworben.

Pflichtmodul

Wahlmodul

Webauftritt

Webseitengestaltung

Eine Homepage erstellen mit Wordpress

Wordpress lässt sich inzwischen gut als einfaches System nutzen, mit dem Sie schnell zu einer Webpräsenz kommen. Sie lernen in diesem Kurs gleich zu Beginn, wie Sie einen Webspace/eine Domain bestellen und arbeiten anschließend an den ersten Schritten zur Erstellung Ihrer Internetpräsenz. Dabei wird eine Stilvorlage (Template) Ihren Vorstellungen angepasst, sodass Sie am Ende eine eigene Internetpräsenz entwickeln können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Internetkenntnissen, Programmierkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows oder Mac OS sowie in einem Textverarbeitungsprogramm, Internetkenntnisse.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1707SBE10, Tim Pfeiffer
144 €, inkl. 10 € NP, 20 UStd., 3 Term.,
Mi., 4.3.15, 18–21 Uhr
Sa., 7.3.15, 11–17 Uhr
So., 8.3.15, 11–17 Uhr

HTML und CSS Einführung

Wir beginnen mit Überlegungen und Regeln zum Design einer Website und beschäftigen uns mit dem Aufbau eines HTML-Dokumentes. Sie lernen die Grundlagen der Seitenbeschreibungssprache HTML sowie das Einbetten von Hyperlinks, Grafiken und Tabellen in eine Website. Zur Vereinfachung bietet sich der Einsatz von HTML-Editoren an.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen- und Internetkenntnisse

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1710SBE06, Gabriele Espitalier
157 €, inkl. 15 € NP, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 9.5.15, 11–17 Uhr
So., 10.5.15, 11–17 Uhr

Online-Shop

Bei eBay sicher und gut verkaufen

Eine Sache „mal eben schnell“ bei eBay verkaufen – und man ist über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer? Das muss nicht sein! Wir zeigen, wie ein eBay-Konto „eröffnet“ wird und worauf geachtet werden muss – sowohl bei der Produktbeschreibung, beim Fotografieren des Produktes als auch bei den juristischen Aspekten. Und wie sieht eine gute, günstige Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden? Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren. Tipps und Tricks für die nächste Versteigerung runden den Kurs ab.

Wenn Sie möchten, können Sie 1–2 Produkte, die verkauft werden sollen, mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1795SBE08, Buzy Kiehn
69 €, 12 UStd., 3 Term.,
Beginn 16.1.15, fr., 18–21 Uhr

Social Media

Die Online Bewerbung – der Türöffner zum neuen Job

Online Bewerbungen sind ein wichtiges Instrument zur Personalauswahl. Sie sind weit verbreitet und sparen Zeit, Geld und Nerven bei Absendern und Empfängern. In einigen Unternehmen sind sie inzwischen die einzige Eingangstür zum neuen Job. Die digitale Bewerbung erfordert viel Sorgfalt und Vorbereitung, damit Sie Ihr Ziel erreichen. Am ersten Tag sortieren Sie die Grundlagen für die Bewerbung und erarbeiten ein persönliches Jobprofil. Damit können Sie sich durch alle praktischen Anforderungen navigieren und den Überblick behalten zwischen virtuellen Bewerbungsformularen, Dateiformaten und dem Bewerbungsknigge für Absender und Empfänger. Darüber hinaus lernen Sie, sich und Ihre Qualifikationen im Web 2.0 so zu präsentieren, dass Sie von Ihrer „Traumfirma“ im Netzwerk oder z.B. bei Xing gefunden werden können. Bitte bringen Sie vorhandene Lebensläufe mit.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2050SBE11, Tatjana Zurkowski
46 €, 8 UStd.,
Sa., 21.2.15, 10–17 Uhr

Basiswissen Computer

Information und Beratung

Informations- und Beratungsveranstaltung

Sie haben vor Semesteranfang die Gelegenheit, sich über das aktuelle EDV-Kursangebot vor Ort zu informieren. Auch besteht die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen und zu klären, welche Vorkenntnisse für den gewünschten Kurs notwendig sind. Kursanmeldungen sind möglich.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2100SBE03, Michael Knorr
kostenlos,
Mo., 19.1.15, 18–19.45 Uhr

2100SBE04, Michael Knorr
kostenlos,
Mo., 16.3.15, 18–19.45 Uhr

Computer-Sprechstunde

Sie erhalten Beratung und Unterstützung zu Ihren gerade anstehenden Fragestellungen zu Ihrem Computer und anderen Geräten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einem erfahrenen Kursleiter in individuellen Fragen beraten zu lassen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2105SBE02, Michael Knorr
15 €, 2 UStd.,
Mi., 25.2.15, 18–19.30 Uhr

2105SBE04, Michael Knorr
15 €, 2 UStd.,
Mi., 8.4.15, 18–19.30 Uhr

Einführungs- und Grundlagenkurse

Erste Schritte am PC
Computerkurs für Ältere

In ruhiger Atmosphäre werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: für Ältere ohne Vorkenntnisse. Inhalte sind u.a.: Speichern und Öffnen, Texte gestalten, Umgang mit Digitalfotos, Internet, E-Mail. Folgekurse sind z. B. Computerkurs für Ältere: Fortsetzung, Textverarbeitung mit Word, Internet.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2119SBE05, Karin Bergholz
230 €, inkl. 20 € NP, 40 UStd., 10 Term.,
Beginn 3.3.15
di., 9–12 Uhr
do., 9–12 Uhr

55+

Computer-Club für Ältere

Hier treffen sich Menschen, die bereits einen oder mehrere Kurse bei uns besucht haben, um bereits Gelerntes zu wiederholen und zu vertiefen oder Neues auszuprobieren oder um gemeinsam im Internet zu surfen. Als Berater/in steht Ihnen eine/r unserer erfahrenen Kursleiter/-innen zur Seite.
Die Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf unseren Grundlagen-Kursen im Bereich PC-Anwendungen und Internet auf.

Voraussetzungen: Grundlagenwissen, wie es z. B. im Kurs „Grundlagen der PC-Anwendung“ vermittelt wird.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2122SBE04, Michael Knorr
57 €, 12 UStd., 3 Term.,
Mo., 30.3.15, 14.30–17 Uhr
Mo., 13.4.15, 14.30–17 Uhr
Mo., 27.4.15, 14.30–17 Uhr

55+

Notebooks

Erste Schritte am Notebook

Möchten Sie den Einsatz eines Notebooks/Laptops unterwegs und zu Hause optimal gestalten? Dann bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Ihren Laptop mit und lernen Sie die praktische Bedienung Ihres Notebooks und wie Sie Texte erstellen und verwalten, im Internet surfen und E-Mails verschicken.

Voraussetzungen: Keine PC-Kenntnisse erforderlich. Bringen Sie Ihr Notebook, Ihren Laptop mit zur Veranstaltung, ab Windows XP.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2125SBE03, Michael Knorr
108 €, inkl. 15 € NP, 16 UStd., 4 Term.,
Beginn 9.4.15, do., 17.30–20.45 Uhr
Für max. 10 Teilnehmer/innen.

100%

Mac-Kurse

Mac-Software auf dem Notebook

Sie erhalten eine Einführung in die Programme Mail, Adressbuch, iCal (Kalender). Sie erfahren, wie Sie Daten auf CD/DVD archivieren können, wie ein Download von Programmen/Dateien aus dem Internet veranlasst wird. Außerdem erfolgt eine kurze Einführung in das kostenlose Office-Paket LibreOffice (Alternative zu Microsoft Office) mit ersten Schritten in der Textverarbeitung. Sie lernen iPhoto zur Bearbeitung und Ordnung Ihrer Bilder kennen und iTunes für den Import und die Sortierung von Videos, Hörbuchern und Musik.

Voraussetzungen: Grundlagenwissen über den Mac wie es z. B. im Kurs „ Mac OS X auf dem Notebook für Ein- und Umsteiger/innen“ vermittelt wird.
Bringen Sie Ihr MacBook, Ihr MacBook Pro mit zur Veranstaltung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2129SBE01, Buzy Kiehn
89 €, 16 UStd., 3 Term.,
Di., 24.3.15, 18–21.15 Uhr
Sa., 28.3.15, 10–17 Uhr
Di., 31.3.15, 18–21.15 Uhr

Office und Internet

Word

Einführung in Word: Kompaktkurs

Lernen Sie in diesem kompakten Grundkurs zu Word alle zentralen Neuerungen des Programms schnell kennen. Ob als Einsteiger oder zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse, in diesem Kurs erfahren Sie alles, um sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz anzueignen. Lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die für Sie wichtigsten Neuerungen wie z. B. die Backstage-Ansicht oder besondere Gestaltungseffekte für Illustrationen kennen.

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse, wie sie in unseren Grundlagenkursen vermittelt werden.
Als Bildungsurlaub anerkannt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2140SBE02, Claudia Ritscher
69 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 25.3.15, 9–16.15 Uhr

BU

Aufbaukurs in Word: Kompaktkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Word effektiv einsetzen können, um Ihre alltägliche Büroarbeit zu erleichtern. Sie lernen die Formatvorlagen in Word zu nutzen und selber zu erstellen. Sie erstellen Dokumentvorlagen, Sie gliedern lange Texte und erstellen Inhaltsverzeichnisse, mit der Seriendruckfunktion automatisieren Sie Ihre Anschreiben.

Voraussetzungen: Grundlegende EDV-Kenntnisse, Umgang mit Windows, Grundlagenkenntnisse in Word.
Als Bildungsurlaub anerkannt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2140SBE51, Claudia Ritscher
69 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 27.5.15, 9–16.15 Uhr

BU

Excel

Einführung in Excel: Kompaktkurs

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen Schnelleinstieg in das Einmaleins der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen den Umgang mit dem Programm, die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Dabei erfahren Sie, dass einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse keineswegs eine Hexerei sind, sondern schnell erlernt werden können.

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse, wie sie in unseren Grundlagenkursen vermittelt werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2150SBE02, Axel Irgang
77 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Di., 17.2.15, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Excel Fortsetzung: Kompaktkurs

Sie können bereits mit Excel umgehen und haben Erfahrung in der Eingabe von Daten sowie in der Gestaltung einfacher Tabellen. Nun wollen Sie sich intensiver mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellen- und Diagrammgestaltung beschäftigen. Das bietet Ihnen dieser Fortsetzungskurs in kompakter Form.

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Excel.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2150SBE54, Axel Irgang
77 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 1.4.15, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Präsentieren

Präsentieren mit PowerPoint: Kompaktkurs

Im Kurs werden umfangreiche Kenntnisse über professionelles PC-gestütztes Präsentieren vermittelt. Wenn Sie bereits sicher mit Dateien und Ordnern umgehen können und eine Einführung in ein anderes Office-Programm erhalten haben, erwartet Sie folgender Kursinhalt: Einführung in die Grundlagen von PowerPoint, Layout von Folien, Grafiken, Objekte einfügen und bearbeiten, animierte Folienübergänge, Bildschirmpräsentationen, Arbeiten mit Vorlagen, Erstellung von Folien, Handzetteln und Notizseiten.

Voraussetzungen: Grundlagenwissen, wie es z. B. im Kurs „Grundlagen der PC-Anwendung“ vermittelt wird.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2170SBE02, Andreas Leiser
82 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Do., 26.2.15, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Internet

Bei eBay sicher und gut verkaufen

Eine Sache „mal eben schnell“ bei eBay verkaufen – und man ist über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer? Das muss nicht sein! Wir zeigen, wie ein eBay-Konto „eröffnet“ wird und worauf geachtet werden muss – sowohl bei der Produktbeschreibung, beim Fotografieren des Produktes als auch bei den juristischen Aspekten. Und wie sieht eine gute, günstige Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden? Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren. Tipps und Tricks für die nächste Versteigerung runden den Kurs ab.

Wenn Sie möchten, können Sie 1–2 Produkte, die verkauft werden sollen, mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

1795SBE08, Buzy Kiehn
69 €, 12 UStd., 3 Term.,
Beginn 16.1.15, fr., 18–21 Uhr

Kommunizieren und Organisieren

Outlook 2010: Professioneller Einstieg in den Büroeinsatz

Sie haben bereits Kenntnisse im Versenden von Mails, möchten aber noch mehr praktische Funktionen von Outlook für den Büroalltag kennenlernen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse in Outlook erweitern und das Arbeiten mit Mails durch Regeln vereinfachen und übersichtlicher machen. Neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten gibt es die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wenn Sie Outlook gemeinsam benutzen, können Sie darüber hinaus Aufgaben delegieren und Besprechungen organisieren.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse in einem Mailprogramm.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2184SBE13, Claudia Ritscher
67 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 20.5.15, 9–16.15 Uhr

Mehrere Officeanwendungen

Office-Anwendungen im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Office effektiv einsetzen können, um Ihre alltägliche Büroarbeit zu erleichtern. Sie erfahren den Einsatz und das Zusammenspiel von Word, Outlook, Excel und PowerPoint.

Voraussetzungen: Grundlegende EDV-Kenntnisse, Umgang mit Windows, Grundlagenkenntnisse in Word.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2193SBE02, Andreas Leiser
149 €, inkl. 15 € NP, 20 UStd., 5 Term.,
Beginn 29.1.15, do., 18–21.15 Uhr

Word und Outlook 2010

Sie haben bereits Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und im Versenden von Mails, möchten aber noch mehr praktische Funktionen für den Büroalltag kennenlernen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse in Word um das Verkleinern großer Dokumente, das Speichern in verschiedenen Dateiformaten und das Erstellen von Serienbriefen mit Outlook-Adressen erweitern. In Outlook gibt es neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten auch die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wenn Sie Outlook gemeinsam benutzen, können Sie darüber hinaus Aufgaben delegieren und Besprechungen organisieren.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse in Word und in einem Mailprogramm.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2194SBE01, Claudia Ritscher
67 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Di., 28.4.15, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU 100%

Effektiver Einstieg in Windows 8

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 8. Es werden die Neuerungen von Windows 8 vorgestellt, die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, Programme aufrufen und beenden, Daten mit dem neuen Explorer verwalten. So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-8-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 8 effizient zu nutzen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2196SBE51, Andreas Leiser
59 €, inkl. 10 € NP, 8 UStd., 2 Term.,
Di., 20.1.15, 18–21.15 Uhr
Di., 27.1.15, 18–21.15 Uhr

BERUF UND PROFESSIONALITÄT

Xpert Business

Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Xpert Business ist ein bundesweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem.

Unterrichtet wird nach einheitlichen Lehrplänen unter Einbeziehung standardisierter Kursunterlagen. Der Preis für die Materialien ist als Nutzungspauschale (ausgewiesen als NP) im Kurspreis enthalten. Praktische Beispiele aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis des Kursgeschehens. Die Kurse schließen mit bundeseinheitlichen Prüfungen ab. Ihre Kenntnisse werden in den Zertifikaten nachgewiesen.

Zum Abschluss des Kurses erhalten Sie eine ausführ-liche Teilnahmebescheinigung; nach erfolgreich abgelegter Xpert-Prüfung erhalten Sie das Xpert-Zertifikat.

Xpert Business richtet sich an Weiterbildungsinteressierte, die durch ein Lehrgangssystem, das an der aktuellen kaufmännischen Praxis ausgerichtet ist,

– ihre Chancen im Beruf verbessern möchten

– eine berufliche Veränderung anstreben

– den beruflichen (Wieder-) Einstieg vorbereiten.

Alle Kurse finden im VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstr. 17, der Region Mitte/Eimsbüttel statt.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Hotline 040 4284 1 4284 oder auf unserer Website unter: Kompetenzen für den Beruf – Xpert Business.

Xpert Business – in Kooperation mit DATEV

Prüfungstermine

Finanzbuchführung – Grundlagen, Mi., 25.3.15
Finanzbuchführung – Aufbau, Mi., 10.6.15
Finanzbuchführung mit Lexware, Sa., 20.6.15
Finanzbuchführung mit DATEV, Sa., 31.1.15
Finanzbuchführung mit DATEV, Sa., 4.7.15
Lohn und Gehalt, Mo., 4.5.15
Lohn und Gehalt – Aufbau, Mo., 6.7.15
Kosten- und Leistungsrechnung, Do., 23.4.15
Controlling, Di., 27.1.15

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●						●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●		●
Bilanzierung			●		● alternativ	● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			● alternativ	● alternativ	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●	●
Controlling		●					●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●		●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen							●

Sicher auftreten und Rhetorik

Freies Sprechen im Beruf
Bildungsurlaub/Kompaktkurs

Ziele: erfolgreich vor anderen reden – Redehemmungen abbauen – sachlich und verständlich informieren – selbstsicher auftreten – Aufmerksamkeit gewinnen – eigene Standpunkte deutlich vertreten und vermitteln – sich durchsetzen in Diskussionen
Inhalte: wirksam sprechen – Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen – Umgang mit Nervosität und Lampenfieber – Sprechdenken – Vorträge vorbereiten und strukturieren – rhetorische Stilmittel – Argumentationstechnik – praktische Übungen – Vortrag mit individueller Auswertung (Video-Feedback).

Ein Skript kann bei der Kursleiterin erworben werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2402SBE11, Martina Freitag
151 €, 24 UStd., 3 Term.,
Mi., 21.1.15, 9–16 Uhr
Do., 22.1.15, 9–16 Uhr
Fr., 23.1.15, 9–16 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Kommunizieren und Verhandeln

Kommunikations-Know-how für Frauen im Beruf

Frauen haben oft Mühe, sich in einem Arbeitsklima von Macht, Konkurrenz und Leistung zu behaupten. Weibliche Tugenden wie z. B. Freundlichkeit, Bescheidenheit und Fleiß bleiben oft wirkungslos und hindern ebenso wie Selbstzweifel und Perfektionismus Frauen am beruflichen Aufstieg. Für den situationsangemessenen Umgang damit erhalten Sie ein reichhaltiges Repertoire an kommunikationspsychologischem Handwerkszeug. Sie lernen die beruflichen Spielregeln kennen und können „mitspielen".

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2410SBE11, Melanie Graff
46 €, 8 UStd.,
So., 18.1.15, 10–17 Uhr
siehe auch: 2415SBE11 „Schlagfertigkeit – Nur für Frauen"

Sag, was du meinst, und du bekommst, was du willst!
Zielgerichtet kommunizieren

Dieser Workshop ist für alle, die ihre beruflichen Beziehungen beeinflussen und gestalten sowie ergebnisorientiert kommunizieren wollen. Dabei geht es nicht nur um Worte als Mittel der Verständigung, sondern auch um Körpersprache. In zahlreichen Übungen können Sie das neu Gelernte erproben und Ihr Handlungsrepertoire erweitern. Inhalte: Flexibilität und Wahrnehmung erhöhen – vertrauensvolle Beziehung zum Gegenüber herstellen – gegensätzliche Standpunkte vereinen

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2410SBE15, Hubert Wahle
46 €, 8 UStd.,
Sa., 24.1.15, 10–17 Uhr

Ich bin kompetent, aber keiner merkt es

Kompetenz ist die Eigenschaft, die im Berufsleben am meisten geschätzt wird. Oft kommen allerdings die Menschen weiter, die sich gut verkaufen, und nicht die, die kompetenter sind. Der Workshop verändert die Sichtweise auf Spielregeln im beruflichen Miteinander und zeigt Möglichkeiten auf, die individuelle Kompetenz erfolgreich einzusetzen.
Ziel: persönliche Kompetenzen erkennen und sich selbst besser „vermarkten".
Inhalte: „Competence Framing", Kommunikationsarten, Powertalking, Smalltalk.

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2410SBE18, Jörg Schröder
46 €, 8 UStd.,
Sa., 28.3.15, 10–17 Uhr

Weniger Perfektionismus – mehr Effektivität

Viele Menschen stehen sich im Beruf mit ihren hohen Ansprüchen selbst im Weg. Wer die individuelle Messlatte zu hoch hängt und innere und äußere Ansprüche verabsolutiert, gerät leicht in eine normative Zwickmühle.
Mit einem effizienten, leicht nachvollziehbaren Coaching können Sie innere Antreiber erkennen, Prioritäten neu sortieren und Perfektionsansprüche durchschauen. Perfektionisten und „Kontrollfreaks" nehmen Abschied von überhöhten Ansprüchen – für einen entspannteren und effektiveren Arbeits- und Lebensstil.

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2411SBE11, Ina Freiwald
46 €, 8 UStd.,
So., 25.1.15, 10–17 Uhr

Soziale Kompetenz
Bildungsurlaub

Die Schlüsselqualifikation „Soziale Kompetenz" bündelt verschiedene kommunikative Fähigkeiten, die in beruflichen Situationen gefordert sind. Das Seminar gibt einen Überblick über interessante Aspekte Sozialer Kompetenz und bietet Gelegenheit, deren Umsetzung zu erproben. Inhalte: Bedeutung Sozialer Kompetenz im Berufsalltag – Kommunikationsfähigkeit (Persönlichkeitsstruktur und Kommunikationsstil) – Kooperationsfähigkeit (aktives Miteinander statt Gegeneinander) – Teamfähigkeit (Dynamik in Gruppen) – Konfliktfähigkeit – Konflikt als Chance zur Weiterentwicklung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2411SBE12, Andree Knaack
225 €, 40 UStd., 5 Term.,
Mo., 23.2.15 bis Fr., 27.2.15, 9.30–16.30 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt

BU

Gestern Mitarbeiter – heute Chef

Sie lernen die Grundlagen der Führung – Besprechungen zu leiten, sachlich Feedback zu vermitteln und Mitarbeiterpotenziale zu fördern. Sie lernen überzeugendes Argumentieren, sachliches Diskutieren, zu informieren oder auch anzuweisen.
Erkennen Sie, wie Sie durch Ihr Verhalten das Verhalten anderer beeinflussen und lernen Sie, Ihre eigenen Potenziale zu nutzen, um Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter sicher zum gemeinsamen und erfolgreichen Ziel zu führen.

Die Schwerpunkte richten sich nach Ihren Erwartungen. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die wir individuell auswerten. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zum Weiterüben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2412SBE12, Andrea Kelch
50 €, 9 UStd.,
Sa., 31.1.15, 10–18 Uhr

Schlagfertigkeit – Nur für Frauen

Die Befürchtung als aggressiv oder zickig bezeichnet zu werden, hält besonders Frauen davon ab schlagfertig zu reagieren. Viele möchten dennoch nicht immer nett bleiben und es allen recht machen.
Ziele: Selbstbehauptung mit Worten: die eigene Sprachlosigkeit überwinden – geschickt mit Sprache umgehen – auf unerwartete Äußerungen spontan und sprachlich kreativ reagieren.
Inhalte: Umgang mit unfreundlichen Kommentaren – gelassen und humorvoll reagieren – Abwehr von persönlichen Angriffen – Selbstsicherheit durch klare und deutliche Körpersprache – Formulierungsrepertoire erarbeiten.

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2415SBE11, Cornelia Ölund
46 €, 8 UStd.,
Sa., 25.4.15, 10–17 Uhr

Business-Kultur

Moderne Tischkultur
Ein unterhaltsamer Abend mit moderiertem 4-Gänge-Menü

Unsere Tischsitten unterliegen dem Wandel der Zeit. Nach diesem Workshop wissen Sie, welche Regeln in die Mottenkiste gehören und woran Sie sich heute orientieren können. Wir starten in den Räumen der Hamburger Volkshochschule mit einer theoretischen Einführung. Ganz praktisch geht es dann im Bergedorfer Schloss/ Cafe la note weiter, denn wer die Regeln kennt, wird sich bei einem Besuch im Restaurant souverän verhalten. Zwischen den Gängen erörtern wir alle wichtigen Aspekte rund um die Themen Sitzordnung, Besteck, Gläser- und Serviettensprache, sowie Small talk.

Im Preis enthalten sind 15 € für ein Übungsmenü. Getränke bestellen und bezahlen Sie selbst.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2418SBE10, Astrid Fiedler
50 €, inkl. 15 € NP, 6 UStd.,
Fr., 30.1.15, 16.30–21 Uhr

Lern- und Arbeitstechniken

Leichter lernen mit effektiven Lernmethoden

Um zukünftig strukturierter lernen zu können, stellen Sie Ihren persönlichen Lerntyp fest und lernen förderliche sowie hinderliche Bedingungen zu erkennen. Vorgestellt werden verschiedene Methoden wie Mind-Mapping, Loci-Methode, Lernkartei, 6-Schritt-Methode. In Übungen erproben Sie diese und besprechen die Möglichkeiten zur Umsetzung in Ihrem eigenen Alltag.

Bitte mitbringen: Hefter für Übungsblätter

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2420SBE04, Karola Schories
21 €, 4 UStd.,
Sa., 11.4.15, 14–17.30 Uhr

100%

Sicher im Assessment Center

Viele Unternehmen wollen durch ein Assessment Center ihre internen und externen Bewerber noch besser einschätzen können. Das Ziel der Personalentscheider ist es, sich durch ein AC ein besseres Bild von Ihren sozialen und methodischen Kompetenzen, der Belastbarkeit und dem Potential für den Job zu machen. Zu Ihrer Vorbereitung auf ein AC können Sie sich durch diesen Tag mit dem typischen Ablauf, den Anforderungen und einigen Aufgabentypen vertraut machen. Sie trainieren und reflektieren in der Gruppe einzelne Übungen wie z. B. Rollenspiel, Präsentationen am Flipchart und eine Postkorbübung. Das Ziel ist, durch ein fundiertes Feedback mit mehr Selbstvertrauen und Sicherheit in Ihr nächstes Bewerbungsabenteuer zu starten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2431SBE02, Silvia Döppenschmitt
49 €, 8 UStd.,
Sa., 11.4.15, 10–17 Uhr

Existenzgründung und Berufswege planen

Existenzgründung – erfolgreich selbstständig

Vielleicht haben Sie schon mal daran gedacht, sich selbstständig zu machen oder eine Firma zu gründen. In diesem Seminar sollen die wesentlichen betriebswirtschaftlichen Gesichtpunkte angesprochen werden und zum Teil durchgespielt werden. Aber auch die persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten sollen nicht zu kurz kommen, um zu sehen, ob Sie das Ziel der Existenzgründung erreichen könnten. Themenschwerpunkte: Am Anfang steht die Idee/der Gedanke, Pro und Contra, Marketing, Unternehmensformen, Businessplan, Finanzierung, Zielerreichung – Zeitplan, persönliche Stärken und Schwächen, Fördermittel und Unterstützung.

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2430SBE02, Tim Cortinovis
53 €, 8 UStd.,
Sa., 28.3.15, 10–17 Uhr

English Business Line

Business Weekend

English Business Line B1 Stufe 1

This course focuses on conversational skills required in daily business life. After a general introduction into the working environment we will simulate authentic business situations and handle all upcoming aspects over the phone, when talking face-to-face or via e-mail. With the aid of a variety of media we will practice phrases and forms in areas such as meetings and conferences, presentations and negotiations. Depending on time and interest, we will also cover some general areas of correspondence such as CVs and letters of application. You will be asked to contribute 3 € to the costs of training material.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5431SBE42, Raphael Byrne
77 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 11.4.15, 10–16.15 Uhr
So., 12.4.15, 10–16.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

100%

Bildungsurlaube in Bergedorf

Ihr gutes Recht: Bildungsurlaub

- Arbeiter, Angestellte und Auszubildende haben das Recht auf max. zehn bezahlte Arbeitstage innerhalb von zwei Jahren für die Teilnahme an Bildungsurlauben.
- Weiterbildungskurse und Bildungsurlaube sind u.U. steuerlich absetzbar. Fragen Sie ggf. Ihren Steuerberater!

Tipps zur Anmeldung

- Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung per Post. Bitte legen Sie diese Anmeldebestätigung vor, wenn Sie bei Ihrem Arbeitgeber die Freistellung für den Bildungsurlaub anmelden. Der Antrag auf Freistellung soll dem Arbeitgeber sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung vorliegen.
- Nach Beendigung des Bildungsurlaubs erhalten Sie von uns eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber auf Verlangen vorlegen müssen.

Termin	Titel	Nummer
21.01. – 23.01.15	Freies Sprechen im Beruf /Kompaktkurs	2402SBE11
17.02. – 17.02.15	Einführung in Excel: Kompaktkurs	2150SBE02
23.02. – 27.02.15	Soziale Kompetenz	2411SBE12
02.03. – 06.03.15	Englisch A1 Stufe 4	5314SBE57
02.03. – 06.03.15	Englisch B1 Stufe 1	5331SBE57
09.03. – 13.03.15	Englisch A2 Stufe 1	5321SBE57
25.03. – 25.03.15	Einführung in Word: Kompaktkurs	2140SBE02
01.04. – 01.04.15	Excel Fortsetzung: Kompaktkurs	2150SBE54
28.04. – 28.04.15	Word und Outlook 2010	2194SBE01
27.05. – 27.05.15	Aufbaukurs in Word: Kompaktkurs	2140SBE51
10.06. – 12.06.15	Verhandlungstraining	2417SBE15
22.06. – 22.06.15	Einführung in Excel: Kompaktkurs	2150SBE03
22.06. – 26.06.15	Konflikttraining	2416SBE17
31.08. – 04.09.15	Englisch B2 Stufe 1	5341SBE58
31.08. – 04.09.15	Englisch Anfänger – A1 Stufe 1	5311SBE57
31.08. – 04.09.15	Schwedisch Anfänger – A1 Stufe 1	7511SBE49
31.08. – 04.09.15	Bergedorf und die Vierlande	3196SBE24

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie unter www.vhs-hamburg.de/bildungsurlaub.

PERSÖNLICHKEIT UND KOMPETENZ

Kompetenzen stärken

Persönliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Querschnittkompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche, bspw. kulturelle, interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder spezielle Vortragsreihen zu psychologischen, pädagogischen und politischen Themen.

Volkshochschulen leisten in ihrem Gesamtangebot den gesellschaftlich geforderten Brückenschlag zwischen Allgemeinbildung und beruflicher Weiterbildung. Die Freude am Lernen und an lebenslanger persönlicher Entwicklung bildet die Basis für eine leistungsfähige Wissensgesellschaft.

Psychologie und Lebensgestaltung

Einführung in die Psychologie

Basiswissen Psychologie:
Menschen besser verstehen

Wir behandeln die wichtigsten psychologischen Theorien zur Erklärung menschlichen Verhaltens: Welche Faktoren beeinflussen unser Verhalten auf welche Art? In welchem Verhältnis stehen bewusste und unbewusste Prozesse zueinander? Wie kann ich andere und mich selbst besser verstehen? Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für psychologisches Denken zu gewinnen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2800SBE11, Dr. Volker Thönnes
38 €, 8 UStd.,
Beginn 7.2.15, sa., 10–17 Uhr

Einführung in die Positive Psychologie

Aus der Positiven Psychologie lässt sich unmittelbarer Nutzen ziehen. Denn sie beschäftigt sich damit, was uns glücklicher und zufriedener macht. Ihr Forschungsinteresse erstreckt sich dabei auf die Lebensbereiche Partnerschaft, Familie, Freundschaft und Arbeit. Sie üben, wie Sie Ihre Stärken erkennen und einsetzen, Ihre Kommunikation verbessern, schwierige Situationen gelassener angehen und Ballast aus der Vergangenheit abwerfen können. Werden Sie Ihr eigener Coach in Lebenskunst!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2817SBE15, Claudia Burger
38 €, 8 UStd.,
Sa., 30.5.15, 10–17 Uhr

Kommunikation

Kontakte knüpfen

Echte Freunde finden, interessante Bekannte, Partner für Sport und Freizeit oder sogar die neue Liebe – aber wie? Kommunikation ist wie ein Tanz, aufeinander zu. Wenn wir die Körpersprache bewusst einsetzen, ersparen wir uns viele Worte und viele Stresssituationen. Dieser Kurs will eine Starthilfe sein, nicht nur für Singles. Sie erhalten Tipps und Ideen für Strategie, Selbstmotivation und Spaß.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2823SBE12, Renate Schröder
38 €, 8 UStd.,
Sa., 25.4.15, 10–17 Uhr

Mit dem Körper sprechen

Wussten Sie schon, dass Sie mit Ihrer Körpersprache signalisieren, wie Sie behandelt werden möchten? Wir geben in jedem Gespräch durch unsere Mimik und unsere Bewegungen mehr Informationen über uns preis, als wir denken.
Dieser Workshop über die alltägliche Kommunikation ohne Worte hilft, die eigenen Signale bewusster zu steuern. Dazu gehört übrigens viel mehr: unser Gang, das Tempo, in dem wir uns bewegen, unsere Sprache inkl. Tonfall, die Distanz, die wir halten und natürlich auch Kleidung (Farben, Stil, Schmuck usw.) samt Frisur. All dies wirkt auf andere – und auf uns selbst.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2824SBE12, Renate Schröder
38 €, 8 UStd.,
Sa., 17.1.15, 10–17 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung

Kampf dem inneren Schweinehund! Wege aus der Aufschiebe-Falle

Kennen Sie das auch: Seit Wochen wollen Sie schon den Keller aufräumen. Aber jeden Tag fällt Ihnen ein neuer Grund ein, warum Sie heute wirklich nicht damit beginnen können? Hier lernen Sie, was Sie konkret tun können, um Ihren inneren Schweinehund zu besiegen und Vorhaben, ob beruflich oder privat, zügig umzusetzen. In Einzel- und Gruppenarbeit, mit Unterstützung und Input durch die Kursleiterin, forschen Sie dabei zunächst nach den Ursachen Ihres Aufschiebeverhaltens. Sie bearbeiten dann ein konkretes Anliegen wie z. B. eine bestimmte Aufgabe, die Sie gerne umsetzen möchten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2835SBE11, Xenia Jürgensen
38 €, 8 UStd.,
So., 25.1.15, 10–17 Uhr

Mir meiner selbst bewusst sein schafft Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein beginnt im Kopf – beim eigenen Bild von sich – und ist im Körper verankert. Sich durchsetzen ist eine Fähigkeit, die neben der Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild das Erlernen von Kenntnissen und Kompetenzen umfasst. Dies soll in Rollenspielen mit NLP und nonverbaler Kommunikation geübt werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2835SBE12, Renate Groß
57 €, 12 UStd., 2 Term.,
Fr., 13.2.15, 18–21.15 Uhr
Sa., 14.2.15, 10–17 Uhr

Spot an: In wenigen Schritten zu mehr Charisma

Haben Sie auch schon einmal einen Menschen getroffen, der eine große Ausstrahlung hatte? Menschen mit „Charisma“ müssen weder besonders schön noch besonders intelligent sein, oder teure Designer-Kleidung tragen.
Sie haben vielmehr ein Leuchten und eine besondere Ausdruckskraft, die von innen kommt.
In Einzel- und Gruppenarbeit, unterstützt durch Feedback, werden Sie Schritt für Schritt Ihr ganz persönliches „Charisma“ entfalten – das macht Spaß und bringt Sie zum Strahlen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2835SBE13, Astrid Fiedler
57 €, 12 UStd., 3 Term.,
Fr., 20.3.15, 18–21.15 Uhr
Fr., 27.3.15, 18–21.15 Uhr
Fr., 10.4.15, 18–21.15 Uhr

100%

PR in eigener Sache – sich selbst besser verkaufen

Sie sind gut in Ihrem Job – aber wissen das auch die anderen?
Können Sie sich gut verkaufen? Raus aus der „Bescheidenheitsfalle“, denn Klappern gehört zum Handwerk.
Die Do‘s and Dont‘s des Berufslebens: z.B. effektive PR-Maßnahmen und sogenannte Karriereblocker werden ansprechend präsentiert.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2835SBE14, Karola Bessel-Goetze
29 €, 6 UStd.,
Sa., 28.3.15, 10–15 Uhr

Sich selbst Wert schätzen

Mehr Lebensfreude durch Selbstempathie

Selbstliebe kann man erlernen durch empathisches Zuhören. Empathie ist das liebevolle Akzeptieren dessen, was ist. Beim empathischen Zuhören schenken wir demjenigen, der spricht, unsere volle Aufmerksamkeit. Und das Beste ist, dass wir uns selbst auch so zuhören können. In praktischen Schreib- und Zuhörübungen richten wir den Fokus auf Gefühle und

Bedürfnisse hinter den Worten. Vertieft wird das Gelernte durch ein immer wieder anwendbares Übungsblatt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2835SBE15, Regine Landwehr
38 €, 8 UStd.,
Sa., 18.4.15, 10–17 Uhr

Sich selbst besser managen – Ordnung schaffen

Zu viele Sachen und Termine komplizieren und lähmen Ihren Alltag?
Chaos ist zwar kreativ, kann aber auch ersticken! Sie können lernen, sich von Dingen zu trennen und Ordnung in Ihr Leben zu bringen.
Sie erproben neue mentale Strategien und erfahren, wie Sie aus Denkfallen aussteigen, die Sie unbewusst sabotieren. Sie vereinfachen Ihren Alltag und bringen dadurch frischen Wind in Ihr Zuhause und mehr Schwung in Ihr Leben.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

2841SBE11, Marion Knapp
30 €, 8 UStd.,
Sa., 31.1.15, 10–17 Uhr

JUNGE VOLKS-HOCHSCHULE

Comics zeichnen

Ob Superheld oder Bösewicht, groß, klein, dick, dünn, mit verrückter Frisur oder ganz in grün, es ist ganz leicht eigene Comicfiguren zu entwickeln. Damit dein Comic auch professionell aussieht, lernst du die Techniken und Werkzeuge eines Comic-Zeichners kennen.
Anhand von verschiedenen Übungen erfährst du, wie man z.B. eine Comic-Seite richtig einteilt, was es für Sprechblasen gibt, wie Bewegungen dargestellt werden oder wie leicht man Tiere zeichnen kann. Da einem die Ideen für eigene Comics leider oft nicht einfach so zufliegen, gibt es Tricks, mit denen man eine eigene Geschichte entwickeln kann. Am Ende hast du dein eigenes Comic-Heft in der Hand.

In diesem Kurs bist du richtig, wenn du gerne zeichnest und Geduld mitbringst.
Bitte vorhandenes Zeichenmaterial mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0216SBE01, Britta Gotha
55 €, 20 UStd., 5 Term.,
Mo., 2.3.15 bis Fr., 6.3.15, 10–13 Uhr

GESELLSCHAFT UND POLITIK

VHS bildet politisch

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft und Politik“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und Hamburg spezifische Themen. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Hamburg – unsere Stadt

Traditionelles Handwerk in Bergedorf
Stadtrundgang und Besichtigung eines Traditionsbetriebes

Keine Kirche, kein Haus in Bergedorf stünde ohne das ansässige Handwerk. Der Rundgang am ersten Termin folgt den Zeugnissen der unterschiedlichen Gewerke im Bergedorfer Stadtbild und erkundet ihre spannende Vergangenheit seit der Zeit der Zünfte. Wir starten mit einer Einführung am Kulturkontor. Der zweite Termin gibt Einblick in alte Handwerkstechniken wie die Intarsientischlerei und bietet Gelegenheit zur Besichtigung eines Vierländer Traditionsbetriebs: Der Tischlerei Thomas Dahm.

Kurs anlässlich einer Buchveröffentlichung des Kultur- und Geschichtskontors e. V. zur Geschichte des Bergedorfer Handwerks.

→ **Bergedorf,** Treffpunkt: Kultur-und Geschichtskontor, Reetwerder 17

3100SBE10, Dr. Anna von Villiez
9 €, 4 UStd., 2 Term.,
Fr., 10.4.15, 18–19.30 Uhr
Neuengamme, Treffpunkt: vor der Kirche St. Johannis zu Neuengamme, Feldstegel 18
Fr., 17.4.15, 18–19.30 Uhr

Philosophie/Religion

Philosophie

Aktive Passivität: Spielräume der Weltbewältigung
Der Philosoph Martin Seel begreift die Natur des Menschen als „aktive Passivität“. Ganz gleich, was wir reden, wie wir denken, Dinge betrachten oder handeln: Wir sind beim Erschließen der Welt stets eingebunden in die Pole Aktivität und Passivität. Wir sind (selbst) bestimmend und (fremd) bestimmt zugleich. Welche Spielräume haben wir also überhaupt in der Weise, wie wir Welt auffassen? In seinem aktuellen Buch geht Seel in einer Reihe von Essays dieser Frage nach und liefert zugleich eine aufschlussreiche Standortbestimmung zur Situation gegenwärtiger Philosophie.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Literatur: Martin Seel: Aktive Passivität. Über den Spielraum des Denkens, Handelns und anderer Künste. Frankfurt (Fischer Wissenschaft) 2014.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

3903SBE12, Jan Roidner
78 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.2.15, 14-tägl. fr., 15–17.15 Uhr
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

3903SBE11, Jan Roidner
78 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.2.15, 14-tägl. fr., 11–13.15 Uhr

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?

Persönliche Beratung

Für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch bieten wir persönliche Beratungen an. Termine und Orte finden Sie aktuell unter www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung. Falls eine Voranmeldung erforderlich ist, finden Sie dort auch die entsprechende Telefonnummer.

Telefonische Beratung

Für die Vermittlung einer telefonischen Einstufung melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 040 42841-4094 (Anrufbeantworter) oder per E-Mail an: *sprachen-beratung@vhs-hamburg.de*

Selbsteinschätzung

Zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs können Sie im Infocenter unter *www.vhs-hamburg.de* eine Selbsteinschätzung bzw. einen Onlinetest machen. Dies kann ein Beratungsgespräch aber nicht ersetzen!

Alle Infos zur Sprachenberatung finden Sie auch im Internet unter *www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung* (Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!)

A1, B2, C1 – welches Sprachniveau ist für mich richtig?

Unsere Kurse folgen der Einteilung des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GeR). Dieser macht den Spracherwerb, die Sprachanwendung und die Sprachkompetenz transparent und vergleichbar. Er umfasst alle Teilqualifikationen (Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen) und ist in Form von sechs Kompetenzniveaus (A1, A2, B1, B2, C1, C2) formuliert:

A1 – einfache Fragen stellen.

A2 – kurze, einfache Texte lesen.

B1 – zusammenhängend erzählen.

B2 – klar und detailliert formulieren.

C1 – mühelos Filmen und Fernsehsendungen folgen.

C2 – sich mühelos an allen Diskussionen beteiligen.

Auswahl des Kurstyps

Standardkurse	Standardkurse PLUS	Kurse für Schnell-Lernende	Intensivkurse/ Bildungsurlaube	Auffrischkurse	Festigungskurse
Die Mehrzahl der Sprachkurse sind Standardkurse. Hier lernen Sie regelmäßig und in normalem Lerntempo.	hohe Stundenzahl pro Semester, dadurch zügiger Lernfortschritt	Voraussetzung: Erfahrung im Sprachenlernen, intensive Lernarbeit zu Hause	hohe Stundenzahl in kurzem Zeitraum (in der Regel max. 4 Wochen)	Aktivieren bereits vorhandener Kenntnisse, intensive Lernarbeit zu Hause, Dauer und Stundenumfang sehr unterschiedlich	Festigen und Vertiefen des bisher Gelernten
Lerntempo im Kurs: normal	Lerntempo im Kurs: normal	Lerntempo im Kurs: schnell	Lerntempo im Kurs: normal	Lerntempo im Kurs: schnell	Lerntempo im Kurs: normal

Weitere Kurstypen im Angebot: Kurse für die Reise, Kurse für besondere Zielgruppen (z.B. für Ältere, für Schüler/innen), berufsbezogene Sprachkurse, Prüfungsvorbereitungen, Sprachreisen, Specials etc.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Unser Angebot

Deutschkurse für alle (in der Regel 4 Wochenstunden) auf allen Stufen des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (A1 bis C2)

Integrationskurse (BAMF)/Intensivkurse
(16 Wochenstunden) auf den Stufen A1 bis B1

DaF-Prüfungen/Zertifikate
(A1, DTZ, B1, B1 + Beruf, B2, B2 + Beruf, C1, C2)

Einbürgerungstest (mehrmals im Monat) und -kurse

Für alle Veranstaltungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Dies ist verbunden mit einer kostenlosen Beratung und Einstufung.

Berufsbezogene Deutschförderung
(ESF-BAMF-Programm) mit halbjährigen Vollzeitkursen
Die Anmeldung und Beratung finden direkt durch die Arbeitsagentur/das Jobcenter statt.

Beratung und Anmeldung

für alle DaF-Kurse, Integrationskurse, Deutsch-Prüfungen sowie den Einbürgerungstest:

VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache
Schanzenstraße 75–77
20357 Hamburg
Tel.: 42841 -3238, Hotline: 4284 1 4284
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

Öffnungszeiten:
montags und donnerstags 15–18 Uhr
mittwochs 10–13 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten 5.1.–12.2.2015
montags 14–19 Uhr
mittwochs 10–14 Uhr
donnerstags 14–19 Uhr

VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache in Harburg
Harburg Carrée, Eddelbüttelstraße 47a
21073 Hamburg
Tel.: 4288862 -19, Hotline: 4284 1 4284
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

Öffnungszeiten:
dienstags 14–17 Uhr
donnerstags 10–13 Uhr

Für die Deutschkurse in Steilshoop finden Sie das Beratungs- und Anmeldebüro im:

BISS (Bildungsarbeit im Stadtteil Steilshoop)
Fehlinghöhe 2
22309 Hamburg
Tel.: 63 99 73 -28

Öffnungszeiten:
dienstags 9–11 Uhr
donnerstags 14–16 Uhr

Für Kursangebote in den anderen Regionen finden Beratung und Anmeldung zusätzlich zu Semesterbeginn vor Ort statt:

Bergedorf
VHS-Zentrum Bergedorf
Leuschnerstraße 21, 21031 Hamburg
Do., 29.1.15, um 17 Uhr, Raum 15, 16

Billstedt
VHS-Haus Billstedt
Billstedter Hauptstr. 69a
22111 Hamburg
montags 16–17 Uhr
(nicht in den Schulferien)

Farmsen
VHS-Zentrum Ost
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg
Di., 27.1.15, 9–13 Uhr, Raum 105
Mi., 28.1.15, 14–18 Uhr, Raum 105

Eidelstedt
Elternschule im Eidelstedter Bürgerhaus
Alte Elbgaustr. 12, 22523 Hamburg
Fr., 30.1.15, 10–13 Uhr

Wilhelmsburg
Sprach- und Bewegungszentrum (SBZ)
Rotenhäuser Damm 40, 21107 Hamburg
Mi., 28.1.15, 10–12 Uhr

Hohenhorst
Haus am See
Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg
Di., 27.1.15, 18–20 Uhr

Alle Informationen zum Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ finden Sie im Internet unter:
http://www.vhs-hamburg.de/DaF

SPRACHEN DER WELT

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Der Erwerb von Kompetenzen in mehreren Sprachen ist zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse orientieren sich die Volkshochschulen bei der Strukturierung ihres Kursangebots für die einzelnen Sprachen, in der Beratung sowie in der Planung und Durchführung von Unterricht am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der GER beschreibt die Sprachkompetenz auf einer Skala von sechs unterschiedlichen Niveaus und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Näheres zu den sechs Kompetenzniveaus finden Sie unter „Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?“ auf Seite 44.

Englisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 44.

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) unter: www.vhs-hamburg.de/lehrwerke

Ergänzend zur Arbeit mit dem Lehrwerk werden in vielen Kursen Zusatzmaterialien eingesetzt. Die dafür anfallenden Extrakosten belaufen sich in der Regel auf 1 bis 2 € pro Semester. Ihre Kursleitung wird Sie darauf ansprechen.

Englisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine und Orte finden Sie unten aufgelistet.

Ergänzend können Sie einen Selbsteinschätzungsbogen und/oder einen Online-Einstufungstest Englisch bearbeiten. Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hamburg.de. Selbsteinschätzungsbögen erhalten Sie auch in allen Geschäftsstellen der Hamburger Volkshochschule.

Einstufungen mit Voranmeldung:

VHS-Zentrum Bergedorf, Tel.: 4288684-0

Do.	29.01.2015	17 - 19.30 Uhr
Di.	03.02.2015	17 - 19.30 Uhr

VHS-Haus Billstedt, Tel.: 4288677-0

Mo.	02.02.2015	17 - 19.30 Uhr

Wir vermitteln Ihnen auch gern eine telefonische Einstufungsberatung.

Te.: 42841-4094
E-Mail: sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

Specials

English Gardens and Garden Architecture
ab Englisch A2 Stufe 4

Wir werfen einen kurzen Blick auf die Entstehung des englischen Gartens und widmen uns dann der Achitektur, die dem Garten zur Vollendung verhalf. Das Zitat von Philip Johnson ‚Architecture is the art of how to waste space' trifft besonders auf die Gartenkonstruktionen zu, die auch als ‚Follies' bekannt sind. Viele Bilder illustrieren den Vortrag in englischer Sprache.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5300SBE20, Barbara Schwarz
11 €, 2 UStd.,
Sa., 18.4.15, 15–16.30 Uhr

100%

Englisch für Ältere

Englisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Englisch B1 Stufe 1
Kurse für ältere Menschen

In diesem Kurs lernen Sie in einer Gruppe gleich gesinnter älterer Menschen, die mit Muße und ohne Zeitdruck lernen möchten. Kurse für ältere Menschen bieten wir auf verschiedenen Stufen an. Bitte nutzen Sie die Einstufungsberatung, wenn Sie unsicher sind, welche Kursstufe richtig für Sie ist. In allen Kursen werden Sie viel sprechen und für das Lernen begeistert werden.
Was Sie noch wissen sollten: Ohne die Ihnen bekannten Lernmethoden aufzugeben, bieten wir Ihnen an, immer mal wieder Neues auszuprobieren. Auch wenn Sie schwerhörig sind, können Sie diese Kurse besuchen. Unsere Kursleitenden unterstützen Sie gern.
Inhalte: Reading literature, watching films, discussing current topics: Learning English in a relaxed atmoshere keeps you fit.
Kurs arbeitet ohne Lehrwerk, es entstehen geringe Kosten für Unterrichtsmaterial.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5303SBE06, Sabine Rittner
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 9.30–11 Uhr

Englisch für alle

Englisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat telc Englisch A1 ablegen.

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 (1. Teil)
Standardkurse

Inhalte: Andere begrüßen, sich vorstellen, Personen beschreiben, E-Mail-Adresse und Telefonnummer nennen, Alphabet, Zahlen. There is/are, have got, some/any, Verbformen der Gegenwart (present simple).
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5311SBE04, Sabine Rittner
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 19.45–21.15 Uhr

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 (2. Teil)
Standardkurse

Inhalte: Andere begrüßen, sich vorstellen, Personen beschreiben, E-Mail-Adresse und Telefonnummer nennen, Alphabet, Zahlen. There is/are, have got, some/any, Verbformen der Gegenwart (present simple).
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 2–3
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5311SBE06, Sabine Rittner
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 29.4.15, mi., 19.45–21.15 Uhr

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 (1. Teil)
Intensivkurse

Inhalte: Andere begrüßen, sich vorstellen, Personen beschreiben, E-Mail-Adresse und Telefonnummer nennen, Alphabet, Zahlen. There is/are, have got, some/any, Verbformen der Gegenwart (present simple).

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5311SBE54, Sabine Rittner
64 €, 13 UStd., 3 Term.,
Fr., 17.4.15, 18.30–21 Uhr
Sa., 18.4.15, 10–14.15 Uhr
So., 19.4.15, 10–14.15 Uhr
Gruppengröße: 10–14 Teilnehmer/innen.

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1
Intensivkurse

Inhalte: Andere begrüßen, sich vorstellen, Personen beschreiben, E-Mail-Adresse und Telefonnummer nennen, Alphabet, Zahlen. There is/are, have got, some/any, Verbformen der Gegenwart (present simple).

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 1–3
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5311SBE56, Cordelia Heitkämper
120 €, 24 UStd., 4 Term.,
Fr., 9.1.15, 18.30–21 Uhr
Sa., 10.1.15, 10–15.15 Uhr
So., 11.1.15, 10–14.30 Uhr
Sa., 17.1.15, 10–15.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen.

Englisch A1 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: Beruf, Freizeitaktivitäten, Gesundheit, Essen und Trinken. Uhrzeit, Monate. Über Vorlieben sprechen,, Einladungen aussprechen, eine E-Mail schreiben. Verbformen der Gegenwart, Fragen stellen und verstehen, I'd like to.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 4–6

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5312SBE03, Stefanie Arzt
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.2.15, di., 17.45–19.15 Uhr

Englisch A1 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: Urlaub, Entertainment (Theater, Kino, Fernsehen). Sich entschuldigen, eine Postkarte schreiben. Über die Vergangenheit sprechen (simple past), Adverbien, must/mustn't.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 7–9

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5313SBE04, Jane Ann Mosteller
89 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 18–19.30 Uhr

Englisch A1 Stufe 4
Standardkurse

Inhalte: Im Hotel, Verkehrsmittel, Wetter. Wegbeschreibungen geben, ein Telefongespräch führen; Steigerung von Adjektiven, über die Zukunft sprechen.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 10–12

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5314SBE15, Sara Bazarva
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 11–12.30 Uhr

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

5314SBE09, Cordelia Heitkämper
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 16.2.15, mo., 18–19.30 Uhr

Englisch A1 Stufe 4
Bildungsurlaube

Inhalte: In abwechslungsreichen Aktivitäten frischen Sie Ihr Englisch ganz von Anfang an aber zügig auf. Themen : Sich vorstellen und jemanden begrüßen, über Herkunft, Familie und Beruf sprechen, Hotelaufenthalt, Uhrzeiten und Zahlen, Essen im Restaurant, Kommunikation im Beruf.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5314SBE57, Lutz Timmsen
151 €, 35 UStd., 5 Term.,
Mo., 2.3.15 bis Fr., 6.3.15, 9–15.30 Uhr
Findet in den Hamburger Schulferien statt.

BU

Englisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.
Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat telc Englisch A2 ablegen.

Englisch A2 Stufe 1
Standardkurse

Inhalte: Familie, berufliche Verpflichtungen, Lebenserinnerungen; Wiederholung: Verbformen der Gegenwart und Vergangenheit (simple present und simple past), Steigerung von Adjektiven; present progressive und past progressive.
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 1–5
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5321SBE14, Jane Ann Mosteller
89 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 18–19.30 Uhr

Englisch A2 Stufe 1
Bildungsurlaube

Inhalte: Sich vorstellen und andere begrüßen, sich selbst und andere beschreiben, sich bedanken, auf Einladungen reagieren, „Gäste“, Gesundheit und Wellness, Körperteile, Gefühle ausdrücken, einen Rat geben, etwas definieren, Vorschläge machen/annehmen/ablehnen, Wiederholung der Verbformen der Gegenwart und der Vergangenheit, Zukünftiges mit going to ausdrücken, das Present Perfect.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5321SBE57, Uscha Buchholz
151 €, 35 UStd., 5 Term.,
Mo., 9.3.15 bis Fr., 13.3.15, 9–15.30 Uhr
Findet in den Hamburger Schulferien statt.

BU

Englisch A2 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: Urlaubserlebnisse, Feste beschreiben; Gefühle zum Ausdruck bringen, eine E-Mail schreiben, ein Telefongespräch führen, Informationen einholen; Fragen im simple past, present perfect, much/many.
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 6–9

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5322SBE13, Stefanie Arzt
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Englisch A2 Stufe 4
Standardkurse

Inhalte: Technologie und Erfindungen, Dienstleistungen, Leben in der Stadt und auf dem Land; sich beschweren, über Vor- und Nachteile sprechen, can/able to, must/can‘t, das Passiv, question tags.
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 15–18

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5324SBE22, Sabine Rittner
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 11.15–12.45 Uhr

Englisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.
Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat telc Englisch B1 ablegen.

Englisch B1 Stufe 1
Bildungsurlaube

Inhalte: Getting to know people, introducing yourself and starting conversations, talking about memories and personal experiences, staying fit and healthy, making suggestions, persuading. Wiederholung von Fragestellung, Wiederholung von simple past und present perfect, neu: present perfect continuous.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5331SBE57, Uscha Buchholz
151 €, 35 UStd., 5 Term.,
Mo., 2.3.15 bis Fr., 6.3.15, 9–15.30 Uhr
Eine Einstufungsberatung ist erforderlich.
Findet in den Hamburger Schulferien statt.

BU

Englisch B1 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: The media, entertainment – at home and going out, law and order. Grammar: future simple, past simple vs. present perfect, modals of obligation, reported speech.
Lehrwerk: ENGLISH COMPASS B1, Lektionen 5–8

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5332SBE24, Ulf Schiefer
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Englisch B1 Stufe 4
Festigungskurse – In Conversation

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.
Inhalte: Unusual experiences, reading – books and authors, arts, the sporting life, a healthy lifestyle, recipes and unusual dishes, clothes – you are what you wear.
Lehrwerk: IN CONVERSATION, Lektionen 11–20

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5334SBE92, Sabine Rittner
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 17.45–19.15 Uhr

Englisch B2 Aufbaustufe

Auf der Stufe B2 werden Sie
- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern
- komplexere und abstraktere Themen und Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern
- Kenntnisse erwerben, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, Präsentationen machen.

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :
- sich mit einiger Sicherheit und relativ mühelos über vertraute Routineangelegenheiten und Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen
- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen (z.B. Bücher, Filme, etc.) ausdrücken und kurz zu den Standpunkten anderer Stellung nehmen
- sich ausreichend korrekt verständigen; auch wenn Fehler vorkommen, bleibt klar, was ausgedrückt werden soll.

Englisch B2 Stufe 1
The Short Story and – YOU

In this course we`ll read exciting English short stories of today as a basis for our discussions. Stimulating activities will enable you to enlarge your vocabulary, brush up your grammar, and deepen your understanding of the issues involved.
Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es sind 3,50 € für Unterrichtsmaterial zu entrichten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5341SBE23, Sabine Rittner
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 16–17.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 1
- English for communication

In this course you can improve your fluency in English by reading and discussing a variety of interesting texts. You have the opportunity to practice your vocabulary and to learn some more. We will look at some problem areas of grammar and revise structures to improve communication.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5341SBE25, Claudia Fink
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.2.15, do., 18–19.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 2
- English in a globalized world

The American Dream, childhood dreams, the world's tallest buildings, humour and comedy performance around the world, life experiences, a formal letter of complaint, emphasising, defining and non-defining relative clauses, phrasal verbs.

Lehrwerk: GLOBAL UPPER INTERMEDIATE COURSEBOOK, Lektionen 8–10

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5342SBE24, Sabine Rittner
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 18–19.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 3
News of the World

In this course we discuss news and current affairs particularly in English speaking countries. Discussion is based on newspaper and magazine articles, factual videos or radio reports. The choice of topics depends on your interests.
Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es sind 3 € für Unterrichtsmaterial zu entrichten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5343SBE26, Raphael Byrne
87 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 17.2.15, di., 10.30–12 Uhr

English Business Line

English Business Line B1 Mittelstufe

Business Weekend
English Business Line B1 Stufe 1

This course focuses on conversational skills required in daily business life. After a general introduction into the working environment we will simulate authentic business situations and handle all upcoming aspects over the phone, when talking face-to-face or via e-mail. With the aid of a variety of media we will practice phrases and forms in areas such as meetings and conferences, presentations and negotiations. Depending on time and interest, we will also cover some general areas of correspondence such as CVs and letters of application. You will be asked to contribute 3 € to the costs of training material.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5431SBE42, Raphael Byrne
77 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 11.4.15, 10–16.15 Uhr
So., 12.4.15, 10–16.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

100%

Kostenlose Beratung und Einstufung für Fremdsprachen:
✆ 4 28 41 – 40 94
sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Französisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 44.

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) unter: www.vhs-hamburg.de/lehrwerke
Ergänzend zur Arbeit mit dem Lehrwerk werden in vielen Kursen Zusatzmaterialien eingesetzt. Die dafür anfallenden Extrakosten belaufen sich in der Regel auf 1 bis 2 € pro Semester. Ihre Kursleitung wird Sie darauf ansprechen.

Französisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine und Orte finden Sie unten aufgelistet.

Ergänzend können Sie einen Selbsteinschätzungsbogen und/oder einen Online-Einstufungstest Französisch bearbeiten. Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hamburg.de. Selbsteinschätzungsbögen erhalten Sie auch in allen Geschäftsstellen der Hamburger Volkshochschule.

Einstufungen mit Voranmeldung:

VHS-Zentrum Bergedorf, Tel.: 4288684-0

Di.	03.02.2015	17–19 Uhr

Wir vermitteln Ihnen auch gern eine telefonische Einstufungsberatung.

Te.: 42841-4094
E-Mail: sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

Französisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Französisch A1 Stufe 1 – Teil 2
Standardkurse

Inhalte: Fragen stellen und kurze Angaben machen zu Familie und Hobbys, im Café ein Getränk bestellen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken u. a.
Grammatik: Verben auf -er im Präsens, Verneinung u. a.
Lehrwerk: ON Y VA ! A 1 LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 3–4

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5511SBE15, Geneviève Schwegler
45 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 19.1.15, mo., 19.30–21 Uhr

Französisch Anfänger – A1 Stufe 1
Bon voyage! – Französisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Frankreich, haben aber noch keine oder nur sehr geringe Französischkenntnisse? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen, z. B. sich miteinander bekannt machen, Lebensmittel einkaufen oder etwas im Café bestellen. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps und erfahren vieles über Kultur, Land und Leute.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5511SBE64, Anne Karen Schenk
82 €, 15 UStd., 3 Term.,
Beginn 11.4.15, sa., 10–14.30 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen
Geringe Zusatzkosten für im Kurs bereitgestellte Lernmaterialien

100%

Französisch A1 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: Personen und den eigenen Wohnort beschreiben, einen Städte-Trip planen, ein Hotelzimmer buchen, kurze Angaben zum Wetter machen, Urlaubsgrüße senden u. a.
Grammatik: die Possessivbegleiter, Verben im Präsens, passé composé und futur composé u. a.
Lehrwerk: ON Y VA ! A 1 LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 8–9

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5513SBE12, Geneviève Schwegler
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 19.30–21 Uhr

Französisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

Französisch A2 Stufe 1
Standardkurse

Inhalte: Kleidungsstücke benennen, über Pläne und Vorhaben sprechen (futur composé), kurze Angaben zum Wetter machen, Aktivitäten vom Vortag in der zeitlichen Abfolge beschreiben (passé composé) u. a.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5521SBE11, Anne Karen Schenk
139 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: max. 11 Teilnehmer/innen
Geringe Zusatzkosten für im Kurs bereitgestellte Lernmaterialien

Französisch A2 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: einen Tathergang rekonstruieren (passé composé und imparfait), über Feste und Traditionen sprechen, Geschenkvorschläge machen u. a.
Lehrwerk: ON Y VA ! A 2 LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 5–6

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5523SBE11, Geneviève Schwegler
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 17.45–19.15 Uhr

Französisch A2 Stufe 5
Standardkurse

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.
Inhalte: auf eine Einladung reagieren, über Zukunftspläne sprechen (futur simple), sich über Fragen der Gesundheit und Ernährung austauschen u. a.
Lehrwerk: PERSPECTIVES A2, NEUE AUSGABE, Kurs- und Arbeitsbuch, Lektionen 9–10

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5525SBE16, Anne Karen Schenk
101 €, 28 UStd., 13 Term.,
Beginn 2.2.15
mo., 18–19.30 Uhr
Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21
Sa., 21.2.15, 10–13.15 Uhr

Französisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Französisch B1 Stufe 6
Festigungskurse

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.
Inhalte: Lektüre und Besprechung kleiner literarischer Texte, Übungen zur Vertiefung einzelner Grammatik-Kapitel

Die Lernmaterialien werden direkt im Kurs bereitgestellt. Für Kopien fallen geringe Zusatzkosten an.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5536SBE11, Geneviève Schwegler
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 17.45–19.15 Uhr

Französisch B2 Aufbaustufe

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :
- sich mit einiger Sicherheit und relativ mühelos über vertraute Routineangelegenheiten und Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen
- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen (z.B. Bücher, Filme, etc.) ausdrücken und kurz zu den Standpunkten anderer Stellung nehmen
- sich ausreichend korrekt verständigen; auch wenn Fehler vorkommen, bleibt klar, was ausgedrückt werden soll.

Französisch B2 Stufe 1
L'Avare

Dans ce cours, vous allez découvrir la première comédie en prose de Molière, „L'Avare". Vous allez suivre Harpagon qui, par sa hantise de la dépense et du vol, tyrannise les habitants de sa maison. La lecture de cette comédie sombre vous donnera nombre de sujets de discussion et vous permettra par ailleurs de réviser certains aspects grammaticaux et stylistiques de la langue française.

Comme lecture de base, nous vous recommandons d'acheter le petit livret suivant:
Molière: L'Avare, Reclams Rote Reihe, ISBN 978–3-15–009022–0

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5541SBE14, Anne Karen Schenk
89 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 17.45–19.15 Uhr

Italienisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 44.

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) unter: www.vhs-hamburg.de/lehrwerke

Ergänzend zur Arbeit mit dem Lehrwerk werden in vielen Kursen Zusatzmaterialien eingesetzt. Die dafür anfallenden Extrakosten belaufen sich in der Regel auf 1 bis 2 € pro Semester. Ihre Kursleitung wird Sie darauf ansprechen.

Italienisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine und Orte finden Sie unten aufgelistet. Ergänzend können Sie einen Selbsteinschätzungsbogen und/oder einen Online-Einstufungstest Italienisch bearbeiten. Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hamburg.de. Selbsteinschätzungsbögen erhalten Sie auch in allen Geschäftsstellen der Hamburger Volkshochschule.

Einstufungen ohne Voranmeldung:

VHS-Zentrum Mitte

Mo.	02.02.2015	17–19 Uhr

Wir vermitteln Ihnen auch gern eine telefonische Einstufungsberatung.
Tel.: 42841-4094
E-Mail: sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

Specials

Cantiamo in italiano – Singen auf Italienisch

Fabrizio De André, Lucio Dalla, Francesco De Gregori, Paolo Conte, Francesco Guccini und Angelo Branduardi sind einige der wichtigsten Liedermacher Italiens. Wir lesen laut und rhythmisch ihre Liedtexte, achten dabei auf die Aussprache und die Satzmelodie und dann singen wir sie auch gemeinsam (mit Klavierbegleitung). Auf diese unterhaltsame Weise begegnen wir einer literarischen und musikalischen Gattung, die echte Schätze verbirgt: die „canzone d'autore". Und sie kann uns auch das Italienischlernen leichter machen! Neue Vokabeln und Strukturen prägen sich so von selber ins Gedächtnis ein. Musikkenntnisse sind keine Voraussetzung, nur Freude am Singen!

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5600SBE09, Dr. phil. Laura Bolognesi
49 €, 9 UStd., 3 Term.,
Beginn 10.4.15, fr., 17–19.30 Uhr
Für Kopien fallen 2 € Zusatzkosten an.

100%

Italienisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Italienisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)
Standardkurse

Inhalte: sich kennen lernen, über Nationalität und Herkunft sprechen, ein Zimmer reservieren
Lehrwerk: ALLEGRO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5611SBE12, Arianna Briganti
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 19.5.15, di., 19.45–21.15 Uhr

Italienisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)
Standardkurse

Inhalte: im Café oder im Restaurant etwas bestellen, die Zahlen
Lehrwerk: ALLEGRO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 3–4
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5611SBE08, Francesca Beccu
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 12.1.15, mo., 19.30–21 Uhr

Italienisch A1 Stufe 2 (Teil 1)
Standardkurse

Inhalte: den Beruf angeben, den Tagesablauf beschreiben
Lehrwerk: ALLEGRO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 5–6

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5612SBE03, Francesca Beccu
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 16.3.15, mo., 19.30–21 Uhr

Italienisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

Italienisch A2 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: Personen und Wohnungen beschreiben, sich verabreden, über Lebensqualität sprechen u. a.
Lehrwerk: ALLEGRO A2, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–3

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5622SBE05, Arianna Briganti
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.2.15, di., 18–19.30 Uhr

Italienisch A2 Stufe 4
Standardkurse

Inhalte: Ereignisse in der Vergangenheit schildern, die eigene Meinung zu einem Film äußern, eine Zugverbindung erfragen u. a.
Lehrwerk: ALLEGRO A2, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 7–9

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5624SBE26, Francesca Beccu
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 19.30–21 Uhr

Italienisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Italienisch B1 Stufe 1
Standardkurse

Inhalte: Zusammenhänge erklären, Kurzbiografie verstehen, in der Stadt etwas erledigen, über Regionen und deren Bedeutung sprechen, sich über Arbeitsbedingungen informieren u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO B1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–3

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5631SBE14, Francesca Beccu
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Italienisch B1 Stufe 4
Standardkurse

Inhalte: soziale Beziehungen, Gefühle, sich über historische Ereignisse, Minderheiten und Feste unterhalten u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO B1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 9–12

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5634SBE16, Francesca Beccu
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 16.2.15, mo., 17.45–19.15 Uhr

Spanisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 44.

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) unter: www.vhs-hamburg.de/lehrwerke

Ergänzend zur Arbeit mit dem Lehrwerk werden in vielen Kursen Zusatzmaterialien eingesetzt. Die dafür anfallenden Extrakosten belaufen sich in der Regel auf 1 bis 2 € pro Semester. Ihre Kursleitung wird Sie darauf ansprechen.

Spanisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine und Orte finden Sie unten aufgelistet. Ergänzend können Sie einen Selbsteinschätzungsbogen und/oder einen Online-Einstufungstest Spanisch bearbeiten. Links dazu finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hamburg.de. Selbsteinschätzungsbögen erhalten Sie auch in allen Geschäftsstellen der Hamburger Volkshochschule.

Einstufungen mit Voranmeldung:

VHS-Zentrum Bergedorf, Tel.: 4288684-0

Di.	03.02.2015	17–19 Uhr

Wir vermitteln Ihnen auch gern eine telefonische Einstufungsberatung.
Tel.: 42841-4094
E-Mail: sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

Spanisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)
Standardkurse

Inhalte: andere begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, Zahlen, Aussprache, fragen nach Herkunft und Nationalität, u. a.

Lehrwerk: EL CURSO EN VIVO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5711SBE11, Andreas Schwabe
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 18.3.15, mi., 19.30–21 Uhr

Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)
Intensivkurse

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten.
Inhalte: andere begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, Zahlen, Aussprache, fragen nach Herkunft und Nationalität, u. a.

Lehrwerk: EL CURSO EN VIVO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5711SBE46, Ulrike Gicquel
55 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 25.4.15, 10–15.30 Uhr
So., 26.4.15, 10–15.30 Uhr

Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)
Standardkurse

Inhalte: über Familie und Beruf sprechen, Adresse und Telefonnummern nennen, eine Person beschreiben u. a.

Lehrwerk: EL CURSO EN VIVO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 3–4

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5711SBE12, Andreas Schwabe
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 19.30–21 Uhr

Spanisch A1 Stufe 2
Standardkurse

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.
Inhalte: einkaufen, essen gehen, ein Zimmer reservieren, einen Ort beschreiben und Ortsangaben machen, über Pläne sprechen (Futur I) u. a.

Lehrwerk: EL CURSO EN VIVO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 5–8

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5712SBE11, María Amelia Santana Rodríguez
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 19.30–21 Uhr

Spanisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

Spanisch A2 Stufe 4
Festigungskurse

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.
Inhalte: inhaltliche und grammatische Schwerpunkte der Kompetenzstufe A2 (z.B. entsprechend EL CURSO EN VIVO A2)

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5724SBE75, Anya Metz
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 18–19.30 Uhr
Die Lernmaterialien werden direkt im Kurs bereitgestellt. Für Kopien fallen geringe Zusatzkosten an.

Spanisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Spanisch B1 Stufe 5
Festigungskurse

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.
Inhalte: inhaltliche und grammatische Schwerpunkte der Kompetenzstufe B1 (z.B. entsprechend EL CURSO EN VIVO B1)

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

5735SBE77, Andreas Schwabe
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 17.45–19.15 Uhr
Die Lernmaterialien werden direkt im Kurs bereitgestellt. Für Kopien fallen geringe Zusatzkosten an.

Spanisch B2 Aufbaustufe

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie
- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern
- komplexere und abstraktere Themen und Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern
- Kenntnisse erwerben, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, Präsentationen machen.

Ziele von B2 Aufbaustufe 1:
- sich mit einiger Sicherheit und relativ mühelos über vertraute Routineangelegenheiten und Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen
- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen (z.B. Bücher, Filme, etc.) ausdrücken und kurz zu den Standpunkten Anderer Stellung nehmen
- sich ausreichend korrekt verständigen; auch wenn Fehler vorkommen, bleibt klar, was ausgedrückt werden soll.

Spanisch B2 Stufe 1
Para seguir aprendiendo...

Lo que haremos en este curso es repasar y profundizar lo conocido (gramática, vocabulario, etc.), practicar el comunicarse en español con seguridad y fluidez, mejorar la comprension auditiva y mucho más. Para lo cual trabajaremos con diferentes materiales en clase, aparte del libro. En definitiva nos lo pasaremos bien, porque...la lección divertida nunca se olvida.
En este semestre nos dedicaremos a revisar algunos aspectos gramaticales.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

Lehrwerk: AVENIDA, LEHRBUCH, ab Lektion 12, ISBN 978–3-12–514960–1
AVENIDA, ARBEITSBUCH, ISBN 978–3-12–514963–2

5741SBE11, María Amelia Santana Rodríguez
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Griechisch

Griechisch A1 Eingangsstufe

Griechisch Anfänger – A1 Stufe 1
Griechisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Griechenland, haben aber keine oder nur sehr geringe Griechischkenntnisse? Dieser Kurs bereitet darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen, z. B. sich miteinander bekannt machen, Lebensmittel einkaufen oder etwas im Café bestellen. Außerdem lernen Sie, anhand des griechischen Alphabets Aufschriften und Schilder zu entziffern. Informationen über Kultur, Land und Leute runden den Kurs ab.

Auf Wunsch kann ein Fortsetzerkurs eingerichtet werden.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6211SBE41, Pelagia Zoumpouli
66 €, 12 UStd., 4 Term.,
Fr., 10.4.15, 18–19.30 Uhr
Sa., 11.4.15, 14–17.15 Uhr
Fr., 24.4.15, 18–19.30 Uhr
Sa., 25.4.15, 14–17.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen
Geringe Zusatzkosten für im Kurs bereitgestellte Lernmaterialien

100%

Kostenlose Beratung und Einstufung für Fremdsprachen:
✆ 4 28 41 – 40 94
sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Niederländisch

Niederländisch lernen – eine kurze Einführung
Schnupperkurse

Sie planen eine Reise in die Niederlande oder nach Flandern (Belgien)? Oder Sie überlegen, ob Sie Niederländisch lernen wollen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die niederländische Sprache, an Land und Leute, Sie bekommen Informationen über die Aussprache und lernen einige Beispielsätze aus Alltagssituationen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6900SBE12, Dorine van Ruler
33 €, 6 UStd.,
Sa., 18.4.15, 10–15.30 Uhr
Für Kopien fallen geringe Zusatzkosten an.
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

100%

Russisch

Russisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.
Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat telc Russisch A1 ablegen.

Russisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)
Standardkurse

Inhalte: sich begrüßen, einander vorstellen und sich verabschieden, Herkunftsland und Wohnort angeben, einfache Fragen formulieren, kyrillische Buchstaben lesen und schreiben u. a.
Lehrwerk: OTLITSCHNO! A1, KURSBUCH, Lektionen 1–2
OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

7411SBE01, Galina Viebke
58 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 27.1.15, di., 18–19.30 Uhr

Russisch A1 Stufe 1 (Teil 2)
Standardkurse

Inhalte: Fragen stellen und kurze Angaben machen zu Herkunft, Wohnort und Familie u. a.

Fortsetzung eines vorangegangenen, bei Lektion 1 gestarteten Anfängerkurses. Grobe Kenntnis des kyrillischen Alphabets und die Beherrschung einiger Floskeln (sich auf Russisch begrüßen und vorstellen können) sind erforderlich.

Lehrwerk: OTLITSCHNO! A1, KURSBUCH, Lektionen 2–3
OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf,** Berufl. Schule für Büro- und Personalmanagement Bergedorf H17, Chrysanderstraße 4, (rechter Seiteneingang)

7411SBE02, Galina Viebke
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 14.4.15, di., 18–19.30 Uhr

Russisch A1 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: Preise erfragen und verstehen, im Café etwas bestellen, über Hobbys sprechen, Uhrzeit und Wochentage angeben, Handlungen in der Vergangenheit benennen, Verben im Präteritum u. a.
Lehrwerk: OTLITSCHNO! A1, KURSBUCH, Lektionen 4–5
OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7413SBE01, Galina Viebke
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 18–19.30 Uhr

Schwedisch

Schwedisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Schwedisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)
Standardkurse

Inhalte: sich begrüßen, einander vorstellen und sich verabschieden, nach Wohnort und Herkunft fragen, sich eine Telefonnummer notieren u. a.

Lehrwerk: JAVISST! A1-A2, KURSBUCH, Lektionen 1–2
JAVISST! A1-A2, ARBEITSBUCH
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7511SBE15, Sirpa Donndorf
58 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 18.3.15, mi., 19.45–21.15 Uhr

Schwedisch A1 Stufe 1 (Teil 2)
Standardkurse

Inhalte: im Café etwas bestellen, über Freizeitaktivitäten sprechen, nach der Uhrzeit fragen, sich verabreden u. a.

Lehrwerk: JAVISST! A1-A2, KURSBUCH, Lektionen 3–4
JAVISST! A1-A2, ARBEITSBUCH
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7511SBE16, Sirpa Donndorf
51 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 27.5.15, mi., 19.45–21.15 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Schwedisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.
Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat Swedex A2 ablegen.

Schwedisch A2 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: Urlaubspläne machen, Wettervorhersagen verstehen, sich über Sehenswürdigkeiten und Veranstaltungen informieren, nach dem Weg fragen, Verben im Futur und im Passiv u. a.

Lehrwerk: JAVISST! A1-A2, KURSBUCH, Lektionen 12–15
JAVISST! A1-A2, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7522SBE12, Sirpa Donndorf
130 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 4.2.15, mi., 18–19.30 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Schwedisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.
Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat Swedex B1 ablegen.

Schwedisch B1 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: über diverse Themen sprechen – die schwedische Medienlandschaft und Arbeitswelt, Sport und Fitness u. a.

Lehrwerk: JASÅ! B1 KURS- UND ARBEITSBUCH, Lekt. 3–5

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7533SBE14, Sirpa Donndorf
101 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 19.45–21.15 Uhr

Schwedisch B2 Aufbaustufe

Ziele der Aufbaustufe B2.2:
- sich aktiv so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern über die meisten Themen von allgemeinem Interesse ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Auch wenn Sie zögern, um nach Strukturen und Wörtern zu suchen, entstehen kaum lange Pausen
- in Diskussionen eigene Ansichten durch Argumente und Kommentare begründen und verteidigen, Vorschläge anderer beurteilen und darauf reagieren
- die Grammatik gut beherrschen
- sich so korrekt ausdrücken, dass keine Fehler vorkommen, die zu Missverständnissen führen.

Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat Swedex B2 ablegen.

Schwedisch B2 Stufe 2
Sånt är livet – också i Sverige!

Den här kursen vänder sig till dig som redan läser tidningar och böcker på svenska men som vill förbättra den kommunikativa kompetensen och uttrycksförmågan.
Kursen ger dig kännedom om svensk kultur och det svenska samhället.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7542SBE13, Sirpa Donndorf
110 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 18–19.30 Uhr
Gruppengröße: 8–11 Teilnehmer/innen

100%

Türkisch

Türkisch A1 Eingangsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Türkisch A1 Stufe 2
Standardkurse

Inhalte: nach Beruf und Wohnort fragen, über Sprachkenntnisse sprechen u.a.
Grammatik: Lokativ, Ablativ, Dativ, Genetiv, Possessivpronomen u. a.
Lehrwerk: KOLAY GELSIN! A1/2 Türkisch für Anfänger, LEHRBUCH, Lektionen 3–4
KOLAY GELSIN! A1/2 Türkisch für Anfänger, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7812SBE05, Feyyat Celik
80 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 14.1.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Türkisch A1 Stufe 3
Standardkurse

Inhalte: Nach dem Weg fragen, einkaufen, etwas vorschlagen und zu etwas auffordern u.a.
Grammatik: Orts- und Zeitangaben, Imperativ, Wiedergabe von „müssen“ und „brauchen“ u. a.
Lehrwerk: KOLAY GELSIN! A1/2 Türkisch für Anfänger, LEHRBUCH, Lektionen 5–6
KOLAY GELSIN! A1/2 Türkisch für Anfänger, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

7813SBE05, Feyyat Celik
80 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 22.4.15, mi., 17.45–19.15 Uhr

Kostenlose Beratung und Einstufung für Fremdsprachen:
✆ 4 28 41 – 40 94
sprachen-beratung@vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

GESUNDHEIT UND FITNESS

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheitskurse werden bezuschusst

Bei einigen Gesundheitskursen bezuschussen viele gesetzliche Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Stressbewältigung

Stressmanagement

Entspannter Mensch – entspanntes Tier

Haustiere bereichern das Leben. Sie vermitteln Fröhlichkeit und Trost und sind immer für uns da. Doch es gibt Situationen, in denen die vertrauensvolle Mensch-Tier-Beziehung auf die Probe gestellt wird: der Tierarztbesuch, ein Umzug, neue Mitglieder im Haushalt oder einfach der ganz normale Alltagsstress. Wie können Sie solchen Ereignissen den Stress nehmen und die Situation für alle Beteiligten entspannen? Sie lernen spezielle Elemente aus dem Mental- und Achtsamkeitstraining kennen und erhalten abgestimmte Tipps für typische Problemsituationen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8030SBE02, Antje Meyer
45 €, 10 UStd., 5 Term.,
Beginn 18.3.15, mi., 19.30–21 Uhr

Achtsamkeitspraxis

Intensivkurs: Achtsamkeitspraxis – Stressbewältigung nach J. Kabat-Zinn

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, um sich selber näher zu kommen, zu regenerieren und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sie befähigt, ganz präsent im Augenblick zu sein – auch bei alltäglichen Stresssituationen, körperlichen oder seelischen Schmerzen. Elemente dieser Tage werden sein: Yoga- und Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Perioden von Schweigen und achtsamer Austausch.
Voraussetzung, um an diesem Intensivkurs erfolgreich teilzunehmen, ist die Bereitschaft, auch regelmäßig zwischen den Terminen in Selbstpraxis zu üben.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8050SBE07, Jasmin Saribaf
138 €, 31 UStd., 9 Term.,
Beginn 26.1.15
mo., 17–19.15 Uhr
So., 22.3.15, 11–17 Uhr

Work Life Balance – durch Achtsamkeit und Zen

Stressfrei leben, in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben. Wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an die Menschen immer weiter wachsen? Zen-Meditation kann helfen, das Denken zu entkrampfen und Gedankenschleifen aufzulösen. Sie erfahren, wie sich Grundlagen und Anleitungen des Zen mit Elementen moderner Kommunikationstheorie verknüpfen lassen. Außerdem lernen Sie spezielle Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag. So können Sie gemeinsam mit anderen neue Ideen für Ihre Work-Life-Balance entwickeln!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8060SBE09, Wolfgang Rothe
60 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 7.2.15, 10–17 Uhr
So., 8.2.15, 10–13 Uhr

Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Sie lernen zwei weit verbreitete Methoden kennen, die sich bei der Stressbewältigung im Alltag bewährt haben. Autogenes Training beruht auf Autosuggestion. Mit Hilfe positiver Formeln und verstärkter Vorstellungskraft lockern Sie Ihre Muskulatur und entspannen mental. Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem sich durch gezielte Aktivierung unterschiedlicher Muskelgruppen eine vertiefte Entspannung einstellt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8082SBE03, Jasmin Saribaf
93 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 20.4.15, mo., 17.30–19 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung

Feldenkrais

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode hilft, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die anfangs sehr kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Sie sind leicht zu erlernen und können Verspannungen im ganzen Körper lösen. Beweglicher werden heißt lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig.

Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8132SBE05, Torsten Bergold
99 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 4.2.15, mi., 17.30–19 Uhr

8132SBE06, Torsten Bergold
99 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 18.15–19.45 Uhr

8132SBE08, Torsten Bergold
72 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 17.30–19 Uhr

8132SBE09, Torsten Bergold
81 €, 18 UStd., 9 Term.,
Beginn 19.5.15, di., 18.15–19.45 Uhr

Feldenkrais für Nacken und Kiefer

Verspannungen im Kiefer wirken unmittelbar auf den Nackentonus. Deutlich wird dies z. B., wenn Menschen im Schlaf mit den Zähnen knirschen oder im Alltagsstress die Zähne zusammenbeißen. Mit Übungen aus dem Feldenkrais können Sie Ihre Wahrnehmung verbessern und schneller unangenehme Spannungen im Mund-, Kiefer-, Nacken- und Rückenbereich lösen.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8135SBE02, Torsten Bergold
25 €, 5 UStd.,
Sa., 21.3.15, 10–14 Uhr

Ein bewegliches Kreuz mit Feldenkrais

Wenn die Muskelspannung zu hoch ist und die Lendenwirbel unbeweglich geworden sind, kommt es im unteren Rücken zu den häufig beklagten Kreuzschmerzen. Die heutigen Feldenkrais-Übungen zielen darauf ab, wieder mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Hüftgelenke und die untere Wirbelsäule zu bringen, sowie das Zusammenspiel zwischen Bauch- und Rückenmuskeln zu verbessern. So kann das Kreuz wieder zu seiner vollen Beweglichkeit zurückfinden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8135SBE03, Torsten Bergold
30 €, 6 UStd.,
So., 1.2.15, 10–14.45 Uhr

Besser laufen – mit Feldenkrais den Laufstil verbessern

Ob Anfänger, Freizeitjogger oder ambitionierter Marathonläufer: Sie können besser laufen – wenn Sie lernen, Ihren ganzen Körper zum Laufen zu gebrauchen, nicht nur Beine und Füße! An diesem Tag werden Sie zunächst über ausgewählte Feldenkrais-Übungen Ihren Bewegungsablauf für das Laufen optimieren und anschließend auf der Laufstrecke das Gelernte umsetzen. Sie lernen, Füße, Hüften und Schultern als Kooperationspartner zu sehen, die Muskelverbindungen des ganzen Körpers zu nutzen, denn die Wirbelsäule läuft mit!

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Laufkleidung und Joggingschuhe, evtl. Pausenimbiss, Getränke.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8138SBE01, Torsten Bergold
30 €, 6 UStd.,
So., 10.5.15, 11–16.15 Uhr

Meditation

Einführung in Zen-Buddhismus und Meditation

Zen-Buddhismus hat seine Ursprünge in Ostasien und fußt auf der Lehre des historischen Buddhas. Zen bezeichnet dabei die Sammlung des Geistes und die Versunkenheit. Der Weg dorthin führt über Meditationspraxis (Zazen).
Der ordinierte Lehrer H. Korin Stienen wurde von japanischen Zen-Meistern ausgebildet und wird Sie in Grundlagen des Buddhismus sowie in die Meditation im Sitzen und im Gehen (Kinhin) einführen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8144SBE14, Holger Korin Stienen
45 €, 9 UStd., 2 Term.,
Sa., 11.4.15, 14–18 Uhr
So., 12.4.15, 10–13 Uhr

Minutenmeditationen für den Alltagsgebrauch

Wer möchte in der Alltagshetze nicht manchmal innehalten, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen? Einfache und abwechslungsreiche Kurzmeditationen im Gehen, Sitzen und Liegen richten Ihre Konzentration nach innen auf den Körper, die Sinne, einen Gegenstand, ein Bild, die Natur, Musik. Durch diesen kleinen Ausstieg können Sie Kraft schöpfen für Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8146SBE24, Julia Crüsemann
25 €, 5 UStd.,
So., 12.4.15, 10–14 Uhr

100%

Massagetechnik

Sportmassage und gezielte Dehnung

Sportmassage ist eine effektive Möglichkeit für bewegungsfreudige Menschen, Krämpfen und Verspannungen vorzubeugen und sich nach körperlichen Belastungen schneller zu erholen. Sie verbessert die lokale Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und fördert die Elastizität der Muskulatur. Im Kurs werden Massagegriffe und Dehnungsübungen geübt, die Sie gezielt vor und nach sportlicher Betätigung bei sich und anderen anwenden können. Der Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Armen und Beinen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Badetücher, Massageöl.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8150SBE22, Andreas Eigenherr
32 €, 6 UStd.,
So., 22.3.15, 10–14.30 Uhr

Entspannungsmassagen für Paare und Freunde

Eine Massage wirkt wohltuend und löst Verspannungen. Mit der richtigen Technik und ein wenig Übung ist es leicht möglich, einem/r Partner/in oder einem/r Freund/in etwas Gutes zu tun. Sie lernen Grundgriffe aus der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können.

Anmeldung nur paarweise. Der Preis und die Anmeldung gilt jeweils für eine Person. Bitte vermerken Sie bei der Anmeldung den Namen des Partners/der Partnerin. Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, großes Handtuch, Massageöl.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8151SBE14, Ursula Walter
47 €, 9 UStd.,
Sa., 24.1.15, 10–17.30 Uhr

Cranio-Sacrale Übungen für Kopf und Rücken

Die Cranio-Sacrale Osteopathie löst sanft und manuell Blockaden im Körper, die entstehen können, wenn das Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) aus dem Gleichgewicht gerät. Sie stärkt die Körperwahrnehmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie lernen einfache Einzel- und Partnerübungen, die dem Rücken gut tun und Kopfschmerzen oder Migräne lindern.

Gearbeitet wird am bekleideten Körper. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8154SBE15, Holger Petersen
32 €, 6 UStd.,
So., 19.4.15, 10–15 Uhr

Shiatsu

Shiatsu ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode, die auf dem Wissen asiatischer Medizin aufbaut. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers durch Druck auf die Energiebahnen und kann helfend eingesetzt werden, z.B. bei Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Nervosität, Verdauungsstörungen und Menstruationsbeschwerden. Gearbeitet wird am bekleideten Körper, es können auch Einzelpersonen teilnehmen, die sich vor Ort mit einem Partner zusammenfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8157SBE14, Anna Dubas-Tietjens
42 €, 8 UStd.,
Sa., 30.5.15, 10–17 Uhr

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi", die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Die Übungen dienen auch als Grundlage für Tai Chi, dessen Bewegungsabläufe aber anspruchsvoller und komplexer sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8171SBE02, Ralf Meyer Ze
63 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 10–11.30 Uhr

8171SBE04, Ralf Meyer Ze
63 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 10–11.30 Uhr

Qi Gong

Vermittelt werden grundlegende Übungen des Qi Gong, die überwiegend im Stehen ausgeführt werden. Sie machen Spaß und sind einfach zu lernen, unabhängig von Alter, Gesundheit und körperlicher Fitness.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8175SBE53, Birgit Borgwardt
54 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 20.1.15, di., 20–21.30 Uhr

8175SBE55, Birgit Borgwardt
63 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 24.3.15, di., 20–21.30 Uhr

Qi Gong im Sternwartenpark

Weltweit üben täglich Millionen Menschen Qi Gong im Freien und steigern so Vitalität und Lebensfreude. Die aus China stammenden, langsamen Bewegungen wirken entspannend und belebend auf Körper und Geist. Das Qi, die Lebensenergie, durchströmt an der frischen Luft verstärkt den Körper. Verbundenheit mit der Natur, mit der Weite des Himmels und der tragenden Erde sind spürbar. Nach dem Üben ist ein gemeinsamer Kaffee oder Tee im Café möglich.

Bei schlechtem Wetter wird im Haus geübt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle.

→ **Bergedorf,** Sternwarte Hamburg, August-Bebel-Straße 196, Auf dem Gojenberge

8177SBE50, Uta Frenzel
54 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 31.5.15, so., 11–12.30 Uhr
Treffpunkt ist am Café.

Yoga

Ich beweg mich – Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.
Gut für – alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Zeitschrift „Apotheken Umschau" statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

8180SBE22, Christa Verstegge
90 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 22.1.15, do., 19.15–20.45 Uhr

8180SBE24, Christa Verstegge
90 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 23.4.15, do., 19.15–20.45 Uhr

Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.
Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen mit eher statischen Figuren und einfachen Atemübungen angestrebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8181SBE12, Sigrid Lemmich
90 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 12.2.15, do., 10–11.30 Uhr
Auch für ältere Menschen geeignet.

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.
Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen mit eher statischen Figuren und einfachen Atemübungen angestrebt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8182SBE54, Gudrun Shah
90 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 20.1.15, di., 17.30–19 Uhr

8182SBE56, Angelika Jarolim
108 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 19.30–21 Uhr

8182SBE58, Gudrun Shah
90 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 21.4.15, di., 17.30–19 Uhr

WOYO® – Workout-Yoga

WOYO® – ein Mix aus Workout und Yoga – verbindet modernes Fitnesstraining mit Übungsformen und Elementen aus dem Yoga. Dabei liegen die Schwerpunkte auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisation, Flexibilität und Entspannung. Es wird mit Hilfsmitteln wie Gurten, Blöcken und Balance Pads gearbeitet. WOYO® ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8184SBE74, Dörte Zingel
20 €, 4 UStd., 2 Term.,
Sa., 21.3.15, 15–16.30 Uhr
So., 22.3.15, 15.30–17 Uhr

Gesundheitskurse werden gefördert!

In den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung, Gesunde Ernährung und Sucht können spezielle Kurse im VHS-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten, dazugehört.

Bei Teilnahme an Kursen, die den Erstattungskriterien der Krankenkassen entsprechen, erstatten die Kassen die Kursentgelte ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu ist nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird von uns auf Anfrage erteilt, wenn die Kursgebühr bezahlt ist und Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Mit Detox-Yoga sanft entgiften

Detox-Yoga ist ein Programm aus dem Kundalini-Yoga, das die körpereigenen Entgiftungsprozesse unterstützen soll. Es besteht aus traditionellen Yogaübungen, die die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe (Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Milz) fördern. Die Stellungen wirken praktisch wie eine innere Massage, die den Stoffwechsel und damit die Bildung wichtiger Hormone anregt. So können Schlacken leichter abtransportiert werden und neue Energie entsteht.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8187SBE85, Astrid Schlüter
25 €, 5 UStd.,
So., 29.3.15, 10–14.15 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Pilates

Pilates

Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: sportl., bequeme Kleidung sowie eine Decke oder Handtuch.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8211SBE06, Eva Biskup
33 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 7.1.15, mi., 20–21.30 Uhr

8211SBE11, Eva Biskup
90 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 20–21.30 Uhr

8211SBE14, Eva Biskup
74 €, 18 UStd., 9 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 20–21.30 Uhr

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

8211SBE08, Hanna Levitskiy
62 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 18–19 Uhr

8211SBE17, Hanna Levitskiy
66 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 26.5.15, di., 18–19 Uhr
Termin 25.8. 2015 in den Hamburger Schulferien.

Fitness und Beweglichkeit

Golf-Physio

Durch ein gezieltes Training kann wichtige am Golf beteiligte Muskulatur aufgebaut werden. Auf diese Weise können Sie Fehlhaltungen und Beschwerden vermeiden sowie Ihre Beweglichkeit erhöhen und Ihr Golfspiel verbessern. In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen für sinnvolle Übungen.

Bitte mitbringen: einen Golfschläger (!), Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8220SBE12, Silke Zobel
20 €, 4 UStd.,
Sa., 14.2.15, 13–16 Uhr

Sportmassage und gezielte Dehnung

Sportmassage ist eine effektive Möglichkeit für bewegungsfreudige Menschen, Krämpfen und Verspannungen vorzubeugen und sich nach körperlichen Belastungen schneller zu erholen. Sie verbessert die lokale Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und fördert die Elastizität der Muskulatur. Im Kurs werden Massagegriffe und Dehnungsübungen geübt, die Sie gezielt vor und nach sportlicher Betätigung bei sich und anderen anwenden können. Der Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Armen und Beinen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 große Badetücher, Massageöl.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8150SBE22, Andreas Eigenherr
32 €, 6 UStd.,
So., 22.3.15, 10–14.30 Uhr

XL Lady Fitness

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die einige Pfunde mehr auf die Waage bringen. Unter Gleichgesinnten haben Sie die Gelegenheit, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Mit einem leichten Cardio-Workout verbessern Sie Ihre Kondition, kräftigen die Muskulatur und trainieren Koordination und Gleichgewicht. Mit den Stretching-Übungen erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit. Das Programm ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und auf eine besonders gelenkschonende Ausführung wird geachtet. Und am Ende der Stunde darf natürlich die Entspannung nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8226SBE16, Silke Warncke
90 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 19.1.15, mo., 19.30–21 Uhr

8226SBE24, Silke Warncke
81 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 4.5.15, mo., 19.30–21 Uhr

Gesundheitsvorsorge durch Gymnastik – auch für Ältere geeignet

Gymnastik als Ausgleich zu allgemeinem Bewegungsmangel und einseitiger körperlicher Beanspruchung. Haltungs- und Bewegungsschulung, Stärkung des Kreislaufs, Spannungs- und Entspannungsübungen. Den Schwerpunkt bilden Übungen speziell im Wirbelsäulen- und Nacken-Schulterbereich, sowie gezieltes Training der stützenden Bauchmuskulatur. An einigen Terminen lockern und ergänzen Bewegungsfolgen und Tänze nach Beatmusik und internationaler Folklore das Programm.

Bitte mitbringen: eine Wolldecke und Sportkleidung.

→ **Altengamme,** Schule Altengamme-Deich, Kirchenstegel 12, (Turnhalle)

8227SBE12, Andrea Röhrl
84 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 18.15–19.45 Uhr

55+

Bauch – Beine – Rücken – Po

Ein rückenschonendes Fitnessprogramm zu Musik. Mit Warm-up, variierenden Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und für die Koordination und das Gleichgewicht, einem Cool-down und Entspannungsteil ist dieses Workout auch als leichtes Herzkreislauftraining geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8232SBE02, Friederike Henckell-Rosas
48 €, 12 UStd., 9 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 9–10 Uhr

8232SBE04, Silke Warncke
44 €, 11 UStd., 8 Term.,
Beginn 2.2.15, mo., 18.15–19.15 Uhr

8232SBE05, Katja Andressen
60 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 5.2.15, do., 20.30–21.30 Uhr

8232SBE07, Silke Warncke
44 €, 11 UStd., 9 Term.,
Beginn 27.4.15, mo., 18.15–19.15 Uhr

8232SBE09, Katja Andressen
44 €, 11 UStd., 8 Term.,
Beginn 21.5.15, do., 20.30–21.30 Uhr

8232SBE11, Friederike Henckell-Rosas
44 €, 11 UStd., 8 Term.,
Beginn 22.5.15, fr., 9–10 Uhr

KANTAERA®
Ein sanftes Fitness-Training zum Kennenlernen

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es fördert schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination und spricht besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben. Durch ein moderates Tempo und die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger/innen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8236SBE05, Silke Warncke
20 €, 4 UStd., 2 Term.,
Sa., 28.3.15, 11–12.30 Uhr
So., 29.3.15, 11–12.30 Uhr

Hula Hoop – das Workout mit dem Dreh
Der Hula-Hoop feiert ein Revival. Die Neuauflage des Reifens ist größer und schwerer, wodurch er sich einfacher um die Hüften schwingen lässt. Der Hula-Hoop-Reifen bringt Taille, Hüften und Beine in Form, stärkt die untere Rücken- und Bauchmuskulatur und bietet gleichzeitig ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Balance, Körperhaltung und Beweglichkeit werden gefördert und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8236SBE47, Dörte Zingel
20 €, 4 UStd., 2 Term.,
Sa., 18.4.15, 10–11.30 Uhr
So., 19.4.15, 10–11.30 Uhr

Fit & Dance

NIA – Tanz für Körper, Geist und Seele
Schnupperkurs

NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus den USA, das Körper, Geist und Seele berührt und in Einklang bringt. Elemente aus Tanz, Yoga, asiatischen Kampfsportarten wie Taekwon Do und Aikido sind durch Musik miteinander verbunden. Fließende und natürliche Bewegungen schonen die Gelenke und trainieren Balance, Beweglichkeit, Elastizität und Kraft des Körpers – mal zackig, mal in Zeitlupe. Alter und Kondition spielen keine Rolle.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8241SBE01, Britta Sand
9 €, 2 UStd.,
Beginn 30.1.15, fr., 17–18.30 Uhr

NIA – Tanz für Körper, Geist und Seele
NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept aus den USA, das Körper, Geist und Seele berührt und in Einklang bringt. Elemente aus Tanz, Yoga, asiatischen Kampfsportarten wie Taekwon Do und Aikido sind durch Musik miteinander verbunden. Fließende und natürliche Bewegungen schonen die Gelenke und trainieren Balance, Beweglichkeit, Elastizität und Kraft des Körpers – mal zackig, mal in Zeitlupe. Alter und Kondition spielen keine Rolle.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8241SBE08, Britta Sand
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 6.2.15, fr., 17–18 Uhr

8241SBE10, Britta Sand
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 29.5.15, fr., 17–18 Uhr

Drums Alive® – Trommeln zum Fitwerden
Drums Alive® ist ein neues Fitness-Konzept, welches Rhythmus und Bewegung in ungewöhnlicher Art und Weise verbindet. Man nehme: zwei Trommelstöcke, einen großen Gymnastikball und Musik mit energiegeladenem Rhythmus und kombiniere das Trommeln auf den Bällen mit den unterschiedlichsten Bewegungen. Fertig ist ein abwechslungsreiches und ziemlich schweißtreibendes Workout, das einen Riesenspaß macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8244SBE18, Silke Warncke
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 22.1.15, do., 19.15–20.15 Uhr

8244SBE21, Silke Warncke
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 23.4.15, do., 19.15–20.15 Uhr

Zumba®

Zumba®, ein Fitnesstrend aus den USA, ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Zu dem Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig die Kondition verbessert. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** Schule Leuschnerstraße, Leuschnerstraße 13, (Turnhalle)

8253SBE19, Ulla Cwikla
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 4.2.15, mi., 19.15–20.15 Uhr

8253SBE29, Ulla Cwikla
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 6.5.15, mi., 19.15–20.15 Uhr

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8253SBE20, Ulla Cwikla
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 13.2.15, fr., 18.30–19.30 Uhr

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

8253SBE22, Hanna Levitskiy
61 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 19.15–20.15 Uhr

8253SBE26, Hanna Levitskiy
65 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 26.5.15, di., 19.15–20.15 Uhr
Termin 25.8. 2015 in den Hamburger Schulferien.

Zumba Gold® – Schnupperkurs

Zumba® ist Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, ist einfach zu erlernen, verbrennt Kalorien und macht Spaß. Zumba Gold® richtet sich speziell an aktive, ältere Teilnehmer/innen und an alle, die schon länger keinen Sport getrieben haben und wieder etwas für ihre Kondition tun möchten. Alle Zumba-Elemente werden beibehalten: lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine tolle Stimmung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8253SBE62, Stanislav Levitskiy
17 €, 4 UStd., 3 Term.,
Beginn 19.1.15, mo., 15.15–16.15 Uhr

55+

Zumba Gold®

Zumba® ist Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, ist einfach zu erlernen, verbrennt Kalorien und macht Spaß. Zumba Gold® richtet sich speziell an aktive, ältere Teilnehmer/innen und an alle, die schon länger keinen Sport getrieben haben und wieder etwas für ihre Kondition tun möchten. Alle Zumba-Elemente werden beibehalten: lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine tolle Stimmung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8253SBE69, Stanislav Levitskiy
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 9.2.15, mo., 16.30–17.30 Uhr

55+

8253SBE71, Stanislav Levitskiy
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.5.15, mo., 16.30–17.30 Uhr

55+

Zumba® Step

Zumba Step®, das heißt Hüftschwünge zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert mit klassischer Step-Aerobic. Fetzige Musik, verschiedene Tanzstile, Tempowechsel, einfache Schrittfolgen und das alles mit dem Step – fertig ist der neue Fitness-Trend. Hier ist der ganze Körper im Einsatz, besonders werden Gesäß- und Beinmuskulatur gestärkt sowie Koordination und Balance trainiert. Schwitzen, Kalorienverbrauch und Spaß sind garantiert.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8253SBE83, Hanna Levitskiy
15 €, 3 UStd., 2 Term.,
Beginn 30.5.15, sa., 17.15–18.15 Uhr

Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein effektives muskelkräftigendes, ausdauersteigerndes Training im Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend und spielerisch in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Teilweise mit Kleingeräten.

Nutzung des Schwimmbades im Entgelt enthalten.

→ **Bergedorf,** Haus im Park, Gräpelweg 8

8261SBE07, Michaela Voigt
103 €, 11 UStd., 11 Term.,
Beginn 12.1.15, mo., 19–19.45 Uhr
100%

8261SBE08, Michaela Voigt
103 €, 11 UStd., 11 Term.,
Beginn 12.1.15, mo., 20–20.45 Uhr
100%

8261SBE09, Annegret Kaspereit
103 €, 11 UStd., 11 Term.,
Beginn 14.1.15, mi., 20–20.45 Uhr
100%

8261SBE11, Anke Blaß
112 €, 12 UStd., 12 Term.,
Beginn 11.2.15, mi., 19–19.45 Uhr
100%

8261SBE15, Annegret Kaspereit
103 €, 11 UStd., 11 Term.,
Beginn 22.4.15, mi., 20–20.45 Uhr
100%

8261SBE17, Michaela Voigt
94 €, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 27.4.15, mo., 19–19.45 Uhr
100%

8261SBE18, Michaela Voigt
94 €, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 27.4.15, mo., 20–20.45 Uhr
100%

Rücken und Wirbelsäule

Wirbelsäulenfitness

Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur zu Musik durchgeführt, machen Spaß und trainieren nebenbei Ausdauer, Fitness, Koordination und Gleichgewicht. Am Ende folgt ein Entspannungsteil.

Bitte Wolldecke, bequeme Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8281SBE06, Silke Warncke
72 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 22.1.15, do., 18–19 Uhr

8281SBE08, Torsten Bergold
68 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 10.2.15, di., 17–18 Uhr

8281SBE11, Torsten Bergold
54 €, 12 UStd., 9 Term.,
Beginn 19.5.15, di., 17–18 Uhr

8281SBE22, Silke Warncke
57 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 28.5.15, do., 18–19 Uhr

→ **Neuallermöhe,** KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Straße 90

8281SBE09, Silke Warncke
45 €, 11 UStd., 8 Term.,
Beginn 18.2.15, mi., 18–19 Uhr

8281SBE14, Silke Warncke
45 €, 11 UStd., 8 Term.,
Beginn 20.5.15, mi., 18–19 Uhr

200 Lernorte in der ganzen Stadt
HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Outdoor/ Sportarten kennenlernen

Sportarten kennenlernen

Golf – Trend im Grünen

Golf ist längst kein Elitesport mehr. Ob auch Ihnen der Trend zu Entspannung und körperlichem Ausgleich im Grünen gefällt, können Sie auf einer modernen, unkonventionellen Anlage in Moorfleet ausprobieren. Geübt werden kurze und lange Schläge, außerdem erfahren Sie einiges über Grundregeln und -techniken, Ausrüstung und Platzreife. Ein Pausensnack wird gestellt. Den Abschluss bildet ein kleiner Talentwettbewerb, Gewinn garantiert!

Golfschläger und -bälle werden gestellt. Kleingruppe max. 8 TN pro Trainer.
Anfahrt über Autobahnabfahrt Moorfleet, Richtung Zentrum, links in den Brennerhof, nächste Ampel rechts Moorfleeter Deich, dann links in den Boehringerweg/ Vorlandring.

→ **Moorfleet,** Red Golf Hamburg-Moorfleet, Vorlandring 16

8324SBE06, N.N.
61 €, 5 UStd.,
So., 31.5.15, 10–14.30 Uhr

100%

Walken, Laufen, Skaten

Besser laufen – mit Feldenkrais den Laufstil verbessern

Ob Anfänger, Freizeitjogger oder ambitionierter Marathonläufer: Sie können besser laufen – wenn Sie lernen, Ihren ganzen Körper zum Laufen zu gebrauchen, nicht nur Beine und Füße! An diesem Tag werden Sie zunächst über ausgewählte Feldenkrais-Übungen Ihren Bewegungsablauf für das Laufen optimieren und anschließend auf der Laufstrecke das Gelernte umsetzen. Sie lernen, Füße, Hüften und Schultern als Kooperationspartner zu sehen, die Muskelverbindungen des ganzen Körpers zu nutzen, denn die Wirbelsäule läuft mit!

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Laufkleidung und Joggingschuhe, evtl. Pausenimbiss, Getränke.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8138SBE01, Torsten Bergold
30 €, 6 UStd.,
So., 10.5.15, 11–16.15 Uhr

Ich beweg mich – Lauf Basics
Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht.
Gut für – alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Zeitschrift „Apotheken Umschau" statt und ist Teil der bundesweiten „Ich beweg' mich"- Laufaktion. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8346SBE05, Eike Johannsen
52 €, 15 UStd., 9 Term.,
Beginn 18.4.15, sa., 10–11.15 Uhr

Ernährungsfragen

Trendthema Nahrungsmittelunverträglichkeiten – was ist dran und was können Sie tun?

Sie ernähren sich gesund und haben trotzdem ständig Magen-Darmprobleme? Bei ca. 25% der Bevölkerung treten nach dem Konsum gewisser Lebensmittel unangenehme Reaktionen wie Rumoren im Bauch, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Hautausschlag bis hin zur Atemnot auf. Auslöser können u.a. Weizen, Milchzucker, Gluten, Zucker, Nüsse, Eier... sein. Wirkliche Nahrungsmittelallergien sind dabei mit ca. 3% eher selten. Häufiger geht es um Unverträglichkeiten, sog. Intoleranzen. Was ist wirklich dran an der Zunahme von Unverträglichkeiten, wie können Sie herausfinden, ob Sie wirklich betroffen sind und welche einfachen Regeln gilt es zu beachten?

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8450SBE06, Carmen Golz
23 €, 5 UStd.,
Sa., 24.1.15, 14–17.45 Uhr

Vegan leben – Kochen und Genießen ohne tierische Zutaten

Vegan leben liegt vor allem bei jüngeren Menschen voll im Trend. Sie haben ethische, ökologische und politische Gründe. Eltern beschäftigt oft eher die Frage, ob die Ernährung ohne tierische Zutaten auch gesund und ausgewogen sein kann. Hier erfahren Sie, wie sich traditionelle Zutaten durch vegane Lebensmittel ersetzen lassen und was Sie beachten müssen, um eine Fehl- oder Mangelernährung zu vermeiden. Dies ist kein Kochkurs, leckere Alternativen zu tierischen Produkten werden aber verkostet.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8502SBE05, Sonja Emmerich
26 €, inkl. 5 € NP, 5 UStd.,
So., 22.3.15, 11–14.45 Uhr

Gundelrebe, Wegerich und Löwenzahn: Wildgemüse für die Küche

Im Mai duftet es selbst in der Stadt an vielen Stellen nach frischem Grün. Die wenigsten wissen, dass sich viele Wildgemüse und Kräuter zu vitalstoffreichen, schmackhaften Speisen verarbeiten lassen. Auf einem Streifzug durch die Natur werden die essbaren und leckeren Wildgemüse bestimmt und gesammelt.

→ **Bergedorf,** Naturschutz-Informationshaus „Boberger Niederung", Boberger Furt 50

8815SBE01, Dagmar Wienrich
12 €, 3 UStd.,
Mi., 6.5.15, 17.30–19.45 Uhr

Heilpraktische Verfahren

Basenfasten – Großputz für den Organismus

Um überschüssige Säuren abpuffern und über die Nieren ausscheiden zu können, benötigt der Organismus basisch wirkende Mineralstoffe. Wird mit der Nahrung zu wenig davon aufgenommen, greift der Körper auf körpereigene Depots zu, indem er z. B. den Knochen und Zähnen Kalzium entnimmt. Das alltagstaugliche Basenfasten gehört zu den effektivsten Methoden, die Säure-Basen-Balance zu unterstützen. Als Nebeneffekt können auch überflüssige Pfunde purzeln. Dabei verzichten Sie nicht aufs Essen, sondern streichen nur die Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper „sauer" machen.

Am 1.Termin wird auch der Einkaufszettel für die Fastenwoche besprochen.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8612SBE01, Sonja Moessner-Höppner
37 €, 8 UStd., 4 Term.,
Fr., 20.3.15, 19–20.30 Uhr
Mo., 23.3.15, 19–20.30 Uhr
Mi., 25.3.15, 19–20.30 Uhr
Fr., 27.3.15, 19–20.30 Uhr

Mit Detox-Yoga sanft entgiften

Detox-Yoga ist ein Programm aus dem Kundalini-Yoga, das die körpereigenen Entgiftungsprozesse unterstützen soll. Es besteht aus traditionellen Yogaübungen, die die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe (Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Milz) fördern. Die Stellungen wirken praktisch wie eine innere Massage, die den Stoffwechsel und damit die Bildung wichtiger Hormone anregt. So können Schlacken leichter abtransportiert werden und neue Energie entsteht.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8187SBE85, Astrid Schlüter
25 €, 5 UStd.,
So., 29.3.15, 10–14.15 Uhr

Lebenssalze nach Dr. Schüßler

Unser Körper ist auf bestimmte Mineralien angewiesen. Die Lebenssalze oder Mineralstoffe nach Dr. Schüßler versorgen die Zellen mit gut verwertbaren Salzen. Fehlfunktionen des Organismus können sich dadurch normalisieren. Besprochen werden die Hauptmittel.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8630SBE03, Joachim Kudritzki
27 €, 6 UStd.,
Sa., 18.4.15, 10–15 Uhr

Kinesiotaping

Beim Kinesiotaping sollen körpereigene Heilungsprozesse durch das Aufkleben von elastischen Bändern in einer bestimmten Anlagetechnik unterstützt werden. Es geht dabei aber nicht darum, Bewegungen einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu fördern.
Wenn Sie Erfahrung mit dem Tape sammeln möchten,

sowohl am eigenen Körper als auch beim Tapen anderer Personen, sind Sie in diesem Kurs willkommen. Es werden aber keine Zertifikate vergeben.

Bitte mitbringen: kurze Hose, T-Shirt, Handtuch, Stift und Schere sowie 2 Rollen Tape pro Person. Die Farbe des Tapes ist frei wählbar. Es ist günstig im Internet erhältlich, sonst in Apotheken.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8650SBE16, Anna Dubas-Tietjens
60 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 25.4.15, 10–16 Uhr
So., 26.4.15, 10–14.30 Uhr

Körper und Stil

Schminkkurs

Wir zeigen Ihnen, welche Schminktechniken und Farben für Ihren Typ optimal sind und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Sie lernen, wie Sie Ihre besten Seiten hervorheben können und sich mit wenig Aufwand für das Business, ein aufregendes Rendezvous, eine Festlichkeit oder den Alltag zu schminken. Bringen Sie gern eigene Utensilien mit, damit wir sehen, ob die richtigen Farben für Sie dabei sind.

Bitte mitbringen: großen Handspiegel und evtl. vorhandene Schminkmittel. 5 € Materialumlage werden im Kurs eingesammelt.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8710SBE11, Astrid Fiedler
48 €, 7 UStd.,
Sa., 21.2.15, 12–18 Uhr
Gruppengröße: 12 Teilnehmerinnen.

8710SBE13, Astrid Fiedler
48 €, 7 UStd.,
So., 31.5.15, 12–18 Uhr
Gruppengröße: 12 Teilnehmerinnen.

NATUR UND WISSENSCHAFT

Erste Hilfe für junge Wildtiere

Hamburgs Grünanlagen, Gewässer und Waldgürtel dienen vielen Wildtieren als Kinderstube. Was sollten Sie beachten, wenn Sie junge Wildtiere in Not ohne Eltern in der Nähe finden? Was sollten Sie bei der Erstversorgung beachten, welche Jungtiere brauchen wirklich Ihre Hilfe, wohin können Sie sich mit der Bitte um Unterstützung wenden? Natur- und Tierschutz fängt vor der eigenen Haustür an, machen Sie mit! In Kooperation mit dem Hamburger Tierschutz von 1841 e.V..

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8821SBE02, Antje Meyer
12 €, 3 UStd.,
Mi., 27.5.15, 18–20.15 Uhr

Garten und Balkon

Meinen Wunschgarten entwerfen

Sie möchten Ihren Garten verändern, aber wissen nicht wie? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Gartengestaltung und wie Sie eine eigene Gartenskizze anfertigen. Viele Beispiele von Gärten und Planungen, Fotos, Bücher und praktische Tipps helfen Ihnen auf dem Weg zu einem harmonischeren und schöneren Garten.

Bitte mitbringen: Fotos von Haus und Grundstück, Lageplan, Papier, Bleistift, Buntstift, Lineal und vielleicht auch schon eigene Ideen und Wünsche.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8850SBE07, Anke Tröster
35 €, 9 UStd.,
Sa., 25.4.15, 10–17.15 Uhr

Gehölzschnitt – aber wie?

Pflanzschnitt, Erhaltungsschnitt, Verjüngungsschnitt, Ertragsschnitt und Formschnitt sind unerlässlich, um das Wachstum von Gartenpflanzen zu fördern. Vieles ist möglich, die einzelnen Maßnahmen hängen aber auch sehr davon ab, welches Ziel Sie verfolgen. Ein erfahrener Gartenbaumeister erklärt Ihnen, wie Sie die Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Ertragsfähigkeit Ihrer Pflanzen steigern können.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

8870SBE17, Volker Marwedel
15 €, 4 UStd.,
Mo., 2.2.15, 18.30–21.30 Uhr

English Gardens and Garden Architecture
ab Englisch A2 Stufe 4

Wir werfen einen kurzen Blick auf die Entstehung des englischen Gartens und widmen uns dann der Achitektur, die dem Garten zur Vollendung verhalf. Das Zitat von Philip Johnson ‚Architecture is the art of how to waste space' trifft besonders auf die Gartenkonstruktionen zu, die auch als ‚Follies' bekannt sind. Viele Bilder illustrieren den Vortrag in englischer Sprache.

→ **Bergedorf,** VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5300SBE20, Barbara Schwarz
11 €, 2 UStd.,
Sa., 18.4.15, 15–16.30 Uhr

100%

Naturwissenschaft

Hamburger Astronomie-Geschichte

Die Hamburger Sternwarte in Bergedorf ist nicht nur das älteste Forschungsinstitut der Hansestadt Hamburg, sie gilt auch als ein Musterbeispiel für eine Sternwarte am Übergang von der klassischen Astronomie zur modernen Astrophysik. Aufgrund ihrer Bedeutung, ihrer instrumentellen Ausstattung und ihres Erhaltungsgrades ist es daher beabsichtigt, sie für das Weltkulturerbe der UNESCO vorzuschlagen. Die Geschichte der Astronomie in Hamburg reicht jedoch erheblich weiter zurück. In diesem Kurs wird die Geschichte der Astronomie in Hamburg von ihren Anfängen bis zur Gegenwart behandelt.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Hamburger Sternwarte und dem Förderverein Hamburger Sternwarte statt.

→ **Bergedorf,** Sternwarte Hamburg, August-Bebel-Straße 196, Auf dem Gojenberge

8900SBE11, Matthias Hünsch
35 €, 8 UStd., 3 Term.,
Fr., 24.4.15, 19–20.30 Uhr
Sa., 25.4.15, 16–19 Uhr
So., 26.4.15, 19–20.30 Uhr

Das nächste VHS-Programmheft für Bergedorf erscheint im August 2015.

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Ermäßigungen

© Robert Kneschke

Kurskosten reduzieren

Ermäßigungsarten
Gemäß unserem Motto „Bildung für alle!“ können viele Personengruppen zu ermäßigten Preisen an VHS-Kursen teilnehmen. Die Ermäßigungen können bis zu 50% betragen. Ob Sie eine Ermäßigung bekommen können, erfahren Sie in unseren Teilnahmebedingungen. Es lohnt sich, das Kleingedruckte zu lesen.

BUDNI-Rabatt
In Kooperation mit BUDNI erhalten Sie den ersten VHS-Kurs 20% günstiger (Neukundenrabatt).

Krankenkassenförderung
Gesundheitskurse werden gefördert!
In den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung, Gesunde Ernährung und Sucht können spezielle Kurse im VHS-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob der Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten, dazugehört.

Fördermöglichkeiten
Sollten Sie sich trotz der Ermäßigungen keinen VHS-Kurs leisten können, hilft Ihnen der Förderverein Bildung für alle! e.V. Weitere Informationen finden Sie unter www.bildung-fuer-alle.eu.

Kurse zum Kennenlernpreis
Auf unserer Homepage finden Sie monatlich vergünstigte Kurse zum Kennenlernen.
Abonnieren Sie unseren Newsletter und Sie werden rechtzeitig informiert!

Sonstige Vergünstigungen

Prämiengutschein (Bildungsprämie)
Mit einem Prämiengutschein für Ihre berufliche Weiterbildung sparen Sie 50% der Kosten (max. 500 €)! Sind Sie erwerbstätig und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen liegt unter 20.000 € (oder 40.000 € bei Zusammenveranlagung) oder sind Sie gerade in Elternzeit, dann vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch! Weitere Infos unter:Tel. 0800 2623000 oder www.bildungspraemie.info

Vergünstigte Software
Teilnehmer/innen unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Arbeitswelt sowie Sprachen erhalten Software zu günstigen Studentenpreisen. Nähere Informationen zu Preisen und Bedingungen erhalten Sie unter *www.cobra-shop.de/vhs*.

Ihr gutes Recht: Bildungsurlaub

Bildungsurlaub und Weiterbildung
Arbeiter, Angestellte und Auszubildende haben das Recht auf max. zehn bezahlte Arbeitstage innerhalb von zwei Jahren für die Teilnahme an Bildungsurlauben. Eine Übersicht der Bildungsurlaube finden Sie unter *www.vhs-hamburg.de/bildungsurlaub*.
Weiterbildungskurse und Bildungsurlaube sind u.U. steuerlich absetzbar. Fragen Sie ggf. Ihren Steuerberater!

Verschenken Sie Weiterbildung!

VHS-Geschenk-Gutscheine
Kurs-Gutscheine als besonderes Geschenk bieten wir Ihnen in all unseren Geschäftsstellen in beliebiger Höhe. Schließlich bestimmen Sie, wieviel Sie ausgeben möchten! Und wenn es mal schnell gehen soll, bestellen Sie einfach bequem per Hotline (4284 1 4284), dann kommt der Gutschein per Post zu Ihnen nach Hause.

Stiftung Warentest bestätigt:
VHS-Kurse sind gut und günstig!
VHS-Kurse sind – das hat eine Untersuchung der Stiftung Warentest im letzten Herbst ergeben – mindestens so gut wie die anderer Anbieter, gleichwohl immer noch deutlich günstiger!

ANMELDECOUPON – Bitte vollständig und in Blockbuchstaben ausfüllen.

☐ Herr ☐ Frau

Familienname	Vorname	Geburtsdatum
Bei c/o (Name)	Straße, Hausnummer	Telefon
PLZ, Ort	E-Mail	Mobiltelefon

Zu folgenden Veranstaltungen melde ich mich verbindlich auf der Grundlage der aktuellen Teilnahmebedingungen der Hamburger VHS an:

Kursnummer	1. Veranstaltungstag	Thema
___ ___.___ ___	___ ___.___ ___.___ ___	
___ ___.___ ___	___ ___.___ ___.___ ___	

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer/in

✘ _____

☐ **Ich beteilige mich an der Aktion „Mein Euro für die Bildung!“ und spende _____ Euro.**
Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag mit dem Kursentgelt von meinem unten genannten Konto eingezogen wird.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Hamburger Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich hiermit mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Gläubiger-Identifikationsnummer DE74VHS00000009598
Die Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: DE___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

BIC: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Falls IBAN/BIC nicht bekannt:

Kontonummer: _____ BLZ: _____

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in

✘ _____

☐ **Ja, bitte senden Sie mir den aktuellen Newsletter bzw. Angebote der VHS per E-Mail zu.**
Ihre Zustimmung können Sie jederzeit widerrufen. Ihre E-Mail-Adresse verwenden wir nur dann zum Versand unseres Kurs- und Angebots-Newsletters, wenn Sie das obige Feld angekreuzt haben.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
Sollten Sie wider Erwarten keine Nachricht von uns bekommen, gehen Sie bitte auf jeden Fall zum ersten Kurstermin!

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax an:

040 / 428 86 84 -40

oder per Post an:

Hamburger Volkshochschule
VHS-Zentrum Bergedorf
Leuschnerstr. 21
21031 Hamburg

Bei gleichzeitiger Vorlage der entsprechenden Unterlagen können Sie Entgeltermäßigung beantragen:

Erklärung zur Entgeltermäßigung

Aufgrund der Zugehörigkeit zu einer der folgenden Gruppen habe ich Anspruch auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.

Ermäßigungen gelten nicht für die zusätzlichen Kosten Materialumlagen (MK), Nutzungspauschalen (NP), Modellgelder, Prüfungsgebühren etc.

50 % Ermäßigung

- ☐ Schüler/innen
- ☐ Auszubildende
- ☐ Studierende
- ☐ Teilnehmende am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr
- ☐ Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst

1. Kurs zum Mindestentgelt, ab dem 2. Kurs: 25 % Ermäßigung

Empfänger/innen von:

- ☐ Arbeitslosengeld II*
- ☐ Sozialhilfe*
- ☐ Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz*

* bzw. mein Ehepartner ohne eigenes Einkommen

25 % Ermäßigung

Empfänger/innen von:

- ☐ Arbeitslosengeld I
- ☐ Wohngeld
- ☐ Existenzgründerzuschuss
- ☐ Eltern mit Mindestbeitrag Kita-Gebührensatz bzw. für ganztägige Betreuung in Schulen
- ☐ Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad)
- ☐ Au-Pair

10 % Ermäßigung

- ☐ Rentner/innen oder Personen über 65

✘

Datum, Unterschrift

VHS-Zentren in Hamburg

Ganz gleich, wo Sie wohnen oder arbeiten: Die Hamburger Volkshochschule ist immer in Ihrer Nähe.

Information und Anmeldung: www.vhs-hamburg.de oder Hotline: 4284 1 4284

1 Region Bergedorf/Billstedt

VHS-Zentrum Bergedorf
Leuschnerstraße 21, 21031 Hamburg
Tel.: 4288684-0, Fax: 4288684-40
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

VHS-Haus Billstedt (Hofgebäude)
Billstedter Hauptstr. 69 a,
22111 Hamburg
Tel.: 4288677-0, Fax: 4288677-40
E-Mail: billstedt@vhs-hamburg.de

2 Region Harburg/Finkenwerder

VHS-Zentrum Harburg
Harburg Carrée
Eddelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg
Tel.: 4288862-0, Fax: 4288862-30
E-Mail: harburg@vhs-hamburg.de

VHS-Haus Rieckhof
HarAlt – Bildung und Älterwerden
Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg
Tel.: 77110303, Fax: 4288862-30
E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de

3 Region Mitte/Eimsbüttel

VHS-Zentrum Mitte
Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Tel.: 42841-2752, Fax: 42841-3362
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum Innenstadt
Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg
Tel.: 209421-0, Fax: 209421-44
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de

Gedenkstätte Dr. Alberto-Jonas-Haus
Karolinenstraße 35, 20357 Hamburg
Tel.: 42841-1493, Fax: 42841-2854
E-Mail: e.hirsch@vhs-hamburg.de

VHS im Bildungszentrum Tor zur Welt
Krieterstr. 2 D (Torhaus)
21109 Hamburg
Tel.: 42887 7450, Fax: 42887 7452
E-Mail: wilhelmsburg@vhs-hamburg.de

4 Region Nord

VHS-Zentrum Nord
Poppenhusenstr. 12, 22305 Hamburg
Tel.: 42804-5801, Fax: 42804-5809
E-Mail: nord@vhs-hamburg.de

5 Region Ost

VHS-Zentrum Ost
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg
Tel.: 428853-0, Fax: 428853-284
E-Mail: ost@vhs-hamburg.de

BISS (Bildungsarbeit im Stadtteil Steilshoop)
Fehlinghöhe 2, 22309 Hamburg
Tel.: 639973-28, Fax: 639973-29
E-Mail: g.neumayer@vhs-hamburg.de

VHS-Haus im Alstertal (S-Bahn Wellingsbüttel)
Rolfinckstraße 6a, 22391 Hamburg
Tel.: 53693984 Fax: 53693927
E-Mail: alstertal@vhs-hamburg.de

6 Region West

VHS-Zentrum West
Waitzstraße 31, 22607 Hamburg
Tel.: 890591-0, Fax: 890591-40
E-Mail: west@vhs-hamburg.de

BLiZ – „Borner lernen im Zentrum“
Bürgerhaus Bornheide 76
22549 Hamburg
Tel.: 4840588-21/-22
E-Mail: bliz@vhs-hamburg.de

Überregionale VHS-Zentren

A VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache
Schanzenstraße 75–77,
20357 Hamburg
Tel.: 42841-3238, Fax: 42841-3033
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

B VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache in Harburg
Eddelbüttelstraße 47a, 21073 Hamburg
Tel.: 4288862-19 Fax: 4288862-30
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

C VHS-Zentrum Grundbildung und Drittmittelprojekte
Billstedter Hauptstr. 69a,
22111 Hamburg
Tel.: 4288677-23, Fax: 4288677-40
E-Mail: grundbildung@vhs-hamburg.de

D Bildungskontor Hamburg
Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg
Tel.: 209421-46, Fax: 209421-47
E-Mail: bildungskontor@vhs-hamburg.de

Weitere Ansprechpartner

Geschäftsführung
Marlene Schnoor (Sprecherin)
Uwe Gsänger
Dr. Margret Lohmann

Sekretariat:
Tel.: 42841-2787

Marketing
Joachim Sucker, Tel.: 42841-1843

Pressesprecherin
Dr. Antje von Rein, Tel.: 42841-2777

Drittmittelprojekte
Heike Kölln-Prisner, Tel.: 4288677-31

Auftragsmaßnahmen, Junge VHS, Hochschulkooperationen
Anne Narjes, Tel.: 209421-46

Behindertenbeauftragte
Susanne Kiendl

Beschwerdemanagement
Susanne Franke, Tel.: 42841-3073

Einfach mal raus!

Foto: © Mihalis A. | www.fotolia.com

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

… mit dem VHS-Geschenk-Gutschein!

7.500 neue Welten entdecken, neue Leute treffen und ganz groß rauskommen – als Geschenk für Ihre Liebsten.
Oder für Sie selbst.

Erhältlich in allen VHS-Zentren!