



**KURSE MAI – SEP 17**  
in Bergedorf/Billstedt

www.vhs-hamburg.de | Hotline 4284 1 4284

# Summer time



**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**  
| REGION BERGEDORF/BILLSTEDT



Im Auftrag der Behörde für Schule und Berufsbildung

# MütterSprachkurse

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

[h.koelln-prisner@vhs-hamburg.de](mailto:h.koelln-prisner@vhs-hamburg.de)

---

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Summertime – endlich sind sie da die langen Tage und hellen Abende, an denen mehr Energie bleibt als sonst für Ausflüge, gemeinsame Aktivitäten und neue Erfahrungen. Dass diese Energie auch durchaus zu einer Lust auf Lernen führen kann, darauf setzen wir, wenn wir Ihnen auch in diesem Jahr von Juni bis September wieder eine große Anzahl an Kursen und Veranstaltungen anbieten.



Gehen Sie mit uns auf Erkundungen in die Natur, z.B. auf unserer sommerlichen Kräuterwanderung, oder probieren Sie Neues aus, wenn Sie die Kunst des Drechselns erlernen. Beim Qi Gong im Sternwartenpark können Sie Entspannung und Naturerleben miteinander verbinden oder Sie begleiten uns auf dem Bergedorfer Stadtspaziergang auf Platt. Unser Sommerangebot hat viele Facetten. Wir freuen uns, wenn für Sie etwas dabei ist.

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 uns an. Wir beraten Sie gerne!

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
<b>Hamburg entdecken</b>	<b>9</b>
<b>Kultur und Kreativität</b>	<b>11</b>
Kultur- und Kunstgeschichte	11
Bildhauerei	12
Zeichnen und Malen	13
Goldschmieden	14
Textil	14
Keramik	15
Holz/Metall	15
Literatur	15
Tanz	18
<b>Multimedia und Fotografie</b>	<b>20</b>
Smartphones und Tablets	20
Video und Audio	20
Fotografie	21
<b>Web und EDV</b>	<b>22</b>
Basiswissen Computer	23
Excel	23
<b>Beruf und Professionalität</b>	<b>24</b>
Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur	24
Office und Zeitmanagement	24
Mathematik	24
Technik	26
<b>Bildungsurlaube in Bergedorf</b>	<b>25</b>
<b>Persönlichkeit und Kompetenz</b>	<b>26</b>
Psychologie und Lebensgestaltung	26
<b>Gesellschaft und Politik</b>	<b>27</b>
Hamburg – unsere Stadt	27
Medien und Kommunikation	28
Philosophie/Religion	29

<b>Infos zum Sprachenteil</b>	<b>30</b>
Deutsch als Fremdsprache (DaF)	30
Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?	31
<b>Sprachen der Welt</b>	<b>32</b>
Allgemeine Informationen	32
Englisch	32
Französisch	34
Italienisch	34
Spanisch	35
Griechisch	35
Portugiesisch	35
Russisch	36
Schwedisch	36
<b>Gesundheit und Fitness</b>	<b>39</b>
Entspannung und Körpererfahrung	39
Massagetechnik	40
Qi Gong und Tai Chi	40
Yoga	41
Pilates	42
Fitness und Beweglichkeit	42
Fit & Dance	43
Aquafitness	44
Rücken und Wirbelsäule	44
Outdoor/Sportarten kennenlernen	45
<b>Essen und Trinken</b>	<b>46</b>
Ernährungsfragen/Besondere Angebote	46
Trinken	46
<b>Natur und Wissenschaft</b>	<b>47</b>
Fauna und Flora in Hamburg	47
<b>Service</b>	<b>48</b>
Ermäßigungen	48
Anmeldecoupon	49
VHS-Zentren-Übersicht	52

# Die VHS in der Region Bergedorf/Billstedt

## VHS-Zentrum Bergedorf



Leuschnerstr. 21  
21031 Hamburg  
Tel.: 427 31 20 50  
Fax: 427 31 20 41  
E-Mail: [bergedorf@vhs-hamburg.de](mailto:bergedorf@vhs-hamburg.de)

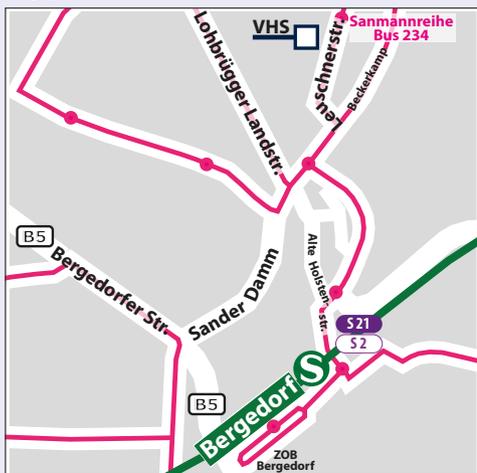
### Öffnungszeiten

mo. 15–18 Uhr  
di. 09–12 Uhr  
do. 15–18 Uhr

### Anmeldung, Information, Beratung

Rebecca Bat-Llosera, Ilka Gelling, Sonja Gandner,  
Tel.: 427 31 20 50

### Lageplan



### Geschäftsstellenkoordination

Ingo Janotta, Tel.: 427 31 20 47

### Hausmeister

Henry Rall, Tel.: 427 31 20 44

### Programmmanagement

Vanessa Ruhe Tel.: 427 31 20 43

### Regionalleitung

Dagmar Hanke, Tel.: 427 31 20 42

### Schulferien

Pfingstferien 22.05.17 – 26.05.17  
Sommerferien 20.07.17 – 30.08.17

### VHS-Haus Billstedt

Billstedter Hauptstraße 69 a  
22111 Hamburg  
Tel.: 427 31 20 80  
Fax: 427 31 33 63  
E-Mail: [billstedt@vhs-hamburg.de](mailto:billstedt@vhs-hamburg.de)

### Öffnungszeiten

mo. 15–18 Uhr  
di. 09–11.30 Uhr  
fr. 10–12 Uhr

### Anmeldung, Information, Beratung

Sonja Gandner  
Tel.: 427 31 20 80

## 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).



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



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



Angebote, die neu in Bergedorf/Bilstedt sind.

**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. E-Mail: kontakt@vhs-hamburg.de

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](http://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.: 427 31 20 50, Fax: 427 31 20 41  
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

**Redaktionsschluss:** 21.04.17

**Druck:** flyeralarm GmbH, Würzburg

**Titelfoto:** © plainpicture\_Stüdyo Berlin

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

# Zeit für Neues



Foto: © Henry-Martin Klemm | forolia.de

## Drechseln – eine runde Sache

Alles aus Holz – ein Armreif, eine selbst entworfene Schmuckschale, Ringe oder ein schönes Schreibgerät. Sie bringen Ihre kreativen Ideen mit und lernen unter fachkundiger Anleitung die Verarbeitung verschiedener Holzarten mit Drechselwerkzeugen zu schönen und nützlichen Accessoires. Anschließend können Sie Ihre Werke mit farbigen Beizen oder brillanten Lacken veredeln.

☉ Näheres zum Angebot auf Seite 15.



Foto: © mariesacha | forolia.de

## Bauen und spielen Sie Ihre eigene Cajón

Der Rhythmus zählt – mit einer Cajón (auch Kistentrommel genannt) haben Sie ein wunderbares Instrument, mit dem Sie beim gemeinsamen Musizieren andere begleiten können. In unseren beiden Workshops können Sie sich zunächst unter Anleitung Ihr eigenes Instrument bauen und im nächsten Schritt erste Schlagtechniken erlernen und üben. Der Spaß kommt von allein!

☉ Beide Workshops sind einzeln buchbar. Näheres zum Angebot auf Seite 18.

# HAMBURG ENTDECKEN

## Leben in Hamburg hat viele Facetten – lernen Sie sie kennen!

In der Reihe „Hamburg entdecken!“ bietet die Volkshochschule Einblicke in verschiedene Lebensstile und -welten und zeigt soziales Miteinander in der Hansestadt. Unsere Kursleiter/innen sind so vielfältig wie das Leben. Sie und andere spannenden Menschen zeigen ihren ganz persönlichen Blick auf Hamburg: ihre Kulturkreise und religiösen Hintergründe, ihr Umfeld und ihre Communities.

In Lesungen und Rundgängen, bei einer Busfahrt oder gemeinsam am Herd: Sie entdecken Orte, an die Sie allein nicht kommen, oder erkunden Hamburg mit Mikro und Kamera. Diskutieren Sie, was die Stadt prägt und ihre Vielfalt ausmacht. So lernen Sie Ihre Nachbarn und Nachbarinnen kennen!

### Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof

Wir entdecken Grabstätten mit „Engeln, Trauernden und anderen Fabelwesen“ und erfahren Interessantes aus Theologie und Geschichte, über Stadtteil und Trauerkultur. Engel verbinden Himmel und Erde, sind Mittler zwischen den Welten, spielen im Judentum, Christentum und Islam eine Rolle und können so heute auch Mittler zwischen Menschen unterschiedlichen Glaubens sein. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café „Adam und Sophie“ einzukehren.

Der kostenlose Rundgang ist eine Ergänzung zum Kurs 2835SBlo1, Tabu Tod – Bestattungskultur im Wandel der Zeit, am Freitag, 22.9.2017, von 17 bis 20.15 Uhr im VHS-Haus Billstedt. Sie können auch ohne Kursteilnahme daran teilnehmen.

Bei Fragen zum Ablauf: Pastorin Sabine Erler,  
Tel. 01 51 70 11 82 31

→ **Billstedt**, Friedhof Öjendorf, Manshardtstraße 200

3112SBI03, Sabine Erler  
So., 24.9.17, 14–15.30 Uhr  
Treffpunkt: Öffentlicher Parkplatz, Bushaltestelle „Feierhallen“, Linie 461

NEU

### Bergedorfer Stadtrundgang – auf Plattdeutsch

Wi dropt uns Klock söss vö de Petri und Pauli Kirch. Wenn se noch open is, kickt wi uns de Kirch von binn an. Wieder geiht dat Richtung Schloss und Bardoper Möhl. Dorno goth wi wedder trüch int Centrum und ik waar Euch wad vun dat Huus Stadt Hambuch (Block House), dann Hoben und anere historische und interessante Orte wiesen. De Tour ward bummelich twee Stünn duern.

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

3112SBE11, Annegret Grant  
10 €, 3 UStd.,  
Mo., 19.6.17, 18–20.15 Uhr  
Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

3112SBE12, Annegret Grant  
10 €, 3 UStd.,  
Do., 7.9.17, 18–20.15 Uhr  
Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

### Hamburgs UNESCO-Weltkulturerbe

Image- und Identifikationsfaktor – und Denkmal der Hamburger Kolonialgeschichte? 2015 wurden Speicherstadt und Kontorhausviertel zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Davon ist bislang wenig zu merken, ein Besucherzentrum oder eine Beschilderung lassen noch auf sich warten. Wir erkunden diese Backstein-Ensembles und blicken auf die Hamburger Baupolitik wie auch auf die Handels- und Hafengeschichte. In der Speicherstadt lagerten anfangs viele Kolonialwaren wie Kakao, Kaffee und Kautschuk.

→ **Altstadt**, Treffpunkt: vor dem Pressehaus (Helmut-Schmidt-Haus), Speersort 1

3112MMM11, Wiebke Johannsen  
13 €, 4 UStd.,  
Fr., 22.9.17, 15–17.30 Uhr

NEU

Alle Infos zu den Kursen unter:

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



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

## Radtour entlang der Wandse und der Berner Au

Auf dieser Tour entlang der Wandse sehen wir architektonische Kostbarkeiten, genießen schöne Park- und Wasserlandschaften, einen Botanischen Garten und alte Industriekanäle. Bei einem Abstecher ins Wandsbeker Kerngebiet, sehen wir zahlreiche Denkmale, die an Carl von Schimmelmann erinnern. Entlang der Berner Au, durch den Berner Wald, geht es dann weiter bis nach Volksdorf.

Die Fahrt vollzieht sich in einem gemächlichen Tempo mit Pausen. Sie ist auch für Teilnehmer/innen geeignet, die sich nicht jeden Tag auf dem Rad bewegen. Länge: 24 Kilometer.

Bei Fragen zum Ablauf: Herr Grünwald, a.gruenwald@alice-dsl.net oder (0176)49211515

→ **Hohenfelde**, Treffpunkt: U-Bahnhof Umlandstraße, U-Bahnhof Umlandstraße

3113ROF44, Andreas Grünwald  
19 €, 6 UStd.,  
So., 9.7.17, 11–16.30 Uhr

## Masten & Moderne: auf traditionellem Segelschiff den Hamburger Hafen erkunden

Mit dem 20m langen Zweimaster SAMYRAH erleben Sie traditionelle Seefahrt und gleichzeitig den pulsierenden Hochbetrieb eines modernen Personen- und Warenverkehrs. Sie fahren vom Museumshafen Övelgönne durch das Hafengebiet zum Mühlenberger Loch und erkunden aus unmittelbarer Nähe wie es um die Zukunft des Hamburger Hafens zwischen Ökologie und Ökonomie, Elbvertiefung und Artenvielfalt bestellt ist. Wind und Welle haben wir nicht unter Vertrag, deswegen passen wir die Route tagesaktuell an.

Bitte mitbringen: sportliche Schuhe, winddichte Jacke und Entdeckerlust

Ein seemännisches Eintopfgericht und Getränke gibt's an Bord (gegen Spende).

→ **Altona**, Treffpunkt: Museumshafen Oevelgönne, Neumühlen 56

8395MMM02, Andreas Klotz  
75 €, inkl. 50 € NP, 9 UStd.,  
Fr., 9.6.17, 10–17 Uhr

**NEU**

## Craft Beer – leidenschaftlich, regional, experimentell Hamburgs Craft-Szene

(Indian) Pale Ale, (Imperial) Porter/Stout, Sauerbier (Geuze, Wiet) oder aromatisierte Biere, die sich deshalb in Deutschland nicht „Bier“ nennen dürfen – gewinnen Sie einen Überblick über die wichtigsten neuen (oder wiederentdeckten) Stile der Hamburger Craft-Beer-Szene. Die Brauereien, die Bierherstellung und natürlich die unterschiedlichen Geschmacksnancen werden thematisiert und von einer Verkostung von ca. 8 verschiedenen Bieren (je ca. 0,1l) begleitet. Hierzu wird dunkles Bauernbrot gereicht.

Verkostungsumlage ist in der NP enthalten. Bringen Sie ihr eigenes Verkostungsglas mit, soweit vorhanden. Bitte kommen Sie nicht mit leerem Magen.

→ **Sternschanze**, VHS-Zentrum Mitte, Schanzestraße 75

8594MMM01, Dominik Schunk  
37 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,  
Di., 18.7.17, 18–21.45 Uhr

**NEU**

## Hamburger Bäume

Der Hamburger Buchautor und Baumexperte Harald Vieth führt in Planten un Blumen zu interessanten und seltenen Bäumen. Zu entdecken sind z. B. eine der größten Bergulmen Hamburgs, Taschentuch-, Mammut-, Judas-, Armur-Kork-, Goldblasenbaum, Ginkgo und Silberlinde.

→ **St. Pauli**, Treffpunkt: Planten un Blumen, Eingang, Rentzelstraße (Litfaßsäule, gegenüber Fernsehturm)

8810MMM07, Harald Vieth  
13 €, 3 UStd.,  
Mi., 31.5.17, 17.30–19.45 Uhr

# 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. In der Nutzungspauschale (NP) sind Lizenzgebühren enthalten.

---

→ **Hamburg-Altstadt**, Hamburger Kunsthalle, Haupteingang, Glockengießerwall

0040SBE03, Dorith Will  
33 €, inkl. 2 € NP, 8 UStd., 4 Term.,  
Beginn 13.6.17, di., 13.30–15 Uhr  
Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

0040SBE04, Dorith Will  
33 €, inkl. 2 € NP, 8 UStd., 4 Term.,  
Beginn 13.6.17, di., 16–17.30 Uhr  
Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

0040SBE07, Dorith Will  
51 €, inkl. 4 € NP, 12 UStd., 6 Term.,  
Beginn 12.9.17, 14-tägl. di., 13.30–15 Uhr

0040SBE08, Dorith Will  
51 €, inkl. 4 € NP, 12 UStd., 6 Term.,  
Beginn 12.9.17, 14-tägl. di., 16–17.30 Uhr

## Kunstgeschichte

### Paris sehen und malen: Künstlerische Ansichten einer Weltstadt

Die französische Metropole hat schon immer eine Vielzahl an Künstlern in ihren Bann gezogen. Angefangen mit Hubert Roberts Ruinenansichten, in denen Paris noch vor der großen Revolution und den umfassenden Umbaumaßnahmen Baron Haussmanns in Schutt und Asche gezeigt wird, über die farbenfrohen Gemälde der Impressionisten, die Paris als ein Fest des Lichts und der Farbe in ihren Werken feierten, bis hin zu den fast schon fotografisch wirkenden Szenen eines Gustave Caillebotte, werden wir uns der Stadt aus immer neuen, spannenden Blickwinkeln nähern.

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

---

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

0055SBE02, Dr. Sibylle Aßmann  
9 €, 2 UStd.,  
Mo., 18.9.17, 10–11.30 Uhr

**NEU**

## Bildhauerei

### Bildhauerei

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

Informationen auch unter [www.de-weryha-art.de](http://www.de-weryha-art.de). Bitte mitbringen: Kittmesser, Abdeckfolie aus Plastik, Schürze, Kittel oder Overall, alte Lappen und Blumen-draht. Zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch.

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

**0100SBE03**, Jan de Weryha  
232 €, 60 UStd., 12 Term.,  
Beginn 22.9.17, fr., 9–12.45 Uhr

**0100SBE04**, Jan de Weryha  
232 €, 60 UStd., 12 Term.,  
Beginn 22.9.17, fr., 17.30–21.15 Uhr

### Schweißen von Metall und Altmetallskulpturen

Es werden Skulpturen aus Altmetall entworfen, hergestellt und gestaltet. 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.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch ab 28 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden.

Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

**0135SBE14**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 24.6.17, 10–18 Uhr  
So., 25.6.17, 10–18 Uhr

### Metall-Schutzgas-Schweißen

Schweißen ist vielfältig. Sie lernen Schritt für Schritt, welche Schweißverfahren und -geräte es gibt und wo für man das MIG-, MAG-, Elektro- und das Fülldrahtschweißen verwendet. So können Sie Objekte und Plastiken aus Altmetall herstellen, mit Holz oder Stein kombinieren oder mit Aluminium, Kupfer oder Edelstahl veredeln. Wir arbeiten nach eigenen Ideen, Bildvorlagen dienen als Anregung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Für jede/n Teilnehmer/in stehen ausreichend Schweißgeräte, Bohrmaschinen und Handwerkzeuge zur Verfügung. Für Verbindungsmaterialien und Metalle entstehen zusätzliche Kosten, je nach Verbrauch ab 28 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden.

Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

**0135SBE18**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 1.7.17, 10–18 Uhr  
So., 2.7.17, 10–18 Uhr

**0135SBE19**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 15.7.17, 10–18 Uhr  
So., 16.7.17, 10–18 Uhr

### Schmieden, Biegen und Formen

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen Einblick in das traditionelle Schmiedehandwerk wie vor 100 Jahren. Mit leicht auszuführenden Arbeiten wie Stauchen, Breiten und Spitzen können z. B. Brieföffner, Sicheln und Messer umgesetzt werden. Kleine Figuren oder eigene Ideen werden in Absprache am Amboss und Schmiedeschraubstock direkt am rotglühenden Metall geschmiedet. Grundlegende Arbeitstechniken werden vermittelt.

Für Material, Werkzeug, Schmiedekohle etc. entstehen zusätzliche Materialkosten, je nach Verbrauch ab 34 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden.

Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

**0136SBE02**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 10.6.17, 10–18 Uhr  
So., 11.6.17, 10–18 Uhr

**0136SBE03**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 23.9.17, 10–18 Uhr  
So., 24.9.17, 10–18 Uhr

# Zeichnen und Malen

## Zeichnen

### Grundlagen

#### Die Zeichenschule

Beobachten, Sehen lernen, das Wesentliche erkennen und festhalten, all das wird geübt bei der Vermittlung von zeichnerischen Grundlagen. Die zeichnerischen Techniken sind: Zeichnen mit Blei- und Buntstiften, Zeichenkohle, Grafit, Tusche und Pastell, aber auch experimentelle, grafische Techniken. Gemeinsames Zeichnen in der Gruppe mit erfahrenen Zeichnern und frischen Ideen und Sichtweisen neuer Teilnehmer, individuelle Betreuung, gemeinsame Bildbesprechungen.

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

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

0202SBE10, Dit Coesebrink  
81 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 7.6.17, mi., 19–21.15 Uhr

0202SBE11, Dit Coesebrink  
93 €, 24 UStd., 8 Term.,  
Beginn 23.8.17, mi., 19–21.15 Uhr

## Malen

### Maltechniken und Experimentelles

#### Mal-Erfahrung in verschiedenen Techniken

Öl, Acryl und Tempera

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 Stilleben, Landschaftsmalerei bis zur Figur und abstrakten 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

0230SBE05, Dit Coesebrink  
93 €, 24 UStd., 8 Term.,  
Beginn 25.9.17, mo., 18.30–20.45 Uhr

#### Materialexperimente, spachteln, ritzen, kratzen und übermalen mit Acryl, Gouache und mehr

Sie sind auf der Suche nach neuen künstlerischen Ideen. Über Experimente und kreative Versuchsreihen kommen Sie zu kreativen Gestaltungsansätzen und neuen Bildfindungen. Im Vordergrund steht das Erforschen verschiedener Werkzeuge und ihre Handhabung. Wir gestalten kleine Versuchsreihen mit Pinsel, Spachtel, Kreiden, fertigen aber auch ungewöhnliche Malwerkzeuge dafür selber an. Spachtelmassen werden erprobt, ebenso Materialcollagen.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Palette/alter Teller, Lappen, Malpapier, Schere, Papprest, leerer Jogurtbecher, Imbiss für die Pause. Falls vorhanden (nicht extra kaufen): weitere Zeichenmaterialien nach Wahl, Spachtelmasse, Spachtel. Zusätzlich geringe Materialkosten je nach Verbrauch.

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

0233SBE01, Britta van Hoorn  
32 €, 7 UStd.,  
Sa., 15.7.17, 11–17 Uhr

### Aquarell, Acryl, Öl, Pastell

#### Malen mit Aquarell, Gouache, Acryl und Pastellkreiden

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen lernen wichtige Grundlagen der verschiedenen Malmaterialien kennen. Dazu gehört Mischen, Farbauftrag, Lasurtechnik und Bildaufbau. Fortgeschrittene können ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen und verfeinern sowie ihre eigene Bildsprache finden. Wir malen z.B. Stilleben, Landschaften, Portraits und Gebäude.

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

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

0241SBE03, Britta van Hoorn  
139 €, 36 UStd., 12 Term.,  
Beginn 21.9.17, do., 14.30–16.45 Uhr

## Goldschmieden

Die Goldschmiedekurse vermitteln die kreative und handwerkliche Ausführung von Schmuckstücken aus Edelmetallen und anderen Werkstoffen in Verbindung mit Edelsteinen. Es gibt künstlerische Anregungen zu eigenen materialgerechten Entwürfen und fachliche Betreuung bei der Umsetzung der individuellen Schmuckstücke. In allen Kursen arbeiten Anfänger/innen und Fortgeschrittene zusammen.

### Kunsthandwerkliches Goldschmieden

Erlernen der Grundtechniken: Sägen, Feilen, Löten, Schmelzen, Treib- und Ziselier-techniken, 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  
171 €, 36 UStd., 12 Term.,  
Beginn 28.9.17, do., 18.45–21 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, Schneiden und Nähmaschinen vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die auch Anfänger/innen Erfolg bringen.

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

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

0430SBE03, Signe Siegel-Galling  
89 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 30.5.17, di., 18.30–20.45 Uhr

0430SBE04, Signe Siegel-Galling  
76 €, 18 UStd., 6 Term.,  
Beginn 29.8.17, 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

0431SBE31, Anja Meins-Engel  
89 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 31.5.17, mi., 10–12.15 Uhr

0431SBE28, Anja Meins-Engel  
89 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 22.8.17, di., 16–18.15 Uhr

0431SBE29, Anja Meins-Engel  
89 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 22.8.17, di., 18.30–20.45 Uhr

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

0431SBI21, Elke Kühnel  
89 €, 21 UStd., 7 Term.,  
Beginn 1.6.17, do., 19–21.15 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 – Modestaltung“.

Zusätzliche Kosten für Material je nach Verbrauch bis max. 5 €.

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

0431SBE56, Signe Siegel-Galling  
39 €, 8 UStd.,  
Sa., 8.7.17, 10–16.30 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 den Ton, 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“.

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0460SBE02, Nadia Condello

36 €, 40 UStd., 10 Term.,

Beginn 27.9.17, 14-tägl. mi., 16.30–19.30 Uhr

## Schweißen von Metall und Altmetallskulpturen

Es werden Skulpturen aus Altmetall entworfen, hergestellt und gestaltet. 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.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten je nach Verbrauch ab 28 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0135SBE14, Karl-Heinz Meier

148 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.6.17, 10–18 Uhr

So., 25.6.17, 10–18 Uhr

## Holz/Metall

### Drechseln – eine runde Sache

Drechseln liegt wieder voll im Trend. Wir arbeiten mit europäischen Stammhölzern und lernen die verschiedenen Holzarten in der Verarbeitung mit allen Drechselwerkzeugen kennen. So entstehen Schritt für Schritt mit professioneller Anleitung schöne und nützliche Accessoires wie Armreifen, Schreibgeräte, Holzwerkzeuge, Ringe, Honiglöffel, Duft Dosen, Zeichenkreisel, Schmuck- und Designerschalen und eigene, kreative Werkideen. Nach Absprache können Sie anschließend Ihre gedrechselten Werke mit vollfarbigen Holzbeizen, brillanten Biolacken und hochwertigen Naturholzwachsen veredeln.

Es entstehen zusätzlich Kosten für Edelhölzer, Farbbeizen, Biolacke, Holzöle und verschiedene Schleifpapier je nach Verbrauch ab 18,50 €. Wenn keine eigene mobile Drechselmaschine zur Verfügung steht, werden am Wochenende für 26,50 € neuwertige Drechselmaschinen bereitgestellt und zusammen mit den Materialkosten direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0484SBE01, Karl-Heinz Meier

178 €, 24 UStd., 3 Term.,

Fr., 7.7.17, 18–21 Uhr

Sa., 8.7.17, 10–18 Uhr

So., 9.7.17, 10–18 Uhr

## Literatur

### Literatur im Gespräch

#### 100 Jahre Heinrich Böll – neu und wieder lesen

Kaum ein Autor hat den Wiederaufbau der deutschen Literatur nach 1945 so geprägt. Böll ist Repräsentant der deutschen Nachkriegsliteratur. Worin bestand Bölls erzählerisch-ästhetische Leistung, mit der er die deutsche Literatur für die avancierte Roman-Literatur der europäischen Nachkriegsjahre bedeutend machte? Anlässlich von Bölls hundertstem Geburtstag wollen wir den „Klassiker“ aus Köln neu und wieder lesen.

Auf dem Programm stehen u.a. Romane und Erzählungen. Literatur: Heinrich Böll, Der Engel schwieg; Billard um halb zehn

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

0530SBE01, Jan Roidner

64 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 25.9.17, 14-tägl. mo., 19.30–21 Uhr

## Plattdeutsch

### Bergedorfer Stadtrundgang – auf Plattdeutsch

Wi dropt uns Klock söss vö de Petri und Pauli Kirch. Wenn se noch open is, kickt wi uns de Kirch von binn an. Wieder geiht dat Richtung Schloss und Bardoper Möhl. Dorno goth wi wedder trüch int Centrum und ik waar Euch wad vun dat Huus Stadt Hambuch (Block House), dann Hoben und anere historische und interessante Orte wiesen. De Tour ward bummelich twee Stünn duern.

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

3112SBE11, Annegret Grant

10 €, 3 UStd.,

Mo., 19.6.17, 18–20.15 Uhr

Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

3112SBE12, Annegret Grant

10 €, 3 UStd.,

Do., 7.9.17, 18–20.15 Uhr

Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

## Musik

### Chor

#### „Die piccolo Singers“

Wir haben Spaß am Singen und stecken damit andere bei unseren Auftritten an. Ob Kirchen-, Volkslied, Pop- oder Gospelsong – für jede Stimmlage und Altersstufe ist etwas dabei. Ausprobieren lohnt sich und macht Spaß. Neue Stimmen – ob mit oder ohne Chorerfahrung – sind immer willkommen.

Der Chor singt ab einer Größe von 8 Teilnehmer/innen.

→ **Billstedt**, Grundschule Mümmelmannsberg,

Mümmelmannsberg 54, (Musikraum 1)

0680SBI02, Kinga Barbara Heymann

63 €, 16 UStd., 4 Term.,

Mi., 14.6.17, 19.30–21.30 Uhr

Sa., 17.6.17, 12–16 Uhr

Mi., 28.6.17, 19.30–21.30 Uhr

Sa., 15.7.17, 12–16 Uhr

0680SBI04, Kinga Barbara Heymann

82 €, 21 UStd., 8 Term.,

Beginn 27.9.17, 14-tägl. mi., 19.30–21.30 Uhr

### Oldies but Goldies

Lieder, die einfach Spaß machen – Chor 60 plus

Mit 60 zu alt für einen Chor?! Nicht bei uns! Herzlich eingeladen sind alle mit Freude am Singen auch ohne Notenkenntnisse. Ein Vorsingen gibt es bei uns nicht! Mit Oldies, alten Schlagern und Volksliedern 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

0680SBE21, Ruth Gröger

66 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 8.9.17, 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 albernem Schlagger. „The Voices“ gibt es seit mehreren Jahren. Es werden zusätzliche Termine für Proben und Auftritte vereinbart.

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

0683SBE13, N.N.

87 €, 36 UStd., 12 Term.,

Beginn 5.9.17, di., 19.30–21.45 Uhr

## Instrumente spielen

### Gitarre – Sommerkurs:

#### Lagerfeuermusik und deutsche Popsongs

Internationale und deutsche Hits stehen auf dem Programm, Songwünsche werden gerne entgegen genommen. Grundakkorde werden vorausgesetzt und Plektrum, Tuner sowie Kapodaster sollten am Start sein.

Kosten für Kopien: 2 €.

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

0702SBE06, Ronnie Meyer

46 €, 10 UStd., 5 Term.,

Beginn 1.6.17, do., 18–19.30 Uhr

**NEU**

## 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.

Kosten für Kopien: 2 €

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

0700SBE03, Ronnie Meyer

73 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 21.9.17, do., 19.40–20.40 Uhr

## Gitarre I

Die Teilnehmer/innen dieses Kurses haben den Anfängerkurs absolviert, bereits erste Songs mit einfachen Strummingpattern gespielt und dabei das Lesen von Akkorddiagrammen sowie der Tabulatur erlernt. Mit populären Songs, Melodien und viel Spaß am Gitarrespielen werden diese Kenntnisse nun gefestigt und erweitert. Wer also schon ein wenig Gitarre spielen kann, ist herzlich willkommen.

Kosten für Kopien: 2 €

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

0701SBE11, Ronnie Meyer

73 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 21.9.17, do., 18.35–19.35 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.

Kosten für Kopien: 2 €

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

0702SBE02, Ronnie Meyer

91 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 21.9.17, do., 20.45–21.45 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

## 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.

Kosten für Kopien: 2 €

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

0703SBE02, Ronnie Meyer

91 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 21.9.17, do., 17.30–18.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

## Ukulele-Crashkurs für Anfänger/innen

Die Ukulele ist ein gitarrenähnliches viersaitiges Zupfinstrument, das in vielen Kulturen zu Hause (von Hawaii bis England) und recht leicht zu erlernen ist. Die Teilnehmer/innen werden am Ende des Kurses die richtige Körperhaltung einnehmen, mit der linken Hand die Akkorde sauber greifen und Akkorde flüssig wechseln können. Zudem wird die Geschicklichkeit der rechten Hand und Finger beim Anschlagen und Zupfen trainiert. Auch das Singen zum Ukulelespielen wird eingeübt. Das Repertoire ist überwiegend auf Englisch. Es wird mit der C-Stimmung g-c-e-a gespielt.

Bitte eine eigene Ukulele, ein Stimmgerät und Kleinigkeiten zum Essen mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 €. Zusätzliche Materialkosten: ca. 2 €.

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

0710SBE10, Klaus Nimmer

57 €, 9 UStd., 2 Term.,

Sa., 10.6.17, 11–15.30 Uhr

So., 11.6.17, 11–14.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

## Ukulele-Crashkurs für fortgeschrittene Anfänger/innen

In diesem Crashkurs werden Anschlagsmuster (strumming patterns) 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 Rhythmus sorgt. Das Repertoire kommt überwiegend aus dem englischsprachigen Bereich.

Bitte eine eigene Ukulele, ein Stimmgerät und Kleinigkeiten zum Essen mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 €. Zusätzliche Materialkosten: ca. 2 €.

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

0711SBE06, Klaus Nimmer

57 €, 9 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.6.17, 11–15.30 Uhr

So., 25.6.17, 11–14.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

## Cajón bauen

Eine Cajon, auf Deutsch auch Kistentrommel genannt, ist ein aus Peru stammendes perkussives Musikinstrument. Es hat einen trommelähnlichen Klang, man sitzt auf der Holzkiste und spielt mit den Händen, die Schlagfläche besteht aus Holz. Eine Cajon ist als Rhythmusinstrument sehr vielseitig verwendbar, Spieltechniken lassen sich schnell erlernen. Im Workshop baut jede/r Teilnehmer/in ein eigenes Instrument. Als Material für den Korpus wird OSB Platte benutzt. Als Schlagfläche Sperrholz. Damit erhält man eine kostengünstige und dabei wohlklingende Cajon.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 25 €. Wer Akkuschauber, Bohrer, Stichsäge und Holzraspel besitzt, sollte sie unbedingt mitbringen.

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

0750SBE10, Nils Kannemann Manske

78 €, 13 UStd., 2 Term.,

Sa., 17.6.17, 11–17 Uhr

So., 18.6.17, 11–16 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

NEU

## Cajón spielen Einstiegsworkshop

Der Workshop ist in erster Linie für Teilnehmende gedacht, die am Wochenende zuvor ein eigenes Cajon gebaut haben. Erste Schlagtechniken werden erlernt und geübt. Der Workshop ist aber auch offen für Interessierte, die in das Cajonspielen einsteigen wollen.

Bitte eine eigene Cajon mitbringen.

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

0750SBE11, Nils Kannemann Manske

30 €, 5 UStd.,

So., 25.6.17, 11–15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

NEU

## Tanz

### Internationaler Tanz

#### Orientalischer Tanz und Beckenbodentraining

Beim Orientalischen Tanz, dem Bauchtanz, wird mit der Stärkung der Muskulatur von Bauch, Hüfte, Po und Rücken auch der Beckenboden trainiert. Gerade die Kombination der fließenden weichen mit den kraftvollen Bewegungen des Bauchtanzes kräftigt den gesamten Beckenbodenbereich. Die Kraft aus der Körpermitte wird spürbar, eine aufrechtere Körperhaltung und ein neues Körpergefühl entstehen. Und: der Tanz macht Spaß! Auch die Rückbildung nach einer Geburt wird durch den Orientalischen Tanz unterstützt.

Bitte mitbringen: Bequemes Gymnastikzeug, eine Wolldecke und zum Tanzen ein großes Tuch für die Hüfte – falls vorhanden auch einen Rock mit Gummizug oder eine Pumphose.

Für Menschen jeden Alters geeignet.

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

0824SBE11, Glenda Afrifah Remke

59 €, 12 UStd., 6 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 20–21.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

## Gesellschaftstanz

### 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

0855SBE77, Ulrike Knuth  
44 €, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 4.9.17, mo., 14.30–16 Uhr

55+

### 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

0855SBE96, Ulrike Knuth  
53 €, 12 UStd., 6 Term.,  
Beginn 8.9.17, fr., 14.30–16 Uhr

0855SBE97, Ulrike Knuth  
44 €, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 5.9.17, di., 15–16.30 Uhr

### 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.

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

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

0858SBE15, David Jühlke  
37 €, 6 UStd., 2 Term.,  
Sa., 24.6.17, 14–17.15 Uhr  
So., 25.6.17, 14–17.15 Uhr

**vhs**

# Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de) oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im **App Store** | **ANDROID APP ON Google play**



© Foto: ChrysiHinterstock.com

# MULTIMEDIA UND FOTOGRAFIE

## Smartphones und Tablets

### Android-Smartphone und Tablet

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps – welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind, nur ein wenig Neugier und ein Android Smartphone oder Tablet.

Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet und eine gewisse Neugier mitzubringen. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

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

1002SBE29, Claudia Ritscher

59 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,

Sa., 10.6.17, 11–17 Uhr

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen.

1002SBE30, Stefan Hoch

59 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,

Sa., 16.9.17, 11–17 Uhr

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen.

## Video und Audio

### Film/Video/Schnitt

#### Einführung in die Videobearbeitung

Adobe Premiere Elements

Die Bilder sind gedreht, aber wie wird ein guter Film daraus? Der Kurs bietet einen Einstieg in die Video-nachbearbeitung mit Adobe Premiere Elements, dem kleineren und kostengünstigeren Bruder von Adobe Premiere Pro. Wie kommen die Aufnahmen in den PC? Das Zusammenfügen der Bilder, harte Schnitte, Überblendungen, Effekte, Titel, Standbilder und die Vertonung des Filmes sind weitere Arbeitsschritte. Wie kommt dann das fertige Werk auf den Stick und welche anderen Ausgabemöglichkeiten gibt es noch?

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Computerbedienung.

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

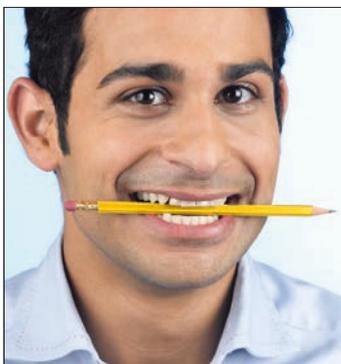
1030SBE06, Rupert Kraft

141 €, inkl. 10 € NP, 16 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.6.17, 10–16 Uhr

So., 25.6.17, 10–16 Uhr

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen.



Wir beraten Sie freundlich,  
kompetent und unabhängig.

**Beratungszentrum St. Georg** Steindamm 91  
Montag bis Donnerstag 10-18 Uhr, Freitag 9-17 Uhr  
...weitere Beratungsstellen in ausgewählten Stadtteilen

Mehr Infos unter [www.weiterbildung-hamburg.de](http://www.weiterbildung-hamburg.de)  
Weiterbildungstelefon 040 / 28 08 46-66  
Kursportal WISY [www.hamburg.kursportal.info](http://www.hamburg.kursportal.info)



Gefördert von der Behörde  
für Schule und Berufsbildung



- kostenfrei  
- neutral  
- anbieterübergreifend  
- ohne kommerzielle Interessen

**Weiterbildungsberatung jetzt auch in Ihrer Nähe!**

# Fotografie

## Einführung in die Fotografie

### Einführung in die digitale Spiegelreflexkamera, System- und Bridgekamera

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 mit aufgeladenen Akkus und aufgrund der unterschiedlichen Menüs und Ausstattungen der Kameras unbedingt die Bedienungsanleitung mitbringen! Auch für System- und Bridgekameras geeignet.

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

1130SBE03, Michael Sauerweier  
81 €, 12 UStd., 3 Term.,  
Beginn 5.7.17, mi., 18–21 Uhr

### Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex-, System- und Bridgekamera

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

1131SBE03, Gabriele Schward  
94 €, 14 UStd., 2 Term.,  
Sa., 24.6.17, 11–17 Uhr  
So., 25.6.17, 11–17 Uhr

**vhs** Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**  
Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores  
erhältlich im **App Store**  
erhältlich auf **Google play**

© Foto: Gerd Altmann/istock.com

QR code linking to the app

# WEB UND EDV

## Weg zum eigenen Webauftritt

- Baukastensystem, z. B. mit [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de)
- Wordpress
- HTML und CSS
- Professionellen Webseitenerstellung

## Soziale Netzwerke

- **Neu:** Erstellen Sie Ihre Facebook Seite oder nutzen Sie Business Social Networks.
- Social Media als Marketing-Instrument nutzen
- Suchmaschinenoptimierung verbessern

## Computer, Smartphones, Tablets

- Windows 10 und Office 2010, Office 2016, Office 365
- MAC OS
- Android Smartphones und Tablets
- iPhone und iPad

## Beratungstermine für unsere Kurse:

Di., 5.9.17, 17-19 Uhr, <b>Harburg</b> , VHS-Zentrum Harburg Carrée, Eddelbüttelstraße 47a
Mi., 6.9.17, 18-19.30 Uhr, <b>Farmsen</b> , VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
Di., 12.9.17, 17-19 Uhr, <b>Othmarschen</b> , VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31
Mi., 13.9.17, 17-19 Uhr, <b>Sternschanze</b> , VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstr. 75
Do., 14.9.17, 17-19 Uhr, <b>Barmbek</b> , VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstr. 12
Mo., 18.9.17, 18-19.45 Uhr, <b>Bergedorf</b> , VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21



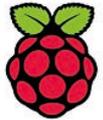
© Andy Ryan - Formlabs

## 3D-Drucker, Rasperry Pi, Lego-Roboter, Arduino

Unser **3D-Drucker**: Form 1+, ein hochauflösender, professioneller Desktop-Stereolithografie 3D-Drucker.

Mit dem **Rasperry Pi** können Sie z. B. Ihr eigenes Multimediacentrum bauen, das **Arduino**-System bietet einen Einstieg in die Elektronik und Programmierung.

Lego-Roboter werden mit Lego Mindstorms programmiert



## Programmieren

- Einführungen ins Programmieren
- JavaScript
- C/C++
- Java
- SQL
- VBA
- App-Programmierung
- Spieleprogrammieren mit Unity3D oder Blender 3D



## Materialien für Teilnehmende



Wir verwenden sowohl in den Grundlagen- als auch in den weiterführenden Kursen einheitliches Unterrichtsmaterial, das in den Kursen ausgeben wird.

Im Kurspreis ist der Preis für die Materialien als Nutzungspauschale (ausgewiesen als NP) enthalten.

## Basiswissen Computer

### Informations- und Beratungsveranstaltung

Sie haben bei uns die Gelegenheit, sich über das aktuelle EDV-Kursangebot vor Ort 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.

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

2100SBE01, Michael Knorr  
kostenlos,  
Mo., 18.9.17, 18–19.45 Uhr

## Einführungs- und Grundlagenkurse

### Umstieg auf Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Umstieg auf die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 vorgestellt, die neue Desktopgestaltung, das Info-Center, das Arbeiten mit Apps und dem Windows Store, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer Microsoft Edge. So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Umstieg in die Windows 10-Welt.

Windows-Grundlagenwissen

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

2114SBE55, Andreas Leiser  
67 €, inkl. 10 € NP, 8 UStd.,  
Sa., 23.9.17, 10–17 Uhr

### Office Einführung

Sie möchten sich Ihre alltägliche Büroarbeit erleichtern? Mit einer Einführung in die Office-Anwendungen lernen Sie die Grundfunktionen und deren Zusammenspiel kennen. Mit Word optimieren Sie Ihre Korrespondenz, Berechnungen und Diagramme erstellen Sie in Excel und Präsentationen in PowerPoint.

**Voraussetzungen:** Grundlegende EDV-Kenntnisse, Umgang mit Windows

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

2115SBI01, Michael Knorr  
90 €, inkl. 15 € NP, 16 UStd., 4 Term.,  
Beginn 21.9.17, do., 18–21.15 Uhr

## 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

2140SBE03, Andreas Leiser  
83 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,  
Mo., 19.6.17, 9–16.15 Uhr  
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Alle Infos zu den Kursen unter:

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



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

# BERUF UND PROFESSIONALITÄT

## Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur

### Soziale Kompetenz

#### Bildungsurlaub

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

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

2411SBE12, Andree Knaack  
233 €, 40 UStd., 5 Term.,  
Mo., 26.6.17 bis Fr., 30.6.17, 9.30–16.30 Uhr  
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

## Office und Zeitmanagement

### Projektmanagement

Der gelungene Einstieg in das Projektmanagement! Sie lernen Methoden kennen, die Ihnen Ihre professionelle und effektive Projektplanung und -umsetzung erleichtern. Themen sind Auftragsklärung, Zieldefinition, Projektphasen, -strukturierung, -planung, -controlling. Ein unverzichtbarer Teil in der Durchführung von Projekten ist die Kommunikation. Sie erhalten Einblicke in die Gruppendynamik, die Gestaltung von Informationsflüssen und den Umgang mit schwierigen Projektteilnehmern.

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

2453SBE05, Tatjana Zurkowski  
131 €, 16 UStd., 2 Term.,  
Sa., 8.7.17, 10–18 Uhr  
So., 9.7.17, 10–16 Uhr  
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

## Mathematik

### Rechnen/Mathematik: Realschul-Niveau

Dieser Kurs wendet sich an alle, die den mathematischen Stoff der Hauptschule weitgehend beherrschen und sich nun mit dem Stoff der Realschule auseinandersetzen wollen. Inhalte: Buchstabenrechnen – Klammerregeln – Zerlegen in Faktoren – binomische Formeln – Potenzen, Wurzeln – lineare und quadratische Gleichungen – Gleichungssysteme lösen – lineare und quadratische Funktionen – Exponentielles Wachstum und Exponentialfunktionen- Trigonometrie.

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

2602SBE04, Stephan Hog  
63 €, 27 UStd., 9 Term.,  
Beginn 28.9.17, do., 18–20.15 Uhr  
Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

# Bildungsurlaube in Bergedorf

## Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht

- ▶ 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
29.05. – 02.06.17	Bergedorf und die Vierlande	3196SBE24
12.06. – 16.06.17	Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1	5711SBE56
19.06. – 19.06.17	Einführung in Excel	2140SBE03
26.06. – 30.06.17	Soziale Kompetenz	2411SBE12
17.07. – 21.07.17	Landwirtschaft in Hamburg Aussterbender Wirtschaftszweig oder nachhaltige Zukunftsperspektive?	3196SBE01
21.08. – 25.08.17	Schwedisch Anfänger – A1 Stufe 1	7511SBE46
28.08. – 01.09.17	Englisch Anfänger – A1 Stufe 1	5311SBE57
09.10. – 09.10.17	Präsentieren mit PowerPoint	2150SBE01
23.10. – 27.10.17	Englisch A1 Stufe 3	5313SBE56
01.11. – 01.11.17	Einführung in Excel	2140SBE01
10.11. – 10.11.17	Einführung in Word	2130SBE01
13.11. – 17.11.17	Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1	5711SBE55
20.11. – 22.11.17	Selbst- und Zeitmanagement	2455SBE56
27.11. – 01.12.17	NLP – Basic Ausbildung	2414SBE01
29.11. – 29.11.17	Excel Fortsetzung	2141SBE53
07.12. – 07.12.17	Aufbaukurs in Word	2131SBE50

## Technik

### Metall-Schutzgas-Schweißen

Schweißen ist vielfältig. Sie lernen Schritt für Schritt, welche Schweißverfahren und -geräte es gibt und wo für man das MIG-, MAG-, Elektro- und das Fülldrahtschweißen verwendet. So können Sie Objekte und Plastiken aus Altmetall herstellen, mit Holz oder Stein kombinieren oder mit Aluminium, Kupfer oder Edelstahl veredeln. Wir arbeiten nach eigenen Ideen, Bildvorlagen dienen als Anregung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Für jede/n Teilnehmer/in stehen ausreichend Schweißgeräte, Bohrmaschinen und Handwerkzeuge zur Verfügung. Für Verbindungsmaterialien und Metalle entstehen zusätzliche Kosten, je nach Verbrauch ab 28 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

**0135SBE18**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 1.7.17, 10–18 Uhr  
So., 2.7.17, 10–18 Uhr

**0135SBE19**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 15.7.17, 10–18 Uhr  
So., 16.7.17, 10–18 Uhr

### Schmieden, Biegen und Formen

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen Einblick in das traditionelle Schmiedehandwerk wie vor 100 Jahren. Mit leicht auszuführenden Arbeiten wie Stauchen, Breiten und Spitzen können z. B. Brieföffner, Sicheln und Messer umgesetzt werden. Kleine Figuren oder eigene Ideen werden in Absprache am Amboss und Schmiedeschraubstock direkt am rotglühenden Metall geschmiedet. Grundlegende Arbeitstechniken werden vermittelt.

Für Material, Werkzeug, Schmiedekohle etc. entstehen zusätzliche Materialkosten, je nach Verbrauch ab 34 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

**0136SBE03**, Karl-Heinz Meier  
148 €, 20 UStd., 2 Term.,  
Sa., 23.9.17, 10–18 Uhr  
So., 24.9.17, 10–18 Uhr

# PERSÖNLICHKEIT UND KOMPETENZ

## Psychologie und Lebensgestaltung

### Persönlichkeitsentwicklung

**Tabu Tod – Bestattungskultur im Wandel der Zeit**  
Seminarnachmittag mit Film – Vortrag –  
Diskussion

Es gibt keinen richtigen oder falschen Umgang mit dem Tod. Aber: jeder Mensch ist herausgefordert angesichts der eigenen Sterblichkeit eigene Antworten zu finden. Die Kulturgeschichte der Bestattung liefert dazu Hintergrundwissen und Denkanstöße. Gemeinsam lassen wir uns auf ein vielleicht unbequemes, aber existentielles Thema ein. Ergänzt wird dieses Seminar durch einen Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof, der Bestattungskulturen veranschaulicht.

Der Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof findet am Sonntag, 24. 9. 2017, von 14 bis 15.30 Uhr statt. Treffpunkt: Manshardtstraße 200, Öffentlicher Parkplatz, Bushaltestelle „Feierhallen“, Linie 461, Kursnummer 3112SBlo3  
Bei Fragen zum Ablauf: Pastorin Sabine Erler,  
Tel. 0151–70 11 82 31

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

**2835SBI01**, Sabine Erler  
21 €, 4 UStd.,  
Fr., 22.9.17, 17–20.15 Uhr  
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer/innen.

**NEU**

# 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

### Bergedorfer Stadtrundgang – auf Plattdeutsch

Wi dropt uns Klock söss vò de Petri und Pauli Kirch. Wenn se noch open is, kickt wi uns de Kirch von binn an. Wieder geiht dat Richtung Schloss und Bardoper Möhl. Dorno goth wi wedder trüch int Centrum und ik waar Euch wad vun dat Huus Stadt Hambuch (Block House), dann Hoben und anere historische und interessante Orte wiesen. De Tour ward bummelich twee Stünn duern.

→ **Bergedorf**, Treffpunkt: St. Petri und Pauli Kirche, Johann-Adolf-Hasse-Platz

3112SBE11, Annegret Grant

10 €, 3 UStd.,

Mo., 19.6.17, 18–20.15 Uhr

Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

3112SBE12, Annegret Grant

10 €, 3 UStd.,

Do., 7.9.17, 18–20.15 Uhr

Treffpunkt: vor der Petri und Pauli Kirche in Bergedorf.

**NEU**

### Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof

Wir entdecken Grabstätten mit „Engeln, Trauernden und anderen Fabelwesen“ und erfahren Interessantes aus Theologie und Geschichte, über Stadtteil und Trauerkultur. Engel verbinden Himmel und Erde, sind Mittler zwischen den Welten, spielen im Judentum, Christentum und Islam eine Rolle und können so heute auch Mittler zwischen Menschen unterschiedlichen Glaubens sein. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café „Adam und Sophie“ einzukehren.

Der kostenlose Rundgang ist eine Ergänzung zum Kurs 2835SBI01, Tabu Tod – Bestattungskultur im Wandel der Zeit, am Freitag, 22.9.2017, von 17 bis 20.15 Uhr im VHS-Haus Billstedt. Sie können auch ohne Kursteilnahme daran teilnehmen.

Bei Fragen zum Ablauf: Pastorin Sabine Erler,

Tel. 01 51 70 11 82 31

→ **Billstedt**, Friedhof Öjendorf, Manshardtstraße 200

3112SBI03, Sabine Erler

So., 24.9.17, 14–15.30 Uhr

Treffpunkt: Öffentlicher Parkplatz, Bushaltestelle „Feierhallen“, Linie 461

**NEU**

## Radtour in den Hamburger Osten bis zu den Boberger Dünen

Das Hamburger Grünachsenkonzept geht auf den Stadtplaner Fritz Schumacher zurück. Wie eine in alle Himmelsrichtungen sprießende Pflanze wird die Großstadt von mächtigen grünen Achsen durchzogen. Auf dieser Radtour lernen wir die östliche Achse nördlich und südlich der Bille kennen. Schöne alte Parkanlagen in Hamm und Horn, Öjendorf und Billstedt sowie die umliegenden Stadtteile vermitteln Wissenswertes aus der Geschichte. Die Rückfahrt erfolgt mit der S-Bahn.

Die Tour (ca. 28 Kilometer) dauert inkl. Pausen etwa fünf bis fünfeinhalb Stunden. Bei Fragen zum Ablauf: Herr Grünwald, a.gruenwald@alice-dsl.net oder (0176)49211515

→ **St. Georg**, Treffpunkt: U/S-Bahnhof Berliner Tor, Ausgang: Beim Strohhaus

3113SBE40, Andreas Grünwald  
19 €, 6 UStd.,  
Sa., 30.9.17, 11–16.30 Uhr

## Landwirtschaft in Hamburg

Aussterbender Wirtschaftszweig oder nachhaltige Zukunftsperspektive?

Wer denkt schon an Äcker und Wiesen, wenn von Hamburgs Wirtschaft die Rede ist? Dabei sind die Vier- und Marschlande eines der größten Gemüseanbaugelände Deutschlands und auch der Obstbau im Alten Land ist überregional bedeutsam. Wir wollen einen tieferen Blick auf die Landwirtschaft werfen, ihre Bedeutung in der Nahrungsmittelproduktion verstehen und über ökologische Zusammenhänge und nachhaltige Zukunftsperspektiven diskutieren. Dafür erkunden wir zu Fuß und mit dem Fahrrad die Vier- und Marschlande, diskutieren mit Landwirten und beleuchten die Kritik an der derzeitigen landwirtschaftlichen Praxis.

Zusätzliche Kosten für Exkursionen, Eintritte und HVV in Höhe von 35–40 € fallen an. Durch die Exkursionen können die Zeiten Di-Do etwas abweichen.

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

3196SBE01, Andreas Klotz  
125 €, 40 UStd., 5 Term.,  
Mo., 17.7.17 bis Fr., 21.7.17, 9–16 Uhr  
Als Bildungsurlaub anerkannt.



## Bergedorf und die Vierlande

Geschichte und Zukunft von Bergedorfer Altstadt, Hafen und Sternwarte werden uns ebenso beschäftigen wie der Alltag in Allermöhe, dem jüngsten Hamburger Stadtteil. Produktions- und Lebensbedingungen der Vierländer werden erforscht. Eine Erkundungstour führt zum neuen Ausstellungsgelände des ehemaligen KZ-Neuengamme.

Bitte Fahrrad mitbringen. Für Eintritte etc. fallen ggf. Zusatzkosten an.

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

3196SBE24, Michael Grill  
125 €, 40 UStd., 5 Term.,  
Mo., 29.5.17 bis Fr., 2.6.17, 9.30–16.30 Uhr  
Als Bildungsurlaub anerkannt.



## Medien und Kommunikation

### Zu Besuch bei der Bergedorfer Zeitung

Hamburg ist traditionell eine Zeitungsstadt. Die Bergedorfer Zeitung ist eine seit 1874 erscheinende Tageszeitung im Bezirk Bergedorf. Grund genug, einen Blick hinter die Kulissen dieser „Hamburger Institution“ zu wagen. Erfahren Sie einiges über ihre Geschichte und die tägliche Auswahl an Themen. Neben Abendblatt und Morgenpost ist die Bergedorfer Zeitung die einzige noch erscheinende Hamburger Tageszeitung im Printbereich.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Zeitung, Curslackner Neuer Deich 50

3250SBE01, Burkhard Kleinke  
5 €, 2 UStd.,  
Mo., 18.9.17, 12.45–14.30 Uhr  
Treffpunkt: um 12.45 Uhr vor dem Eingang

## Fake News und „Lügenpresse“

Die Bundestagswahlen und der Kampf um die Diskurshoheit: Das Internet verändert die Kommunikation zwischen den Menschen radikal. Verändert es auch die Demokratie? Die gezielt eingesetzten gefälschten Nachrichten (Fake News) und die Propaganda des „Postfaktischen“ tragen zu Manipulationen bei, die unseren Rechtsstaat herausfordern. Ein Redakteur des Hamburger Abendblatts vermittelt kulturelle Techniken, verfälschte Nachrichten zu erkennen.

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

3251SBE16, Dr. Edgar S. Hasse

12 €, 4 UStd.,

Fr., 15.9.17, 18–21 Uhr

NEU

## Philosophie/Religion

### Philosophie

#### Kult, Kultur, Kulturalismus – in philosophischer Perspektive

Das Kulturelle betrifft alle Bereiche menschlicher Lebenswelt und Zivilisation: vom religiösen Kult und ästhetischer Kultur bis zum weltanschaulichen Kulturalismus, von moralischen Wertauffassungen und politischen Ideologien bis zu sozialen Institutionen. Nach einer Einführung in die kulturphilosophischen Grundbegriffe werden exemplarische „Kulturkonflikte“ besprochen, die die westliche Zivilisation im Ganzen und unsere globale Gegenwart betreffen.

Literaturtipps: Prange, P.; Werte. Von Plato bis Pop. Alles, was uns verbindet. Ffm. 2016

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

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

3902SBE01, Dr. Thomas Kurt Schröder

103 €, 21 UStd., 7 Term.,

Beginn 15.9.17, 14-tägl. fr., 11–13.15 Uhr

Gruppengröße 6–9 Teilnehmer/innen.

## Religion

#### Tabu Tod – Bestattungskultur im Wandel der Zeit Seminar nachmittag mit Film – Vortrag – Diskussion

Es gibt keinen richtigen oder falschen Umgang mit dem Tod. Aber: jeder Mensch ist herausgefordert angesichts der eigenen Sterblichkeit eigene Antworten zu finden. Die Kulturgeschichte der Bestattung liefert dazu Hintergrundwissen und Denkanstöße.

Gemeinsam lassen wir uns auf ein vielleicht unbequemes, aber existentielles Thema ein. Ergänzt wird dieses Seminar durch einen Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof, der Bestattungskulturen veranschaulicht.

Der Spaziergang über den Öjendorfer Friedhof findet am Sonntag, 24. 9. 2017, von 14 bis 15,30 Uhr statt. Treffpunkt: Manshardtstraße 200, Öffentlicher Parkplatz, Bushaltestelle „Feierhallen“, Linie 461, Kursnummer 3112SBlo3

Bei Fragen zum Ablauf: Pastorin Sabine Erler,  
Tel. 0151–70 11 82 31

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

2835SBI01, Sabine Erler

21 €, 4 UStd.,

Fr., 22.9.17, 17–20.15 Uhr

Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer/innen.

Noch mehr Infos unter:

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



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

# Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Deutschkurse für alle (in der Regel 4 Wochenstunden)

auf allen Stufen des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (A1 bis C2)

## Kursorte in Hamburg Mitte (aktuell ca. 100 Kurse)

- Berliner Tor, Bei der Hauptfeuerwache 1
- VHS, Karolinenstr. 35 • VHS, Schanzenstr. 75
- Nähe Hauptbahnhof, Berufliche Schule an der Alster, Holzdammer 5

## Kursorte in anderen Stadtteilen (aktuell ca. 35 Kurse)

- Bergedorf, Billstedt • Eidelstedt, Othmarschen
- Farmsen, Hohenhorst • Harburg, Wilhelmsburg

## Integrationskurse (BAMF)/Intensivkurse

(16 Wochenstunden) auf den Stufen A1 bis B1

### Kursorte in Mitte:

- Berliner Tor, Bei der Hauptfeuerwache 1
- Karolinenviertel, Karolinenstraße 35
- Schanzenviertel, Schanzenstraße 75
- Barmbek, Poppenhusenstr. 12 und Saarlandstr. 30
- Altona-Nord, Kieler Str. 103

### Kursorte in Harburg:

- Feuervogel-Bürgerzentrum Phoenix, Maretstraße 50
- Harburg-Carrée, Edelbüttelstraße 47a

### Kursorte in Bramfeld:

- Bramfeld, Schule an der Seebek, Fabriciusstr. 150  
Zugang über Owiesenkehre

## DaF-Prüfungen/Zertifikate

(A1, DTZ, B1, B2, C1, C2)

Einbürgerungstest (mehrmals im Monat) und -kurse

## Berufsbezogene Deutschförderung

- (ESF-BAMF-Programm) mit halbjährigen Vollzeitkursen, Anmeldung und Beratung finden direkt durch die Leistungsträger oder das Flüchtlingszentrum statt.
- (DeuFöV) mit 3monatigen Vollzeitkursen. Mit vorliegendem Berechtigungsschein von Jobcenter/Arbeitsagentur. Anmeldung: in der Schanzenstraße

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

## Beratung und Anmeldung

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

### VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache

Schanzenstraße 77, 20357 Hamburg  
Tel.: 428 41 32 38, Hotline: 428 41 32 38  
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

### Öffnungszeiten:

Mo. und Do. 15–18, Mi. 10–13 Uhr  
geschlossen vom 17.7. bis 11.8.2017

### VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache in Harburg

Harburg Carrée, Edelbüttelstr. 47a, 21073 Hamburg  
Tel.: 427 31 21 14, Hotline: 428 41 42 84  
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

### Öffnungszeiten:

Di. 14–17 Uhr, Do. 10–13 Uhr  
geschlossen vom 17.7. bis 11.8.2017

### VHS in Nord nur für Integrationskurse

Saarlandstr. 77, 22303 Hamburg  
Tel.: 428 41 32 38  
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

### Öffnungszeiten:

Di. 15–18 Uhr, Fr. 10–13 Uhr  
geschlossen vom 3.7. bis 21.7.2017

### VHS in Bramfeld, nur für Integrationskurse mit Alphabetisierung

Schule an der Seebek  
Fabriciusstr. 150 (Zugang über Owiesenkehre)  
22177 Hamburg, Tel.: 46 64 78 -46

### Öffnungszeiten:

Di. 10–13, Do 10–15 Uhr  
geschlossen vom 20.7. bis 25.8.2017

Für Kursangebote in den anderen Stadtteilen finden Beratung und Anmeldung zusätzlich vor Ort statt:

### Billstedt

VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a,  
22111 Hamburg  
Mo. 28.8.17, 16–18 Uhr

### Eidelstedt

Elternschule im Eidelstedter Bürgerhaus  
Alte Elbgastr. 12, 22523 Hamburg  
Fr., 1.9.17, 10–13 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](http://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 an unsere Hotline: 040 4284 1 4284!

## Selbsteinschätzung

Zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs können Sie im Infocenter unter [www.vhs-hamburg.de](http://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](http://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.

# 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 sprachpolitische 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 vgl. Seite 31.

## Allgemeine Informationen

### Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 31.

### Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) finden Sie unter: [www.vhs-hamburg.de/lehrwerke](http://www.vhs-hamburg.de/lehrwerke). Übrigens: Viele Sprachlehrwerke zu unseren Kursen können Sie auch in der Zentralbibliothek (Hühnerposten 1) und in den Bücherhallen entleihen.

Bitte beachten Sie: 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.

## Einstufungsberatung

Auf der Website [www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung](http://www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung) finden Sie Links zu einer Selbsteinschätzung bzw. einem Online-Einstufungstest. Beides kann zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs für Sie hilfreich sein, es ersetzt aber kein Gespräch.

## Englisch

### 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.

## Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 Bildungsurlaube

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in 1 Woche aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten.

Bitte beachten Sie die besonderen Teilnahmebedingungen für Bildungsurlaube.

Inhalte: Sie werden elementare englische Sprachkenntnisse erwerben und lernen, sich in wichtigen Situationen des Alltags zu behaupten. Themen: Begrüßung, Familie, Beruf, Hobbys, Ess- und Trinkgewohnheiten, Zahlen, Wochentage; Verbformen der Gegenwart, Fragen stellen.

Für InteressentInnen mit keinen oder sehr geringen Englischkenntnissen. Kein Kurs zum Wiederauffrischen!

Lehrwerk: FIRST CHOICE – STARTER, Lektionen 1–8

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

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

5311SBE57, Sabine Rittner

166 €, 35 UStd., 5 Term.,

Mo., 28.8.17 bis Fr., 1.9.17, 9–15.30 Uhr

BU

## Englisch B1 Mittelstufe

### English Summer Course

ab Englisch B1 Stufe 4

In this summer course you will improve your English speaking skills, vocabulary, pronunciation, and listening skills in a relaxed atmosphere. Topics will include family, work, the community, current events, and lots more.

Der Kurs arbeitet ohne Lehrwerk, für Kopien zahlen Sie bitte 3 € an Ihre Kursleiterin.

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

5334SBE91, Sabine Rittner

40 €, 10 UStd., 5 Term.,

Beginn 15.8.17, di., 18.15–19.45 Uhr

## telc Sprachenzertifikate: Der Erfolg spricht für sich!



### Motivierter lernen, grenzenlos kommunizieren:

- Zertifikate in elf Sprachen auf allen Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und private Weiterbildung
- Prüfungstermine nach Wunsch in einem der über 3.000 telc Prüfungszentren weltweit

Weitere Informationen und kostenlose Übungstests finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).  
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

**telc**  
LANGUAGE TESTS

## Französisch

### Französisch A1 Eingangsstufe

#### 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

106 €, 20 UStd., 4 Term.,

Sa., 10.6.17, 10–14.30 Uhr

So., 11.6.17, 10–14.30 Uhr

Sa., 17.6.17, 10–14.30 Uhr

So., 18.6.17, 10–14.30 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Geringe Zusatzkosten für im Kurs bereitgestellte

Lernmaterialien

## Italienisch

### Specials

#### Espresso!

ab Italienisch A2

In diesem kurzen Sommerkurs frischen Sie zügig bereits Gelerntes auf, erfahren Anregendes zu Land und Leuten und feilen an Ihrem Ausdruck. Schwerpunkte werden beim 1. Termin mit Ihrer Kursleitung abgesprochen.

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

5600SBE15, Arianna Briganti

40 €, 8 UStd., 4 Term.,

Beginn 20.6.17, di., 18–19.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Umlage für Kursunterlagen wird erhoben.

## 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 2)

Inhalte: im Café oder im Restaurant etwas bestellen, die Zahlen u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A1, Lektionen 3–4

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7

5611SBE05, Arianna Briganti

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 31.5.17, mi., 19.30–21 Uhr

#### Italienisch A1 Stufe 2

Inhalte: etwas im Restaurant bestellen, über Beruf und Arbeitsplatz sprechen, nach dem Weg fragen, über Vergangenes berichten u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A1, Lektionen 4–7

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7

5612SBE02, Arianna Briganti

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.17, mi., 19.30–21 Uhr

## Spanisch

### 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 2)

Inhalte: über Familie und Beruf sprechen, Kontaktdaten nennen, eine Person beschreiben, Gefallen und Missfallen äußern u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 2–4

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5711SBE18, Maribel Rico

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 31.5.17, mi., 19.30–21 Uhr

#### Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1

##### Bildungsurlaube

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in 1–2 Wochen aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten.

Bitte beachten Sie die besonderen Teilnahmebedingungen für Bildungsurlaube.

Inhalte: andere begrüßen und sich vorstellen, über Herkunft, Familie und Beruf sprechen, Kontaktdaten nennen, eine Person beschreiben, Gefallen und Missfallen äußern u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–4

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5711SBE56, María José Zumarraga

142 €, 30 UStd., 5 Term.,

Mo., 12.6.17 bis Fr., 16.6.17, 9–14.30 Uhr

BU

## Griechisch

### Griechisch 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.

#### Griechisch A1 Stufe 2 – Teil 1

Inhalte: Angaben zu seinen Kenntnissen in anderen Sprachen machen, Länder und Nationalitäten benennen, ein Formular mit persönlichen Daten ausfüllen u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektion 3

PAME! A1 – ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6212SBE03, Dr. Olga Tsantzi-Krause

69 €, 18 UStd., 8 Term.,

Beginn 6.6.17

di., 17.45–19.15 Uhr

Sa., 24.6.17, 10–13.15 Uhr

## Portugiesisch

### Portugiesisch A1 Eingangsstufe

#### Portugiesisch 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: sich begrüßen und sich vorstellen, Fragen stellen und kurze Angaben machen zum Beruf, Herkunfts-, Wohn- und Arbeitsort u. a.

Grammatik: wichtige Verben im Präsens, Verneinung u. a.

Lehrwerk: OLÁ PORTUGAL! A1-A2, LEHRBUCH,

Lektionen 1–2

OLÁ PORTUGAL! A1-A2, ARBEITSBUCH

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

7311SBE31, Philipp Vitor  
85 €, 16 UStd., 4 Term.,  
Fr., 16.6.17, 18–20.30 Uhr  
So., 18.6.17, 10–14.15 Uhr  
Fr., 23.6.17, 18–20.30 Uhr  
So., 25.6.17, 10–14.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

### **Portugiesisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)** Intensivkurse

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten.

**Inhalte:** über Familie und Freizeit sprechen, Gefallen und Missfallen ausdrücken, jemanden einladen u. a.  
**Grammatik:** ser e estar u. a.

Der Kurs baut auf Teil 1 auf, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig davon besucht werden. Danach ist der Einstieg in Kurse auf A1 Stufe 2 möglich.

**Lehrwerk:** OLÁ PORTUGAL! A1-A2, LEHRBUCH, Lekt. 2–4  
OLÁ PORTUGAL! A1-A2, ARBEITSBUCH

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

7311SBE32, Philipp Vitor  
85 €, 16 UStd., 4 Term.,  
Fr., 15.9.17, 18–20.30 Uhr  
So., 17.9.17, 10–14.15 Uhr  
Fr., 22.9.17, 18–20.30 Uhr  
So., 24.9.17, 10–14.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

## Russisch

### Russisch A1 Eingangsstufe

#### **Russisch A1 Stufe 2 (Teil 1)**

**Inhalte:** über die Familie sprechen, Preise erfragen und verstehen, im Café etwas bestellen u. a.

**Grammatik:** e- und i-Konjugation der Verben u. a.

**Lehrwerk:** OTLITSCHNO! A1, KURSBUCH, Lektionen 3–4  
OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

7412SBI01, Olga Wegel  
55 €, 14 UStd., 7 Term.,  
Beginn 30.5.17, di., 17.45–19.15 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 2)**

**Inhalte:** im Café etwas bestellen, über Freizeitaktivitäten sprechen, nach der Uhrzeit fragen, sich verabreden u. a.

**Lehrwerk:** JAVISST! AKTUELL A1+, KURS- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 3–4

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

7511SBE14, Gunilla Almevad  
55 €, 14 UStd., 7 Term.,  
Beginn 12.6.17, mo., 17.45–19.15 Uhr

## Schwedisch Anfänger – A1 Stufe 1 Bildungsurlaube

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in einer Woche aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten. Bitte beachten Sie die besonderen Teilnahmebedingungen für Bildungsurlaube.

Inhalte: sich begrüßen, einander vorstellen und sich verabschieden, nach Wohnort und Herkunft fragen, über Freizeitaktivitäten sprechen, sich verabreden, im Café etwas bestellen, kurze Angaben zu Beruf und Arbeitsplatz machen u. a.

Lehrwerk: JAVISST! A1-A2, KURSBUCH, Lektionen 1–5

JAVISST! A1-A2, ARBEITSBUCH

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

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

7511SBE46, Sirpa Donndorf

166 €, 35 UStd., 5 Term.,

Mo., 21.8.17 bis Fr., 25.8.17, 9.30–16 Uhr

BU

## 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

### Sommerkurs auf der Stufe A2

In diesem Sommerkurs wiederholen Sie nach Absprache mit der Kursleitung Grammatikthemen der Stufe A2, festigen Ihren Wortschatz und lernen schwedische Kinderbücher im Original kennen. Der Kurs endet zu Midsommar.

Inhalte: ein Gespräch an der Hotelrezeption führen, Mängel reklamieren, eine einfache Wegbeschreibung geben und verstehen, die Kleidung einer Person beschreiben, Angaben zur Wohnung und Wohnungseinrichtung machen u. a.

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

7521SBE02, Sirpa Donndorf

31 €, 6 UStd., 3 Term.,

Beginn 14.6.17, mi., 19.30–21 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Für Kopien wird eine Umlage erhoben.

## Schwedisch B2 Aufbaustufe

Auf der Stufe B2 werden Sie im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit deutlich steigern.

– Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat Swedex B2 ablegen.

Ziele der Aufbaustufe B2.1:

- sich mit einiger Sicherheit und relativ mühelos über vertraute Routineangelegenheiten und Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsbereich 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.

## Schwedisch B2

### 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

7541SBE12, Sirpa Donndorf

51 €, 10 UStd., 5 Term.,

Beginn 30.5.17, di., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen



Eine Initiative von  
Bildung für alle! e.V.  
in Kooperation mit der



# Mein EURO für die Bildung!



## Ihr EURO hilft!

Der Verein „Bildung für alle! e.V.“ hat gemeinsam mit der VHS die Aktion „Mein EURO für die Bildung“ ins Leben gerufen.

Ziel ist es, Bildungsinteressierte zu unterstützen, die sich den Kursbesuch trotz der VHS-Entgeltermäßigungen aus eigener Kraft nicht leisten können.

„Bildung für alle! e.V.“ übernimmt auf Antrag die Kurskosten teilweise oder auch vollständig. Dafür sind wir auf Ihre Spende angewiesen und bitten Sie um Ihre Unterstützung.

Es ist ganz einfach:

Bei Ihrer Anmeldung zum VHS-Kurs können Sie

einen Spendenbeitrag von mindestens 1 € angeben. Dieser Betrag wird dann wie das Kursentgelt vom Konto eingezogen.

Willkommen sind auch Spenden als Barzahlung oder auf das Spendenkonto:

**Bildung für alle! e.V.**

**Hamburger Sparkasse**

**IBAN: DE59 2005 0550 1280 1456 06**

**BIC: HASPDEHXXX**

Auf Wunsch stellt Ihnen der Verein „Bildung für alle! e.V.“ gern eine Spendenquittung aus.

Nähere Informationen zum Verein finden Sie unter [www.bildung-fuer-alle.eu](http://www.bildung-fuer-alle.eu)

# 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.

## 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

8132SBE03, Torsten Bergold  
114 €, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 6.9.17, mi., 17.30–19 Uhr

8132SBE04, Torsten Bergold  
95 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 12.9.17, di., 18.15–19.45 Uhr

### Meditation

#### Acem-Meditation: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung

Acem-Meditation ist einfach zu erlernen und ohne religiösen Hintergrund. Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode zielt auf eine tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie lernen Methoden, die Sie im täglichen Leben anwenden können.

Bitte mitbringen: warme Socken.

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

8143SBE10, Stig Skogseth  
60 €, 11 UStd., 2 Term.,  
Sa., 1.7.17, 11.15–15.45 Uhr  
So., 2.7.17, 11.15–15.45 Uhr

Noch mehr Infos unter:

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



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

## Massagetechnik

### 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  
49 €, 9 UStd.,  
So., 2.7.17, 10–17.30 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  
44 €, 8 UStd.,  
So., 25.6.17, 10–17 Uhr

## Qi Gong und Tai Chi

### Qi Gong – Schnupperangebot

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

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

8170SBE04, Ralf Meyer Ze  
22 €, 4 UStd., 2 Term.,  
Beginn 13.9.17, mi., 18.15–19.45 Uhr

### Qi Gong am Abend

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet. 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

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

8175SBE51, Ralf Meyer Ze  
95 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 27.9.17, mi., 18.15–19.45 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher Sohle.

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

8177SBE50, Uta Frenzel  
48 €, 10 UStd., 5 Term.,  
Beginn 11.6.17, so., 11–12.30 Uhr  
Treffpunkt ist am Café.

# Yoga

## Hatha-Yoga – der Sonnengruß

Der Sonnengruß – Surya Namaskar – ist ein Bewegungsablauf aus dem Hatha-Yoga. Er besteht aus zwölf Haltungen (Asanas), die fließend ineinander übergehen. Wir werden zunächst die einzelnen Asanas kennen lernen, sie anschließend Schritt für Schritt verbinden und schließlich den vollständigen Sonnengruß üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

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

**8180SBE03**, Jessica Bierend  
27 €, 4 UStd.,  
So., 18.6.17, 10–13 Uhr  
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

## 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

**8181SBE16**, Katja Nikolic  
57 €, 12 UStd., 6 Term.,  
Beginn 31.8.17, do., 10–11.30 Uhr

## 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

**8182SBE09**, Stefanie Tremmel  
76 €, 16 UStd., 8 Term.,  
Beginn 15.8.17, di., 17.30–19 Uhr

**8182SBE03**, Angelika Jarolim  
114 €, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 4.9.17, mo., 19.30–21 Uhr

**8182SBE05**, Jessica Bierend  
95 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 28.9.17, do., 17.30–19 Uhr

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

**8182SBI12**, Beatrice Dinger  
95 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 28.9.17, do., 19.30–21 Uhr

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

**8182SBE20**, Christa Verstege  
114 €, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 7.9.17, do., 19.15–20.45 Uhr

## Hatha-Yoga für Ältere

Im Yoga lernen Sie, durch sanfte Entspannungsübungen, eine engere Verbindung zu ihrem eigenen Körper herzustellen, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, sowie körperliche und seelische Probleme positiv zu verändern. Gerade für ältere Menschen ist Yoga sehr empfehlenswert, weil es keine besondere Fitness voraussetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

**8183SBI03**, Angelika Jarolim  
95 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 5.9.17, di., 10–11.30 Uhr

## Pilates

### Pilates

Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dient. Pilatesübungen sprechen vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen an, die eine wichtige Funktion für die Stabilisation unseres Körpers und unsere Körperhaltung haben. Kraft und Beweglichkeit sowie Körperbewusstsein werden verbessert. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert und spielt eine zentrale Rolle. Das Training findet auf der Matte statt.

Bitte mitbringen: sportl., bequeme Kleidung sowie eine Decke oder Handtuch.

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

**8211SBE27**, Eva Biskup  
72 €, 16 UStd., 8 Term.,  
Beginn 31.5.17, mi., 20–21.30 Uhr

**8211SBE31**, Eva Biskup  
90 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 6.9.17, mi., 20–21.30 Uhr

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

**8211SBI09**, Mirjam Kleiner  
45 €, 10 UStd., 7 Term.,  
Beginn 31.5.17, mi., 17–18 Uhr

**8211SBI11**, Mirjam Kleiner  
36 €, 8 UStd., 6 Term.,  
Beginn 6.9.17, mi., 17–18 Uhr

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

**8211SBE25**, Hanna Levitskiy  
50 €, 11 UStd., 8 Term.,  
Beginn 30.5.17, di., 18–19 Uhr

**8211SBE36**, Hanna Levitskiy  
68 €, 15 UStd., 11 Term.,  
Beginn 5.9.17, di., 18–19 Uhr

## Fitness und Beweglichkeit

### Faszientraining

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie spielen eine wichtige Rolle für unsere körperliche Gesundheit und unsere sportliche Leistungsfähigkeit. Und sie lassen sich trainieren! In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, um die Faszien zu stärken und sie elastisch zu halten. Einen kurzen theoretischen Überblick über den Aufbau und die Funktion der Faszien gibt es auch dazu!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, großes Handtuch, etwas zu trinken, Tennisball.

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

**8220SBE29**, Eva Biskup  
71 €, 16 UStd., 8 Term.,  
Beginn 31.5.17, mi., 18.15–19.45 Uhr

**8220SBE31**, Eva Biskup  
88 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 6.9.17, mi., 18.15–19.45 Uhr

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

**8220SBI05**, Eva Biskup  
53 €, 12 UStd., 6 Term.,  
Beginn 1.6.17, do., 17.30–19 Uhr

**8220SBI08**, Eva Biskup  
36 €, 8 UStd., 4 Term.,  
Beginn 21.9.17, do., 17.30–19 Uhr

### XL Lady Fitness

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die einige Pfunde mehr auf die Waage bringen. 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

**8226SBE18**, Silke Warncke  
88 €, 20 UStd., 10 Term.,  
Beginn 25.9.17, mo., 19.30–21 Uhr



## Gymnastik – für alle ab 60

Für Menschen über 60, die sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. Mit einem leichten Bewegungsteil, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen kommen Sie in Schwung, kräftigen Ihre Muskulatur und tun etwas für die Beweglichkeit von Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.

→ **Billstedt**, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a

8227SBI07, Eva Biskup  
62 €, 14 UStd., 7 Term.,  
Beginn 29.5.17, mo., 15–16.30 Uhr

8227SBI09, Eva Biskup  
106 €, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 25.9.17, mo., 15–16.30 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 Woldecke und Sportkleidung.

→ **Altengamme**, Schule Altengamme-Deich, Kirchenstegegel 12, (Turnhalle)

8227SBE07, Andrea Röhl  
92 €, 24 UStd., 12 Term.,  
Beginn 25.9.17, mo., 18.15–19.45 Uhr

55+

## Bauch – Beine – Rücken – Po

Ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Auf das Warm-up folgt ein dynamischer Ausdauer- und Koordinationsteil. Danach kommen die Kräftigungsübungen, zuerst im Stand und dann am Boden. Ein abschließendes Dehnungsprogramm und eine Entspannung lassen die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

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

8232SBE17, Friederike Henckell-Rosas  
36 €, 8 UStd., 6 Term.,  
Beginn 8.9.17, fr., 9–10 Uhr

8232SBE19, Silke Warncke  
62 €, 14 UStd., 10 Term.,  
Beginn 25.9.17, mo., 18.15–19.15 Uhr

8232SBE21, Silke Warncke  
62 €, 14 UStd., 10 Term.,  
Beginn 28.9.17, do., 20.30–21.30 Uhr

## Fit & Dance

### 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 Taekwondo 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

8241SBE21, Britta Sand  
75 €, 17 UStd., 10 Term.,  
Beginn 2.6.17, fr., 17–18.15 Uhr

8241SBE23, Britta Sand  
88 €, 20 UStd., 12 Term.,  
Beginn 29.9.17, fr., 17–18.15 Uhr

### Drums Alive® – Trommeln zum Fitwerden

Drums Alive® ist ein Fitness-Konzept, welches Rhythmus und Bewegung 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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

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

8244SBE07, Silke Warncke  
66 €, 15 UStd., 11 Term.,  
Beginn 15.6.17, 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)

**8253SBE50**, Melanie Duffeck  
36 €, 8 UStd., 6 Term.,  
Beginn 6.9.17, mi., 19.30–20.30 Uhr

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

**8253SBE47**, Hanna Levitskiy  
49 €, 11 UStd., 8 Term.,  
Beginn 30.5.17, di., 19.15–20.15 Uhr

**8253SBE48**, Hanna Levitskiy  
66 €, 15 UStd., 11 Term.,  
Beginn 5.9.17, di., 19.15–20.15 Uhr

## Zumba® für Ältere

Dieser Kurs bietet Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik und richtet sich an alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Ohne Hüpfen und Springen und in gemäßigtem Tempo ist er perfekt geeignet für Fitness- oder Tanzeinsteiger/innen sowie für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

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

**8253SBE79**, Mareike Nordenbruch  
66 €, 15 UStd., 11 Term.,  
Beginn 11.9.17, mo., 16.30–17.30 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

**8261SBE61**, Anke Blaß  
113 €, inkl. 61 € NP, 11 UStd., 11 Term.,  
Beginn 21.6.17, mi., 19–19.45 Uhr

**8261SBE59**, Michaela Voigt  
103 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,  
Beginn 4.9.17, mo., 19–19.45 Uhr

**8261SBE62**, Michaela Voigt  
103 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,  
Beginn 4.9.17, mo., 20–20.45 Uhr

## Rücken und Wirbelsäule

### Rückhalt

#### Ganzheitliche Rückenschule

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, um Ihren Rücken zu stärken: Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Erhöhung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sowie zur verbesserten Wahrnehmung von Haltung und Atmung. Außerdem gibt es Informationen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie Hinweise zu gelenkschonender Körperhaltung und rückengerechten Bewegungen in Alltag und Beruf. Die Stunde schließt mit einer Entspannung.

Ohne Herz-Kreislauf-Training.

Bitte Wolldecke, bequeme Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

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

**8284SBE11**, Torsten Bergold  
66 €, 14 UStd., 10 Term.,  
Beginn 12.9.17, di., 17–18 Uhr

## Outdoor/Sportarten kennenlernen

### Wassersport

#### Masten & Moderne: auf traditionellem Segelschiff den Hamburger Hafen erkunden

Mit dem 20m langen Zweimaster SAMYRAH erleben Sie traditionelle Seefahrt und gleichzeitig den pulsierenden Hochbetrieb eines modernen Personen- und Warenverkehrs. Sie fahren vom Museumshafen Övelgönne durch das Hafengebiet zum Mühlenberger Loch und erkunden aus unmittelbarer Nähe wie es um die Zukunft des Hamburger Hafens zwischen Ökologie und Ökonomie, Elbvertiefung und Artenvielfalt bestellt ist. Wind und Welle haben wir nicht unter Vertrag, deswegen passen wir die Route tagesaktuell an.

Bitte mitbringen: sportliche Schuhe, winddichte Jacke und Entdeckerlust

Ein seemännisches Eintopfgericht und Getränke gibt's an Bord (gegen Spende).

→ **Altona**, Treffpunkt: Museumshafen Oevelgönne, Neumühlen 56

8395MMM02, Andreas Klotz  
75 €, inkl. 50 € NP, 9 UStd.,  
Fr., 9.6.17, 10–17 Uhr

**NEU**

Alle Infos zu den Kursen unter:

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



**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**

## Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie



- 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](http://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.

# ESSEN UND TRINKEN

## Ernährungsfragen/Besondere Angebote

### Gesund und Fit©

Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

„Gesund und Fit“ ist ein Vorsorge-Programm für Übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung. Sie sind herzlich willkommen, gesundes Essen zu erleben. Sie bekommen in diesem Kurs wichtige Informationen darüber, wie man sein Gewicht verringern, seine Gesundheit verbessern und Spaß an Lebensmitteln haben kann.

Gesund und Fit© wird von den meisten Krankenkassen gefördert. Der Eigenanteil beträgt 25 €. Die Kostenübernahme für die Restkosten von 75 € muss vorher bei ihrer Krankenkasse beantragt werden. Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne dabei. Eine Kooperation mit „alsterdorf assistenz ost“. Gefördert durch die Behörde für Schule und Berufsbildung.

Anmeldung über Margarete Nowag, Tel. 18 88 04 77.

→ **Bergedorf**, Treffpunkt Lohbrügger Landstraße, Lohbrügger Landstraße 104

**8500SBE54**, Margarete Nowag

100 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 12.6.17, mo., 17–18.30 Uhr

Die folgenden Termine werden am 1. Kurstag vereinbart. Erreichbar über die Buslinien 232 und 332. Haltestelle Emilie-Günther-Weg befindet sich in unmittelbarer Nähe des Treffpunktes.

## Trinken

**Craft Beer – leidenschaftlich, regional, experimentell**  
Hamburgs Craft-Szene

(Indian) Pale Ale, (Imperial) Porter/Stout, Sauerbier (Geuze, Wiet) oder aromatisierte Biere, die sich deshalb in Deutschland nicht „Bier“ nennen dürfen – gewinnen Sie einen Überblick über die wichtigsten neuen (oder wiederentdeckten) Stile der Hamburger Craft-Beer-Szene. Die Brauereien, die Bierherstellung und natürlich die unterschiedlichen Geschmacksnancen werden thematisiert und von einer Verkostung von ca. 8 verschiedenen Bieren (je ca. 0,1l) begleitet. Hierzu wird dunkles Bauernbrot gereicht.

Verkostungsumlage ist in der NP enthalten. Bringen Sie ihr eigenes Verkostungsglas mit, soweit vorhanden. Bitte kommen Sie nicht mit leerem Magen.

→ **Sternschanze**, VHS-Zentrum Mitte, Schanzensstraße 75

**8594MMM01**, Dominik Schunk

37 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,  
Di., 18.7.17, 18–21.45 Uhr

**NEU**

**Das nächste VHS-Programmheft für Bergedorf bzw. Billstedt erscheint im August 17.**

Noch mehr Infos unter:

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



**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**

# NATUR UND WISSENSCHAFT

## Fauna und Flora in Hamburg

### Hamburger Bäume

Der Hamburger Buchautor und Baumexperte Harald Vieth führt in Pflanzen und Blumen zu interessanten und seltenen Bäumen. Zu entdecken sind z. B. eine der größten Bergulmen Hamburgs, Taschentuch-, Mammut-, Judas-, Armur-Kork-, Goldblasenbaum, Ginkgo und Silberlinde.

→ **St. Pauli**, Treffpunkt: Pflanzen und Blumen, Eingang, Rentzelstraße (Litfaßsäule, gegenüber Fernsehturm)

8810MMM07, Harald Vieth  
13 €, 3 UStd.,  
Mi., 31.5.17, 17.30–19.45 Uhr

### Kräuterwanderung im Sommer

Viele essbare Wildkräuter wie Beifuß, Frauenmantel, Goldrute, Hirtentäschel, Johanniskraut, Rotklee oder Schafgarbe zeigen sich erst im Sommer. Gerade jetzt lassen sich auch essbare Blüten ernten, die nicht nur gesund sind, sondern jedes Essen zu einem wahren Augenschmaus machen. Entdecken Sie die Schätze unserer Region und erleben die Kraft der heimischen Kräuter.

→ **Bergedorf**, Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

8815SBE03, Carmen Golz  
13 €, 3 UStd.,  
Fr., 14.7.17, 18–20.15 Uhr

NEU

### Erntezeit: Wildkräuter und Früchte für die Küche

Im Herbst lassen sich auch in der Stadt nicht nur Wildkräuter finden, sondern vor allem auch leckere Strauchfrüchte. Auf einem Streifzug durch die Natur werden die verschiedenen Früchte bestimmt und Sie erfahren, welche davon Sie ernten und zu Leckereien verarbeiten können.

→ **Bergedorf**, Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

8818SBE01, Carmen Golz  
13 €, 3 UStd.,  
Sa., 23.9.17, 14.30–16.45 Uhr



## Mit Xpert Business von der Volkshochschule an die Hochschule

Starten Sie jetzt Ihr berufsbegleitendes Bachelor-Studium an der FOM Open Business School



### → Studieren mit Abitur oder Berufspraxis

Mit einer Berufsausbildung und mind. drei Jahren Berufserfahrung.

### → Anrechnung beruflicher Qualifikationen

Xpert Business Abschlüsse können auf das Studium angerechnet werden. So verkürzt sich die Studienzzeit.

### → Stufe für Stufe zum Abschluss

Das Studium ist in 3 Stufen aufgebaut. Nach Stufe 1 und 2 erhalten Sie ein Hochschulzertifikat (Ökonom/-in bzw. Betriebswirt/-in), das Ihre Leistungen bescheinigt. Stufe 3 beenden Sie mit dem Hochschulabschluss »Bachelor of Arts«.

### → Flexibel studieren

Bei Bedarf können Sie Ihr Studium unterbrechen und später fortsetzen.



☎ fon 0800 1959595 gebührenfrei

☎ fax 0800 8959595 gebührenfrei

✉ E-Mail studienberatung@fom.de

🌐 www.xpert-business.eu/de/hochschule/fom.html

### Ihre Ansprechpartner vor Ort:



FOM Open Business School  
Dipl.-Kffr. (FH) Nora Srugis  
Fon 040 697988-21



Hamburger Volkshochschule  
Programmabteilung  
Sylvia Fohrer  
Fon 040 42841-2830

# 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

BUDNI-Kartenehaber erhalten 20% Neukundenrabatt auf das ermäßigungsfähige Entgelt (nicht auf Kurs-Zusatzkosten) bei Anmeldung zu einem VHS-Kurs.

### 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](http://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](http://www.bildungspraemie.info)

### Vergünstigte Software

Teilnehmer/innen unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Beruf sowie Sprachen erhalten Software zu günstigen Studentenpreisen. Nähere Informationen zu Preisen und Bedingungen erhalten Sie unter [www.cobra-shop.de/vhs](http://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](http://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 Herbst 2013 ergeben – mindestens so gut wie die anderer Anbieter, gleichwohl immer noch deutlich günstiger!



**Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax an:**

040 / 427 31 20 41

**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

### **2 Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt, ab dem 3. 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**

50

# CorelDRAW® Graphics Suite:

CorelDRAW®  
Graphics Suite 2017 

## „Die kreative Alternative“

NEU LiveSketch™  
ist ein revolutionäres  
Vektorzeichenwerkzeug



Alternative für alle, die nicht bereit sind,  
in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln.  
Für Bildbearbeitung, Illustration und Layout.

Informieren Sie sich über Kurse zur CorelDRAW Graphics Suite 2017 an unserer VHS. VHS-Kursteilnehmer erhalten beim Kauf von CorelDRAW Graphics Suite **90%\* Bildungsrabatt**. Weitere Informationen zum Bezug der CorelDRAW Graphics Suite 2017: [www.cobra-shop.de/corel](http://www.cobra-shop.de/corel) oder **Tel.: 07531 / 892360**

grafik und Illustration • bildbearbeitung • seitenlayout • webdesign • schriftverwaltung

# 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](http://www.vhs-hamburg.de) oder Hotline: 4284 1 4284

## 1 Region Bergedorf/Billstedt

### VHS-Zentrum Bergedorf

Leuschnerstraße 21, 21031 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 20 50, Fax: 040 427 31 20 41  
E-Mail: [bergedorf@vhs-hamburg.de](mailto:bergedorf@vhs-hamburg.de)

### VHS-Haus Billstedt (Hofgebäude)

Billstedter Hauptstr. 69 a,  
22111 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 20 80, Fax: 040 427 31 33 63  
E-Mail: [billstedt@vhs-hamburg.de](mailto:billstedt@vhs-hamburg.de)

## 2 Region Harburg/Finkenwerder

### VHS-Zentrum Harburg

Harburg Carrée  
Eddelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 21 33, Fax: 040 427 31 21 22  
E-Mail: [harburg@vhs-hamburg.de](mailto:harburg@vhs-hamburg.de)

### VHS-Haus Rieckhof

HarAlt – Bildung und Älterwerden  
Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg  
Tel.: 040 77 11 03 03, Fax: 040 427 31 21 22  
E-Mail: [haralt@vhs-hamburg.de](mailto:haralt@vhs-hamburg.de)

## 3 Region Mitte/Eimsbüttel

### VHS-Zentrum Mitte

Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg  
Tel.: 040 428 41 27 52, Fax: 040 428 41 33 62  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de)

### VHS-Zentrum Innenstadt

Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg  
Tel.: 040 209 42 10, Fax: 040 20 94 21 44  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de)

### Gedenkstätte Dr. Alberto-Jonas-Haus

Karolinenstraße 35, 20357 Hamburg  
Tel.: 040 428 41 14 93, Fax: 040 428 41 28 54  
E-Mail: [e.hirsch@vhs-hamburg.de](mailto:e.hirsch@vhs-hamburg.de)

### VHS im Bildungszentrum Tor zur Welt

Krieterstr. 2 D (Torhaus)  
21109 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 05 98, Fax: 040 427 31 03 43  
E-Mail: [wilhelmsburg@vhs-hamburg.de](mailto:wilhelmsburg@vhs-hamburg.de)

## 4 Region Nord

### VHS-Zentrum Nord

Poppenhusenstr. 12, 22305 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 20 20, Fax: 040 427 31 20 38  
E-Mail: [nord@vhs-hamburg.de](mailto:nord@vhs-hamburg.de)

### VHS-Zentrum

Deutsch als Fremdsprache Nord  
Nur für Integrationskurse  
Saarlandstr. 30, 22303 Hamburg  
Tel.: 040 42841-3238  
E-Mail: [daf@vhs-hamburg.de](mailto:daf@vhs-hamburg.de)

## 5 Region Ost

### VHS-Zentrum Ost

Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
Tel.: 040 428 85 30, Fax: 040 428 85 32 84  
E-Mail: [ost@vhs-hamburg.de](mailto:ost@vhs-hamburg.de)

### VHS in Bramfeld

Fabriciusstr. 150, 22177 Hamburg  
Zugang über Owiesenkehre  
Tel.: 040 46 64 78 46  
E-Mail: [g.neumayer@vhs-hamburg.de](mailto:g.neumayer@vhs-hamburg.de)

### VHS-Haus im Alstertal

Rolfinckstraße 6a, 22391 Hamburg  
Tel.: 040 53 69 39 84, Fax: 040 53 69 39 27  
E-Mail: [alstertal@vhs-hamburg.de](mailto:alstertal@vhs-hamburg.de)

## 6 Region West

### VHS-Zentrum West

Waitzstraße 31, 22607 Hamburg  
Tel.: 040 890 59 10, Fax: 040 89 05 91 40  
E-Mail: [west@vhs-hamburg.de](mailto:west@vhs-hamburg.de)

### BLiZ – „Borner lernen im Zentrum“

Bürgerhaus Bornheide 76  
22549 Hamburg  
Tel.: 040 484 05 88 21/22  
E-Mail: [bliz@vhs-hamburg.de](mailto:bliz@vhs-hamburg.de)

## Überregionale VHS-Zentren

### A VHS-Zentrum: Deutsch als Fremdsprache

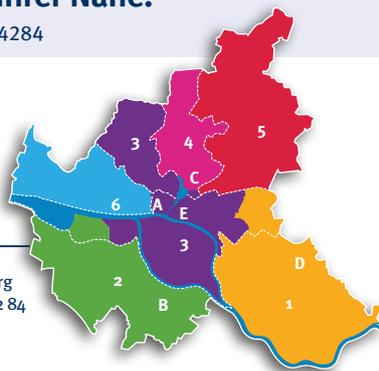
Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg  
Tel.: 040 428 41 32 38, Fax: 040 428 41 30 33  
E-Mail: [daf@vhs-hamburg.de](mailto:daf@vhs-hamburg.de)

### B VHS-Zentrum

Deutsch als Fremdsprache in Harburg  
Eddelbüttelstraße 47a, 21073 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 21 14, Fax: 040 427 31 21 22  
E-Mail: [daf@vhs-hamburg.de](mailto:daf@vhs-hamburg.de)

### C VHS-Zentrum

Deutsch als Fremdsprache in Nord  
Nur für Integrationskurse  
Saarlandstr. 30, 22303 Hamburg  
Tel.: 040 42841-3238  
E-Mail: [daf@vhs-hamburg.de](mailto:daf@vhs-hamburg.de)



### D VHS-Zentrum Grundbildung und Drittmittelprojekte

Billstedter Hauptstr. 69a,  
22111 Hamburg  
Tel.: 040 427 31 20 86, Fax: 040 427 31 33 63  
E-Mail: [grundbildung@vhs-hamburg.de](mailto:grundbildung@vhs-hamburg.de)

### E Bildungskontor Hamburg

Mönckebergstraße 17,  
20095 Hamburg  
Tel.: 040 20 94 21 46, Fax: 040 20 94 21 47  
E-Mail: [bildungskontor@vhs-hamburg.de](mailto:bildungskontor@vhs-hamburg.de)

## Weitere Ansprechpartner

### Geschäftsführung

Marlene Schnoor (Sprecherin),  
Karlheinz Spreitzer

### Sekretariat

Tel.: 040 428 41 27 87

### Marketing

Jörn Gensel, Tel.: 040 428 41 18 43

### Pressesprecherin

Dr. Antje von Rein, Tel.: 040 428 41 27 77

### Drittmittelprojekte

Heike Kölln-Prisner, Tel.: 040 427 31 20 79  
Jan Nazim Karadaş, Tel.: 040 427 31 20 79

### Auftragsmaßnahmen, Junge VHS,

### Hochschulkooperationen

Heike Kölln-Prisner, Tel.: 040 20 94 21 48  
Jan Nazim Karadaş, Tel.: 040 20 94 21 16

### Behindertenbeauftragte

Susanne Kiendl, Tel.: 040 427 31 20 85

### Beschwerdemanagement

Susanne Franke, Tel.: 040 428 41 30 73