

KURSE SEP 17 – JAN 18
in Bergedorf/Billstedt

www.vhs-hamburg.de | Hotline 040 4284 1 4284



Neue Seiten entdecken



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.

Foto: © Anna Tränkner



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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Neue Seiten entdecken“ – das ist das Motto, mit dem wir Ihnen unser neues Herbstprogramm präsentieren. Es kann reizvoll sein, einmal den Blickwinkel zu ändern oder eingefahrene Wege zu verlassen. Lassen Sie sich von sich selbst überraschen, wenn Sie merken, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. Unsere vielen neuen Kursangebote könnten ein Auslöser dafür sein und Ihr Leben bereichern.

Die Vielfalt unserer Kurse für die unterschiedlichsten Interessen ist unser Markenzeichen. Entdecken Sie neu oder wieder die Literatur von Heinrich Böll, der in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden wäre. Kommen Sie der Leichtigkeit des Singens auf die Spur, denn Singen macht glücklich, oder erlernen Sie das Handwerk des Drechselns in unserer Werkstatt.



Etwas ganz Neues präsentieren wir Ihnen ab Oktober: Lernen Sie mit der Gebärdensprache Hände, Gesicht und den Körper für die Kommunikation mit Gehörlosen einzusetzen.

Falls Sie 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
Hamburg entdecken	9
Kultur und Kreativität	11
Kultur- und Kunstgeschichte	11
Bildhauerei	13
Zeichnen und Malen	14
Goldschmieden Textil	16
Keramik	17
Holz/Metall	18
Literatur	19
Musik	20
Tanz	22
Theater	23
Multimedia und Fotografie	24
Smartphones und Tablets	27
Fotografie	27
Bildbearbeitung	28
Web und EDV	30
Webauftritt	33
Basiswissen Computer	33
Word Excel	34
Präsentieren	35
Beruf und Professionalität	36
Sicher auftreten und Rhetorik	36
Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur	37
Xpert Business	38
Lern- und Arbeitstechniken	40
Existenzgründung und Berufswege planen	40
Leiten und Führen	41
Office und Zeitmanagement	41
Mathematik	41
Technik	41
Bildungsurlaube in Bergedorf	43
Persönlichkeit und Kompetenz	44
Kompetenzen stärken	44
Psychologie und Lebensgestaltung	44
Kompetenzen für den Alltag	45

Junge Volkshochschule	46
Gesellschaft und Politik	46
Hamburg – unsere Stadt	46
Politik	48
Nachhaltigkeit Philosophie/Religion	49
Infos zum Sprachenteil	50
Deutsch als Fremdsprache (DaF)	50
Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?	51
Sprachen der Welt	52
Gebärdensprache	52
Englisch	53
Französisch	58
Italienisch	61
Spanisch	64
Arabisch Dänisch	66
Griechisch	67
Kroatisch Portugiesisch	68
Russisch Schwedisch	69
Thailändisch	71
Gesundheit und Fitness	72
Stressbewältigung	72
Entspannung und Körpererfahrung	73
Massagetechnik	74
Qi Gong und Tai Chi Yoga	75
Pilates Fitness und Beweglichkeit	77
Fit & Dance	78
Aquafitness	79
Rücken und Wirbelsäule Leben mit Krankheit Heilpraktische Verfahren	80
Körper und Stil	81
Essen und Trinken	82
Ernährungsfragen/Besondere Angebote	82
Themenküche	82
Länderküche	83
Trinken	83
Natur und Wissenschaft	84
Fauna und Flora in Hamburg	84
Garten und Balkon	84
Service	85
Anmeldecoupon	85
Ermäßigungen	U3
VHS-Zentren-Übersicht	U4

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

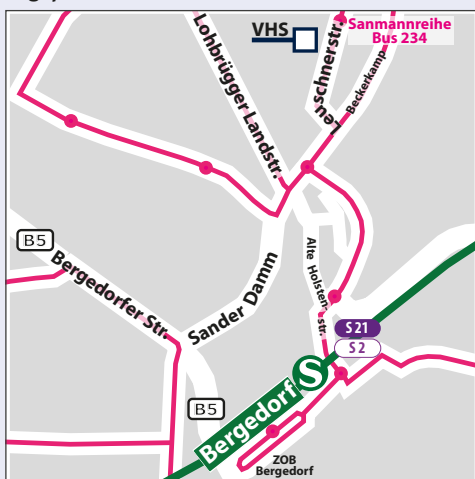
Öffnungszeiten

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

Herbstferien 16.10.17 – 27.10.17
Weihnachtsferien 22.12.17 – 05.01.18

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

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 (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: 14.7.17

Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg

Titelfoto: © plainpicture_Kniel Synnatzschke

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 – Bergedorf

Foto: © pixels.com

... gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen

Haben Sie schon einmal etwas von Quendel, Gänsefingerkraut oder Königskerze gehört? Sie gehören zur Kategorie Kräuter und Heilpflanzen, deren sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit durchaus förderlich sein können. Lernen Sie, wie diese und viele andere dazu beitragen, unser Immunsystem zu stärken, Husten und Heiserkeit zu heilen oder die sogenannten Frauenleiden zu lindern. Neben vielen Informationen zur Kräuterkunde nehmen Sie interessante Rezepte für Tinkturen, Teemischungen oder Massageöle mit nach Hause.

Unsere Angebote im Einzelnen:

- Frauenkräuter – Heilkräuter speziell für Frauen?
- Winterfit – mit Kräutern und Heilpflanzen
- Erntezeit: Wildkräuter und Früchte in der Küche

☉ Näheres zu den Angeboten auf S. 80

Foto: © Stephan Rohlf / flickr.com

Gebärdensprache erlernen

Wussten Sie, dass die Deutsche Gebärdensprache (DGS) eine richtige Sprache mit eigenständiger Grammatik ist? Wer mit Gehörlosen oder Schwerhörigen kommunizieren möchte, hat in diesem neuen Angebot der VHS die Möglichkeit, die Gebärdensprache für sich zu entdecken. Dazu werden deren Grundlagen bewusst gemacht und Sie lernen, die „Sprechorgane“ Hände, Gesicht und Körper dafür einzusetzen. Ziel ist es, die Gebärden in der täglichen Umgangssprache anwenden zu können.

☉ Näheres zu diesem Angebot auf S. 52

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 spannende 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,
01 51 70 11 82 31

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

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

NEU

Kleingruppen-Regelung

Ein Service für Sie!

Manchmal kann es vorkommen, dass sich für einen Kurs weniger Teilnehmende finden als geplant (Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl). Doch Dank der Kleingruppen-Regelung der Hamburger Volkshochschule können auch diese Kurse durchgeführt werden – allerdings zu veränderten Konditionen. Dafür macht Ihnen die Hamburger Volkshochschule ein neues Vertragsangebot mit einem erhöhten Entgelt.

Der Vorteil für Sie

Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl müssen nicht ausfallen. Zudem ermöglicht die geringere Teilnehmerzahl ein intensiveres Arbeiten und Lernen.

Die Kleingruppen-Regelung im Einzelnen

- Abhängig vom Kurstyp gibt es ein reguläres und ein erhöhtes pauschales Entgelt für eine Kleingruppe. So kostet beispielsweise ein Sprachkurs mit 28 Unterrichtseinheiten und 10–18 Teilnehmenden 110 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 143 €.
- Sollte ein Kurs für die reguläre Gruppengröße ausgeschrieben sein, aber nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, können Sie sich bis zum 2. Termin entscheiden, in einer Kleingruppe weiter zu lernen oder vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch zu machen.
- Alle Entgelte können ermäßigt werden, auch das erhöhte Entgelt für eine Kleingruppe.



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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 fünfeneinhalb 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 Strohhause

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

Stadtentwicklung: Einmal quer durch Hamburg

Wo gestern eine Fabrik stand, sind heute Büros. Geschäfte eröffnen und schließen, Menschen wollen oder müssen umziehen. Stadt heißt Veränderung – aber wer bestimmt die Richtung? Was sind städtische Leitbilder? Wer setzt seine Interessen durch? Die Tour wirft einen kritischen Blick auf Stadtentwicklung und führt von der HafenCity über das Gängeviertel bis zum Osdorfer Born. Sie sind zu Fuß, mit dem Bus und der Bahn unterwegs. Es wird ein HVV-Ticket benötigt.

→ **Neustadt**, Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Elbphilharmonie, Baumwall

3120MMM20, Nicole Vrenegor
13 €, 4 UStd.,
Fr., 22.9.17, 15–18 Uhr

NEU

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 sowie 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

Craft Beer – leidenschaftlich, regional, experimentell Hamburgs & Deutschlands 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 wie deutschen Craft-Beer-Szene. Die Brauereien, die Bierherstellung und natürlich die unterschiedlichen Geschmacksnuancen werden thematisiert und von einer Verkostung von ca. acht 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.,
Do., 11.1.18, 18–21.45 Uhr

NEU

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

KULTUR UND KREATIVITÄT

Kultur macht stark

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

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

Kultur- und Kunstgeschichte

Ausstellungsbesuche in Museen und Galerien

Ausstellungsbesuche in Museen und Galerien

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

Für Ausstellungsbesuche in den Museen entstehen zusätzliche Kosten. In der Nutzungspauschale (NP) sind Lizenzgebühren enthalten.

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

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

„Ein Blick“ in die Museumslandschaft Hamburgs

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

Für Ausstellungsbesuche in den Museen entstehen zusätzliche Kosten. Weitere Termine, Zeiten und Orte nach Absprache.

Bitte beachten Sie den unterschiedlichen Beginn der Kurse! In der Kunsthalle treffen wir uns immer vor der Ausstellung im Eingangsbereich und im Bucerius-Kunstforum treffen wir uns im oberen, geräumigen Foyer.

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

0042SBE03, Eberhard Hempel
47 €, 12 UStd., 4 Term.,
Beginn 19.10.17, 14-tägl. do., 11.30–13.45 Uhr

Kunstgeschichte

Kunstgeschichte kompakt Teil 1 – Antike bis Klassizismus

Kennen Sie die Situation? Sie stehen in einer Kirche, erfahren aus dem kleinen Informationsblatt, dass es sich um einen barocken Bau handelt, würden aber gerne genau wissen, woran man dies erkennen kann. Oder Sie besuchen eine Gemäldesammlung, aber es fällt Ihnen schwer, die Stilmerkmale auf den Bildern zu erkennen. Dann ist dieser kurzweilige Kompakt-Kurs der richtige für Sie. Die europäische Kunstgeschichte wird in entspannter Atmosphäre vorgestellt, mit Highlights aus Malerei, Bildhauerei, Architektur und Gartenkunst wie die Welt der Wunderkammern, das Gartenreich in Dessau-Wörlitz oder das Bauhaus. Die wichtigsten Künstler werden dabei im Zusammenhang ihres Werks und ihrer Zeit hervorgehoben.

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

0051SBE01, Anke Tröster
36 €, 8 UStd.,
Sa., 7.10.17, 10.30–17 Uhr

Kunstgeschichte kompakt Teil 2 – Romantik bis Moderne

Kennen Sie die Situation? Sie stehen in einer Kirche, erfahren aus dem kleinen Informationsblatt, dass es sich um einen barocken Bau handelt, würden aber gerne genau wissen, woran man dies erkennen kann. Oder Sie besuchen eine Gemäldesammlung, aber es fällt Ihnen schwer, die Stilmerkmale auf den Bildern zu erkennen. Dann ist dieser kurzweilige Kompakt-Kurs der richtige für Sie. Die europäische Kunstgeschichte wird in entspannter Atmosphäre vorgestellt, mit Highlights aus Malerei, Bildhauerei, Architektur und Gartenkunst wie die Welt der Wunderkammern, das Gartenreich in Dessau-Wörlitz oder das Bauhaus. Die wichtigsten Künstler werden dabei im Zusammenhang ihres Werks und ihrer Zeit hervorgehoben.

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

0051SBE02, Anke Tröster
36 €, 8 UStd.,
Sa., 4.11.17, 10.30–17 Uhr

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

Honoré Daumier – Kunst zwischen Karikatur und Wirklichkeit

Der französische Künstler Honoré Daumier zählt zu den scharfäugigsten und vitalsten Beobachtern des 19. Jahrhunderts. Wie kaum ein anderer vergräbt er sich nahezu in die Physiognomien seiner Mitmenschen, um dann in seiner Kunst das Unterschwellige, Ungeschönte messerscharf und gnadenlos auf Papier oder Leinwand zu bannen. Dabei gelingen Daumier

sowohl im Medium der Grafik wie auch der Ölmalerei dauerhafte Sinnbilder aus dem alltäglichen Theater des Lebens seiner Zeit. Daumiers Werk ist gleichsam ein Konzentrat seiner gesamten Epoche.

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

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

0055SBE04, Dr. Sibylle Aßmann
9 €, 2 UStd.,
Mo., 9.10.17, 10–11.30 Uhr

NEU

Das Maß aller Dinge – Zentren der Renaissance-Malerei ... Italien und der Norden

Mit den Handelsbeziehungen zwischen Italien und dem Norden fand bereits seit dem 14./15.Jh. ein reger Austausch von neuen Kunsterfahrungen und Techniken statt. Die Ölmalerei entstand in den Niederlanden, während sich das Fresko in Italien bis in die Zeit von Michelangelo zur höchsten Vollendung entwickelte. In Florenz und Rom schufen Maler von Masaccio und Botticelli bis zu Leonardo und Raffael Werke von mathematischer Berechenbarkeit und humanistischer Denkart. Speziell in Venedig mischte sich dies mit dem nördlichen Naturalismus. Die Werke des venezianischen Malers Bellini hatten später auch Albrecht Dürer auf seiner Italienreise beeindruckt.

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

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

0055SBE05, Annette Talanow
36 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 6.11.17, mo., 10–11.30 Uhr

NEU

Kulturstätten Europas – Budapest:

Die ungarische Perle an der Donau

Zwischen Buda und Pest liegt die Donau. Dieser staubfreie Highway führt vorbei an der eher flachen Pester Seite und dem etwas hügeligeren Buda. Beide Ufer warten mit einer Reihe an Sehenswürdigkeiten auf, die der ungarischen Metropole den Status eines UNESCO Weltkulturerbes eingebracht haben. Barock, Klassizismus, Eklektizismus und Jugendstil sind die prägenden Architekturstile in Budapest, von denen so großartige Bauwerke wie der königliche Palast, das Parlament und zahlreiche Bäderarchitekturen Zeugnis ablegen. Auf einem virtuellen Spaziergang wollen wir gemeinsam Kunst und Kultur Budapests erforschen.

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

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

0055SBE01, Dr. Sibylle Aßmann

9 €, 2 UStd.,

Mo., 29.1.18, 10–11.30 Uhr



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.

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

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

0135SBE13, Karl-Heinz Meier

148 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 7.10.17, 10–18 Uhr

So., 8.10.17, 10–18 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

0135SBE15, Karl-Heinz Meier

148 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 14.10.17, 10–18 Uhr

So., 15.10.17, 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

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

0202SBE12, Dit Coesebrink
93 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 1.11.17, mi., 19–21.15 Uhr

0202SBE01, Dit Coesebrink
81 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 17.1.18, mi., 19–21.15 Uhr

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Für alle, die sich im Zeichnen ausprobieren wollen, aber auch für fortgeschrittene Zeichner/innen, die ihr Repertoire erweitern wollen. Wir zeichnen mit Bleistift, Kohle, Kreiden, Tusche und lernen mit den Grundlagen der Zeichnung auch ihre Mischtechniken kennen. Mit dem leichten Spiel der Farbe und dem Kolorieren setzen wir Akzente und erhöhen die plastische Wirkung im Bild. Unsere Motive sind Stilleben, Landschaft, Figur.

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

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

0203SBE01, Dit Coesebrink
33 €, 6 UStd.,
Sa., 21.10.17, 11–16 Uhr

Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

0203SBE02, Dit Coesebrink

33 €, 6 UStd.,

Sa., 27.1.18, 11–16 Uhr

Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

Zeichentechniken

Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Lernen Sie mit wenigen Strichen das Wesentliche aufs Papier zu bringen. Wir skizzieren spielerisch und locker Stilleben, Innenräume, Einrichtung, Portrait und Figur mit Stiften, Kohle, Röteln, Kreide, Feder, Pinsel und Wasserfarben.

Bitte mitbringen: Viel Skizzenpapier, vorhandenes Zeichen- oder Malmaterial, evtl. Kittel, Imbiss für die Pause.

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

0211SBE15, Britta van Hoom

36 €, 8 UStd.,

So., 21.1.18, 10–17 Uhr

Urban Sketching für „Untalentierte“

Sie wollten schon immer mit wenigen Strichen Landschaften, Architektur und Menschen auf Ihren Reisen festhalten, aber Ihr Talent ist angeblich nicht ausreichend? Wichtiger als Talent ist wirkliches Interesse daran, das Skizzieren lernen zu wollen. Skizzieren kann man lernen wie eine Sprache. Sie lernen, Objekte in ihrer Größe, Form und wesentlichen Position zu erfassen. Ferner wird Komposition und der Blick für das Wesentliche vermittelt.

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger/innen geeignet, die schon immer mal zeichnen wollten oder alte Zeichenkenntnisse auffrischen möchten.

Zum ersten Termin bitte Skizzenbuch DIN A4, Blei- und Farbstifte sowie wasserfermalbare Buntstifte, Pentel Water Brush (Wasserpinsel), Kugelschreiber, Aquarellfarben und Pinsel mitbringen.

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

0212SBE10, Peter Koch

54 €, 12 UStd., 2 Term.,

Sa., 25.11.17, 11–17 Uhr

So., 26.11.17, 11–15 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

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

Portrait/Akt

Aktzeichnen – Intensivkurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es werden Grundlagen der Anatomie (Skelettbau, Muskulatur) vermittelt und präzises Beobachten durch spielerische Wahrnehmungsübungen geschult. Die Auseinandersetzung mit eigenen zeichnerischen Möglichkeiten soll Thema des Kurses sein.

Bitte vorhandenes Zeichenmaterial sowie ausreichend Papier, Tesakrepp, Haarspray als Fixativ, Radiergummi, Kohle und Bleistifte mitbringen. Es entstehen zusätzliche Kosten für ein Modell.

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

0275SBE08, Dit Coesebrink

27 €, 6 UStd.,

Sa., 4.11.17, 11–16 Uhr

0275SBE09, Dit Coesebrink

27 €, 6 UStd.,

So., 28.1.18, 11–16 Uhr

Kurse für Kinder und Jugendliche

Wenn die Tage kürzer und die Schatten länger werden – kreative Gruselferien für Kinder ab 10 Jahre

Du fürchtest dich nicht vor schaurigen Wesen und dunklen Geschichten, bist mit frechen Monstern und kecken Ungeheuren per du? Dann bist du hier richtig. Wir zeichnen, entwerfen und basteln schaurige Figuren, zottelige Kobolde und böse Feen, bauen ihnen eine gruselige Kulisse und erfindet eigene kurze Geschichten und Theaterszenen. Damit die Ideen fließen, gibt es einen selbstgemachten Zaubertrank. Zum Schluß lernt ihr, wie man mit einer Taschenlampe tolle Gruseleffekte und Stimmungen erzeugt. Auch das Thema Halloween kommt natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Schere, Klebestift, Imbiss für die Pause. Zusätzlich 5,- € für weitere Materialien.

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

0290SBE20, Britta van Hoorn

41 €, 16 UStd., 4 Term.,

Mo., 16.10.17 bis Do., 19.10.17, 10–13 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

Glasperlen – Zauber

Einstieg in das Arbeiten mit dem Werkstoff Glas, Vermittlung grundlegender Techniken der Glasperlenherstellung. Sie arbeiten mit flüssigem Glas, formen und gestalten Perlen, Figuren und Schmuck in unterschiedlichster Form mit verschiedensten Farbnuancen von 8 mm bis ca. 60 mm Größe nach Anleitung und eigenen Ideen. Erste Erfahrungen im Glasblasen und das Glasfusing im Brennofen können erprobt werden.

Es entstehen zusätzliche Kosten für Material und Gas, je nach Verbrauch ab 24 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden.

Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

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

0417SBE02, Karl-Heinz Meier
133 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 25.11.17, 10–18 Uhr
So., 26.11.17, 10–18 Uhr

Textil

Filzen, Stricken, Weben und mehr

Stricken für Anfänger/innen

mit geringen oder ohne Grundkenntnisse

Nach Einführung in die Materialkunde und die Werkzeuge werden die Grundlagen des Strickens anhand kleiner Projekte vermittelt: Laptop- oder Handytasche, Schal oder Armstulpe. Anschlag, rechte und linke Masche, Ab- und Zunahme, Abketten sowie verschiedene Rechts-Links-Muster und einfache Nähtechniken werden ausprobiert und kombiniert. Themen sind auch: Lesen von Strickanleitungen, Literatur für Anfänger, Stricken lernen im Internet.

Bitte Stricknadeln und Garn in der gleichen Stärke (4 oder 5) mitbringen.

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

0425SBE01, Gunilla Hinderer
55 €, 13 UStd., 5 Term.,
Beginn 6.11.17, mo., 15.30–17.30 Uhr

Schneidern

Schneidern

für Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen

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

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

→ **Neuallermöhe**, KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe,

Otto-Grot-Straße 90

0430SBE05, Signe Siegel-Galling
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 18.30–20.45 Uhr

0430SBE01, Signe Siegel-Galling
101 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 16.1.18, 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.

Zusätzliche Kosten für Verbrauchsmaterialien 3 €. Eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

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

0431SBE30, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 20.9.17, mi., 10–12.15 Uhr

0431SBE31, Erika Jodkuhn
101 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 4.10.17, mi., 16–18.15 Uhr

0431SBE32, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 16–18.15 Uhr

0431SBE33, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 18.30–20.45 Uhr

0431SBE20, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.1.18, di., 16–18.15 Uhr

0431SBE21, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.1.18, di., 18.30–20.45 Uhr

0431SBE22, Anja Meins-Engel
89 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 10.1.18, mi., 10–12.15 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 – Modegestaltung“.

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

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

0431SBE57, Signe Siegel-Galling
39 €, 8 UStd.,
Sa., 7.10.17, 10–16.30 Uhr

0431SBE50, Signe Siegel-Galling
39 €, 8 UStd.,
Sa., 20.1.18, 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

Vom Ton zum Topf

Mittels verschiedener Aufbautechniken werden Gefäße, Figuren, Objekte oder alles, was der Ton und die Fantasie freigegeben, geformt und gestaltet. Vom Tonkneten über das Formen und Gestalten bis zum Bemalen oder Glasieren liegt alles in der Hand der Töpfernden und kann probiert werden.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Materialkosten je nach Verbrauch ca. 13 €.

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

0461SBE03, Jessica Leinen
81 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 18.30–20.45 Uhr

Holz/Metall

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, Sichel 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

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

0135SBE15, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 14.10.17, 10–18 Uhr
So., 15.10.17, 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

0135SBE19, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 7.10.17, 10–18 Uhr
So., 8.10.17, 10–18 Uhr

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, Duftdosen, 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 Euro. Wenn keine eigene mobile Drechselmaschine zur Verfügung steht, werden am Wochenende für 26,50 Euro neuwertige Drechselmaschinen bereitgestellt und zusammen mit den Materialkosten direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

0484SBE02, Karl-Heinz Meier
178 €, 24 UStd., 3 Term.,
Fr., 27.10.17, 18–21 Uhr
Sa., 28.10.17, 10–18 Uhr
So., 29.10.17, 10–18 Uhr

Einbruchschutz und Gebäudesicherung

Dieser Kurs bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, sich über Einbruchschutz und Gebäudesicherungen zu informieren, sondern auch selbst Hand anzulegen, zum Beispiel um die Bruchsicherheit von Fensterscheiben mit und ohne Sicherheitsfolie zu testen. Wie baue ich Sicherungstechniken fachgerecht selber ein? Wie kann ich Türen und Fenster optimal sichern? Ist ein Wand- oder Möbeltresor sinnvoll und wie können diese montiert werden? Wie tausche ich meine Schließzylinder? Wie kann und darf man als Mieter

einen Türspion einbauen? Diese und weitere Themen, wie DNA Anwendung, Erkennen von Sicherheitslücken, akustische Sicherheitsvorrichtungen und verschiedene Abschreckungseffekte werden bei jedem/er Teilnehmer/in ein großes Sicherheitsempfinden nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch wecken. Auf Ihre besonderen Themenwünsche wird gerne eingegangen.

Die Material- und Verbrauchskosten von 28 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.
Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

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

0489SBE01, Karl-Heinz Meier
118 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 18.11.17, 10–18 Uhr
So., 19.11.17, 10–18 Uhr

NEU

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 Romanliteratur 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 halbzehn

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

NEU

Schreib-/Literaturwerkstätten

Ideen auf Papier – Kreatives Schreiben

Ein ganzes Wochenende lang mit Schreibübungen eigene Ideen, mit den Ideen die eigenen Worte und mit den Worten den eigenen Text finden: Kreatives Schreiben ist ein Abenteuer. Die Schreiblust soll alle packen, ihre Figuren lebendig werden und die Geschichten in eine bestimmte oder auch unbestimmte Zukunft treiben lassen. Schreibimpulse wecken die Lust am Erzählen, wohin die Schreibreise aber letztlich gehen wird, entscheidet jede(r) selbst. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Wünschen der Teilnehmer/innen.

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

0550SBE01, Huug van't Hoff
67 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 7.10.17, 12–17 Uhr
So., 8.10.17, 11–16 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Drehbuch-Seminar

Ein Basiskurs

Egal ob Kinofilm, TV-Movie oder Serie: vor jedem guten Film steht ein gutes Drehbuch. Aber das Drehbuch ist kein bloßes Werkzeug oder ein Stück Prosa, das in einen Film verwandelt wird. Das Drehbuch selbst ist schon der Film. Das Schreiben eines Drehbuchs ist eine ganz besondere Art des Schreibens, mit eigenen Regeln und Ausdrucksformen. In diesem Wochenendseminar wird den Teilnehmern das Basiswissen über die handwerklichen Grundsätze der Dramaturgie, den formalen Aufbau, die Kunst des Dialogs und die Entwicklung filmischer Stoffe näher gebracht. Mit praktischen Übungen und anhand von Beispielen.

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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

0582SBE01, Huug van't Hoff
70 €, 12 UStd., 2 Term.,
Sa., 13.1.18, 12–17 Uhr
So., 14.1.18, 11–16 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Plattdeutsch

Plattdüütsch Krink

Leebe Plattsacker und de de dat vielleicht mol warn wölt. De VHS beet eenen „Plattdütschen Krink“ an. Wer Lust und Spooß an de plattdütsche Sprok het is hier genau richtig. Dönsches, Geschichten oder eenfach nur klönen – dat alles ob Platt. Perfekt oder eenbeeten Apeldwatsch, egol, de Spooß sall in Vödergrund stohn.

Gruppengröße max. 9 Teilnehmer/innen.

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

0598SBE01, Annegret Grant

58 €, 12 UStd., 6 Term.,

Beginn 2.11.17, do., 17.45–19.15 Uhr

Musik

Musiklehre, Komponieren, Arrangieren

Einführung in die Musiktheorie

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

Zusätzliche Kosten für Unterrichtsmaterial 5 €.

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

0640SBE03, Ronnie Meyer

25 €, 5 UStd.,

Sa., 2.12.17, 12–16 Uhr

Gesang und Stimme

Die Leichtigkeit des Singens entdecken

Gesangsworkshop am Wochenende

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme! Durch bewusstes Atmen und das Nutzen Ihrer Resonanzräume verleihen Sie Ihrer Stimme Volumen und Ausdruckskraft. Verschiedene Entspannungs-, Atem- und Gesangsübungen unterstützen Sie dabei. Alte sowie neue Lieder und Lieder aus aller Welt laden uns dazu ein, Stimmungen mit improvisierter oder geplanter

leichter Mehrstimmigkeit auszudrücken. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Auch Menschen, die glauben, nicht singen zu können, sind eingeladen, den Sänger in sich zu entdecken.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

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

0661SBE05, Ruth Gröger

40 €, 8 UStd., 2 Term.,

Fr., 17.11.17, 18.30–21 Uhr

Sa., 18.11.17, 14–18.30 Uhr

Die Leichtigkeit des Singens entdecken

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme! Mit Unterstützung des Zwerchfells und durch das Nutzen von Resonanzräumen können Sie Ihrer Sing- und Sprechstimme mehr Volumen und Ausdruckskraft verleihen. Wir lernen verschiedene Atem- und Gesangsübungen kennen und werden vor allem viel gemeinsam singen. Alte sowie neue Lieder und Lieder aus aller Welt laden ein, Stimmungen mit improvisierten Ober-, Unter- oder auch Einzelstimmen Ausdruck zu verleihen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Auch Menschen, die glauben, nicht singen zu können, sind eingeladen, entgegen eventueller Befürchtungen den Sänger in sich zu entdecken.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

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

0661SBE16, Ruth Gröger

85 €, 20 UStd., 10 Term.,

Beginn 5.10.17, do., 18–19.30 Uhr

Chor

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

0680SBE23, Ruth Gröger
66 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 19.1.18, fr., 10.30–12 Uhr

„The Voices“ Pop-Chor

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

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

0683SBE13, Marta Frankenberg Garcia
87 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 12.9.17, di., 19.30–21.45 Uhr

0683SBE15, Marta Frankenberg Garcia
87 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 23.1.18, di., 19.30–21.45 Uhr

Instrumente spielen

Gitarre für Anfänger/innen

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

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 für Anfänger/innen

Wenn ein Saiteninstrument in den letzten Jahren ein echtes Revival erlebte, dann die Ukulele. Die ersten Griffe lassen sich in kürzester Zeit leicht erlernen, aber auch wahre Virtuosen toben sich auf dem ‚hüpfenden Floh‘ aus, der mehr ist als nur eine Spielzeug-Gitarre. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen, Notenkenntnisse sind nicht nötig, Sie lernen anhand populärer Songs und leichter Übungsstücke, wobei, wenn möglich, auch auf spezielle Song- und Musikvorschläge eingegangen werden kann. Der Kurs vermittelt die gebräuchlichen Akkorde und Anschlagstechniken, geeignet für jeden Ukulele-Typ. Am Ende des Kurses werden wir alle gemeinsam Songs und Melodien spielen können.

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

0710SBE20, Nils Kannemann Manske
91 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 28.9.17, do., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Blues Harmonica – Blues harp

Die Blues Harmonica, (die diatonische Richter-Mundharmonika), ist meist als „Blues Harp“ oder „Harp“ bekannt. In lockerer Atmosphäre, aber mit einem großen fachlich-didaktischen Hintergrund führt Körrie Kantner in die Eigenheiten des Instruments und seiner verschiedenen Spielweisen ein, gibt Anfänger/innen wie Fortgeschrittenen wertvolle Tipps zu verschiedenen Spieltechniken und führt auch in das „Harp Tunings/harp Customizings“ sowie in Bending- und Overblow-Techniken ein. In einer „Jam Session“ am Kursende können die Teilnehmer/innen das Erlernte erproben und sich auch mal so richtig austoben.

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

0738SBE07, Körrie Kantner
53 €, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 10.11.17, 18–21 Uhr
Sa., 11.11.17, 11–16 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 Instru-

ment. 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 Euro. Wer Akkuschrauber, Bohrer, Stichsäge und Holzraspel besitzt, sollte sie unbedingt mitbringen.

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

0750SBE11, Nils Kannemann Manske
78 €, 13 UStd., 2 Term.,
Sa., 11.11.17, 11–17 Uhr
So., 12.11.17, 11–16 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Cajón spielen

Einsteigersworkshop

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

0750SBE13, Nils Kannemann Manske
30 €, 5 UStd.,
So., 26.11.17, 11–15 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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 Afritah Remke
59 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 27.9.17, mi., 20–21.30 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

0824SBE13, Glenda Afritah Remke
78 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 22.11.17, 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+

0855SBE79, Ulrike Knuth
87 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 6.11.17, 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

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

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

0855SBE99, Ulrike Knuth
87 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 3.11.17, fr., 14.30–16 Uhr

0855SBE98, Ulrike Knuth
87 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 15–16.30 Uhr

Theater

Theater spielen

Meine Stimme

Ihre Stimme soll das tragen, was Sie sagen möchten. Sie möchten eine kraftvolle, sympathische und klare Stimme, eine saubere Aussprache, mit Lampenfieber umgehen, Texte gestalten und sicher präsentieren? Mit dem Stimm-Sprechtraining stärken Sie Ihre Ausstrahlung.

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe) oder Socken mitbringen.

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

0930SBE10, Anne-Christine Hansen
35 €, 7 UStd.,
Sa., 2.12.17, 10–16.15 Uhr

Flexibilität und Improvisation

Spontaneität und Flexibilität werden täglich von uns im beruflichen und privaten Umfeld gefordert. Durch die Methoden des Improvisationstheaters können diese Fähigkeiten aktiviert werden. Die einfachen schauspielerischen Übungen führen Schritt für Schritt zur Entdeckung der eigenen Kreativität und stärken das Vertrauen in die eigene Idee.

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

0943SBE06, Teresa Lucia Rosenkrantz
60 €, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 17.11.17, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 18.11.17, 11–16.15 Uhr
Gruppengröße 6–9 Teilnehmer/innen

MULTIMEDIA UND FOTOGRAFIE



VR mit HTC Vive © Jens Kock



Apple-Raum, VHS-Zentrum West © Werner Loss

**Die Hamburger Volkshochschule –
eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung**

Multimedia-Raum mit **Apple iMac 27“**
Aktuelle Programme: **Adobe Creative Cloud, Microsoft Office 16.**

Multimedia

- Künstliche Intelligenz und Roboter
- Virtuelle Realitäten mit unserer HTC Vive erleben
- Unterwegs mit dem Smartphone
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- Filme drehen und schneiden, Imagefilme erstellen
- Video-Tutorials
- Animationen
- Vektorgrafik
- 3D Grafiken
- Computer und Musik
- Den Traum vom eigenen Buch verwirklichen.

Materialien für Teilnehmende

Wir verwenden in den Kursen zu spezieller Softwareanwendung einheitliches Unterrichtsmaterial, das in den Kursen ausgegeben wird. Im Kurspreis ist der Preis für die Materialien als Nutzungspauschale (ausgewiesen als NP) enthalten.

Die Materialien beziehen wir überwiegend vom Herdt-Verlag.



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

3D-Drucker

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

OpenSource: Gimp, Scribus, Inkscape, Blender



Mit Gimp statt Photoshop, Scribus statt InDesign, Inkscape statt Illustrator finden Sie kostenlose Alternativen zum Mietmodell von Adobe CC.

Günstige Software für vhs-Kursteilnehmer/innen
Neu: Adobe Creative Cloud inkl. Photoshop, Illustrator uvm. für ein Jahr 235 € inkl. MwSt.

Foto- und Videobearbeitung mit Adobe Elements-Produkten: Es gibt immer wieder günstige Angebote für Photoshop Elements 15 und Premiere Elements 15. Alle Angaben Stand 7/2017). Aktuelle Informationen bei www.cobra-shop.de/vhs.

Spezielle Angebote von ...



... und weitere Marken.

CorelDRAW® Graphics Suite: **„Die kreative Alternative“**

NEU LiveSketch™ ist ein revolutionäres Vektorzeichnenwerkzeug

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

CorelDraw für Grafik und Layout

Mit CorelDRAW und Corel PHOTO-PAINT bietet die CorelDRAW Graphics Suite professionelle Werkzeuge für Bildbearbeitung, Vektorillustration, Seitenlayout. CorelDRAW und Corel PHOTO-PAINT sind eine hochwertige und zugleich kostengünstige Alternative für Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign.

CorelDRAW Graphics Suite 2017 für Windows im günstigen Vorteilsangebot speziell für vhs-Kursteilnehmer: 69 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (statt 699 €).



Digitalen Wandel aufgreifen – Berufsprofile stärken

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Einen Schwerpunkt legen wir auf den kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur Orientierung und gesell-

schaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Ebenfalls stark vertreten sind Angebote für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementqualifikationen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

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






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 Studienzeit.
- ➔ **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

Smartphones und Tablets

Android

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

1002SBE30, Stefan Hoch
59 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,
Sa., 16.9.17, 11–17 Uhr

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen.

1002SBE06, Stefan Hoch
59 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,
Sa., 18.11.17, 11–17 Uhr

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen

Android-Smartphone: Fortsetzung

Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Android Smartphone, wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln. Erfahren Sie z. B., wie Sie die Apps im Play Store erwerben, sie auf Ihrem Smartphone installieren, positionieren und verwenden können.

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone.

Bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

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

1002SBE41, Stefan Hoch
35 €, 4 UStd.,
Sa., 2.12.17, 11–14 Uhr

Android-Smartphone und Tablet in Ruhe kennenlernen

Die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones können Sie in Ruhe kennen lernen und ausprobieren: 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

1002SBE50, Sascha Bolte
99 €, inkl. 5 € NP, 16 UStd., 4 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 15–18 Uhr

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

1130SBE04, Michael Sauerweier
81 €, 12 UStd., 3 Term.,
Beginn 13.11.17, mo., 18–21 Uhr

1130SBE01, Michael Sauerweier
81 €, 12 UStd., 3 Term.,
Beginn 15.1.18, mo., 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

1131SBE02, Kathrine Uldbaek Nielsen
94 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 4.11.17, 11–17 Uhr
So., 5.11.17, 11–17 Uhr

1131SBE03, Kathrine Uldbaek Nielsen
94 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 20.1.18, 11–17 Uhr
So., 21.1.18, 11–17 Uhr

Blitz-Fotografie

Weg von Blitzaufnahmen, die sofort durch unschöne Lichtverteilung mit dunklen Hintergründen, kaltem Licht und fahlen Vampirgesichtern auffallen, zu Bildern, die vom Betrachter eben nicht als geblitzt zu erkennen sind. Wir nutzen die Möglichkeiten des eingebauten Blitzes, dem externen Aufsteckblitz und einem kleinen Studioblitz. Außerdem werden die unterschiedlichen Belichtungsmöglichkeiten und sinnvolles Zubehör zur Blitzfotografie erklärt und eingesetzt.

Dieser Kurs richtet sich an digitale Spiegelreflexfotografen/innen. Ein Stativ wäre sinnvoll. Neben der Kamera bitte alles an vorhandenen Blitzgeräten und Zubehör mitbringen.

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

1191SBE01, Michael Sauerweier
94 €, 14 UStd., 3 Term.,
Fr., 12.1.18, 18–21 Uhr
Sa., 13.1.18, 10–14 Uhr
So., 14.1.18, 14–18 Uhr

Stadtmotive

Treppenhäuser im Kontorhausviertel

Vorzugsweise im Hamburger Kontorhausviertel ziehen wir um die Häuser und entdecken fotografisch die alten Treppenhäuser mit ihren schönen Kacheln, Verzierungen, Spiegeln, Treppen und Fahrstühlen. Wir arbeiten mit dem vorhandenen Licht. Am Freitag theoretische Einführung, Samstag Exkursion und am Sonntag Bildbesprechung.

Bitte eigene Kamera (analog oder digital) mit aufgeladenen Akkus mitbringen. Ein Stativ ist notwendig. Der Treffpunkt für den 2. Termin wird im Kurs bekannt gegeben.

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

1216SBE01, Michael Sauerweier
94 €, 14 UStd., 3 Term.,
Fr., 24.11.17, 18–21 Uhr
Sa., 25.11.17, 10–14 Uhr
So., 26.11.17, 14–18 Uhr

Bildbearbeitung

Specials für Fotografen

Bildrechte – Was darf ich veröffentlichen?

Immer häufiger stellt sich diese Frage für professionelle Fotografen und Amateure. Das Recht am Bild bei Personen, Gegenständen und in der Architektur ist Thema dieses Abends. Es gibt Hinweise auf Erlaubtes und Verbotenes. Wie reagieren Fotografen auf die immer weiter eingeschränkten Möglichkeiten z.B. in der Streetfotografie? Wie muss ein Modelvertrag – auch Model Release – aussehen? Wann ist ein Foto privat, wann gewerblich einzustufen? Wo sind die Grenzen im Internet? Es gibt viel zu beachten!

Aus gesetzlichen Gründen findet keine persönliche Rechtsberatung statt.

5 € für ein Skript sind im Entgelt enthalten.

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

1300SBE01, Michael Sauerweier
32 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
Mi., 24.1.18, 18.15–21.15 Uhr

Adobe Photoshop Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zur Präsentation Ihrer Fotos. Die Software ist geeignet für Berufsfotografen und ambitionierte Amateure. Wir arbeiten in unseren Kursen mit den Versionen Lightroom 5,7, 6 und CC.

Adobe Photoshop Lightroom – Einführungskurs Schwerpunkt Bildoptimierung

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

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, Erfahrung mit digitaler Fotokamera

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

1308SBE02, Regine Christiansen

65 €, 7 UStd.,

Sa., 13.1.18, 10–16 Uhr

Gruppengröße: max. 7 Teilnehmer/innen.

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

vhs to go!
Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im **App Store** powered by **Google play**

© Foto: www.fotostudio.com

WEB UND EDV

Weg zum eigenen Webauftritt

- Baukastensystem, z. B. mit www.jimdo.de
- Wordpress
- HTML und CSS
- Professionellen Webseitenerstellung

Soziale Netzwerke

- **Neu:** Snapchat, Instagram, YouTube Star werden
- Social Media Tag am 23.09., 11.11.2017, 20.01.2018
- Social Media als Marketing-Instrument nutzen
- Suchmaschinenoptimierung verbessern.

Computer, Smartphones, Tablets

- **Neu:** Cloud & Co.
- Office 365 für digitale Teamarbeit
- Windows 10 mit Office 2010 und 2016
- MAC OS
- Android Smartphones und Tablets
- iPhone und iPad.

Beratungstermine für unsere Kurse:

Di., 5.9.17, 17-19 Uhr, Harburg , VHS-Zentrum Harburg Carrée, Edelbüttelstraße 47a
Mi., 6.9.17, 18-19.30 Uhr, Farmsen , VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
Di., 12.9.17, 17-19 Uhr, Othmarschen , VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31
Mi., 13.9.17, 17-19 Uhr, Sternschanze , VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstr. 75
Do., 14.9.17, 17-19 Uhr, Barmbek , VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstr. 12
Mo., 18.9.17, 18-19.45 Uhr, Bergedorf , VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
Do., 4.1.18, 18-19.30 Uhr, Farmsen , VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
Mi., 17.1.18, 18-20 Uhr, Hamburg-Altstadt , VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckeburgstraße 17
Do., 18.1.18, 17-19 Uhr, Othmarschen , VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31
Mo., 22.1.18, 17-19 Uhr, Barmbek , VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstraße 12
Di., 23.1.18, 18-19.45 Uhr, Bergedorf , VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

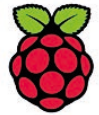


© Andy Ryan - Formlabs

3D-Drucker, Raspberry Pi, Lego-Roboter

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

Mit dem **Raspberry 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

Webinare mit Adobe Connect

- Beratung zu Web und Social Media Kursen
- Sprechstunde zu Linux und Lightroom
- Webinare zum Programmieren, HTML und Lightroom

Materialien für Teilnehmende



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

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

Die Materialien beziehen wir überwiegend vom Herdt-Verlag.



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

video2brain-Videostrainings helfen Ihnen, einen Überblick und eine effiziente Einführung in Software-Produkte von Adobe, Microsoft und viele mehr zu bekommen. VHS-Kursteilnehmer/innen erwerben das video2brain-Trainingsabonnemnt Standard mit einem 1-jährigen Zugriff auf über 1.000 Video-Trainings zum Sonderpreis von € 99 inkl. MwSt. (statt € 199 inkl. MwSt.). Alle Angaben Stand 4/2017. Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte www.cobra-shop.de/video2brain

Xpert Europäischer Computer Pass Zertifikate



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

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

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

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

Zielgruppe Erwachsene

Xpert Starter

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankanwendung

European Computer Passport Xpert

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

European Computer Passport Xpert Master

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

Pflichtmodul

Wahlmodul

Günstige Software für vhs-Kursteilnehmer/innen

Spezielle Angebote von ...



... und weitere Marken.

Neu: Adobe Creative Cloud inkl. Photoshop, Illustrator uvm. für ein Jahr 235 € inkl. MwSt.

**CorelDRAW Graphics Suite 2017 im günstigen Vor-
teilsangebot speziell für vhs-Kursteilnehmer:**

69 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (statt 699 €).

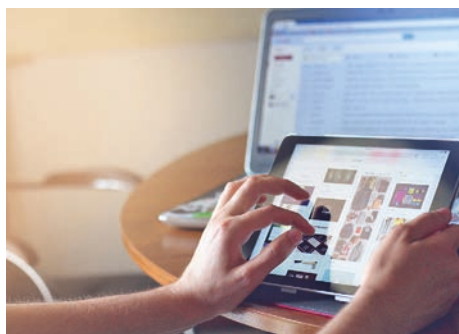
**Foto- und Videobearbeitung mit Adobe Elements-
Produkten:** Es gibt immer wieder günstige Angebote
für Photoshop Elements und Premiere Elements.

(Alle Angaben Stand 7/2017)

Immer aktuelle Angebote für vhs-Kursteilnehmer/
-innen finden Sie unter: www.cobra-shop.de/vhs



© Sabine Petri-Wolff



© fancycrave - pixabay

Digitalen Wandel aufgreifen – Berufsprofile stärken

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

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

Webauftritt

Online-Shop

Bei eBay sicher und gut verkaufen

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

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

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

1795SBE04, Buzy Kiehn
77 €, 12 UStd., 2 Term.,
So., 21.1.18, 11–16 Uhr
So., 28.1.18, 11–16 Uhr
Für max. 10 Teilnehmer/innen.

Basiswissen Computer

Information und Beratung

Informations- und Beratungsveranstaltung

Sie haben vor Semesteranfang 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

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

2115SBE02, Axel Irgang
90 €, inkl. 15 € NP, 16 UStd., 4 Term.,
Beginn 15.11.17, mi., 18–21.15 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Computerkurse für Ältere

Erste Schritte am PC

Computerkurs für Ältere

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

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

2119SBE01, Karin Bergholz
160 €, inkl. 20 € NP, 30 UStd., 8 Term.,
Beginn 2.11.17
do., 9–11.50 Uhr
di., 9–11.50 Uhr

Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs ab Januar 2018 eingerichtet werden.

55+

Word

Einführung in Word: Kompaktkurs

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

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

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

2130SBE01, Claudia Ritscher
58 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Fr., 10.11.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Aufbaukurs in Word: Kompaktkurs

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

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

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

2131SBE50, Claudia Ritscher
58 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Do., 7.12.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Excel

Einführung in Excel: Kompaktkurs

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

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

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

2140SBE01, Axel Irgang
83 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 1.11.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Excel Fortsetzung: Kompaktkurs

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

Voraussetzungen: Gute PC-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Excel.

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

2141SBE53, Axel Irgang
83 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 29.11.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Präsentieren

Präsentieren mit PowerPoint: Kompaktkurs

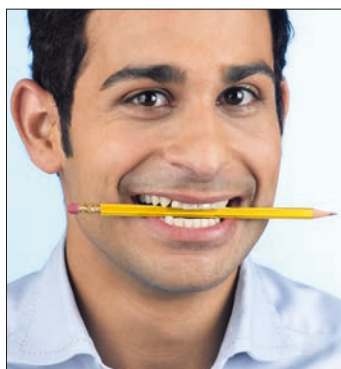
Im Kurs werden umfangreiche Kenntnisse über professionelles PC-gestütztes Präsentieren vermittelt. Wenn Sie bereits sicher mit Dateien und Ordnern umgehen können und eine Einführung in ein anderes Office-Programm erhalten haben, erwartet Sie folgender Kursinhalt: Einführung in die Grundlagen von PowerPoint,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

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

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

2150SBE01, Claudia Ritscher
109 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mo., 9.10.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU



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
Weiterbildungstelefon 040 / 28 08 46-66
Kursportal WISY www.hamburg.kursportal.info



Geleitet von der Behörde
für Schule und Berufsbildung



- kostenfrei
- neutral
- anbieterübergreifend
- ohne kommerzielle Interessen

Weiterbildungsberatung jetzt auch in Ihrer Nähe!

BERUF UND PROFESSIONALITÄT

Sicher auftreten und Rhetorik

Auftritt! Ihre Wirkung auf andere

Je besser ich erkenne, wie mein Auftritt auf andere wirkt, und je mehr ich weiß, was einen angemessenen Auftritt ausmacht, desto besser kann ich mein Verhalten steuern und die Situation meistern.

Inhalte: Selbstbild-Fremdbild – mein Äußeres-mein Inneres – notwendige Umgangsformen – Körpersprache und was sie verrät – Checkliste für das eigene Auftreten: die Do's und Don'ts.

Umlage für Kursunterlagen.

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

2401SBE01, Simone Havlicek
43 €, 7 UStd.,
Sa., 4.11.17, 11–17 Uhr

Sicher auftreten – selbstbewusst und frei vor anderen reden

Wer vor anderen spricht, will überzeugen – mit dem Inhalt und als Person. Dazu gehört Sicherheit beim Vortragen ebenso wie eine ansprechende Aufbereitung von Fakten und Argumenten und der (auf)richtige Kontakt zum Publikum.

Inhalte: Redehemmungen und Lampenfieber abbauen – Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen – Kurzreden vorbereiten und strukturieren – überzeugend argumentieren – rhetorische Hilfsmittel nutzen. Am Ende des Kurses wissen Sie um Ihre Wirkung und haben Ansatzpunkte für gezielte weitere Übungen.

Umlage für Kursunterlagen.

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

2402SBE01, Martina Freitag
80 €, 13 UStd., 2 Term.,
Fr., 17.11.17, 18–21.15 Uhr
Sa., 18.11.17, 10–18 Uhr
Für max. 12 Teilnehmer/innen

Flexibilität und Improvisation

Spontaneität und Flexibilität werden täglich von uns im beruflichen und privaten Umfeld gefordert. Durch die Methoden des Improvisationstheaters können diese Fähigkeiten aktiviert werden. Die einfachen schauspielerischen Übungen führen Schritt für Schritt zur Entdeckung der eigenen Kreativität und stärken das Vertrauen in die eigene Idee.

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

0943SBE06, Teresa Lucia Rosenkrantz
60 EUR, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 17.11.17, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 18.11.17, 11–16.15 Uhr
Gruppengröße 6–9 Teilnehmer/innen

Freies Sprechen im Beruf

Bildungsurlaub/Kompaktkurs

Ziele: erfolgreich vor anderen reden – Redehemmungen abbauen – sachlich und verständlich informieren – selbstsicher auftreten – Aufmerksamkeit gewinnen – eigene Standpunkte deutlich vertreten und vermitteln – sich durchsetzen in Diskussionen

Inhalte: wirksam sprechen – Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen – Umgang mit Nervosität und Lampenfieber – Sprechdenken – Vorträge vorbereiten und strukturieren – rhetorische Stilmittel – Argumentationstechnik – praktische Übungen – Vortrag mit individueller Auswertung (Video-Feedback).

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

2402SBE11, Martina Freitag
161 €, 24 UStd., 3 Term.,
Mi., 24.1.18, 9–16 Uhr
Do., 25.1.18, 9–16 Uhr
Fr., 26.1.18, 9–16 Uhr
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer/innen.
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur

Weiße Rhetorik: authentisch und professionell kommunizieren

Im beruflichen Alltag passen wir uns an andere Menschen und Situationen an. Oft treten wir nicht für unsere eigenen Erwartungen und Bedürfnisse ein. Dabei ist es schwer, auch einmal „nein“ zu sagen. Wenn wir Kritik empfangen, nehmen wir sie uns zu Herzen. Doch wie sieht es aus, wenn wir selbst Kritik oder Tipps anbringen möchten? Sie lernen, für sich einzutreten – kompetent, selbstbewusst und klar. Inhalt: wertschätzend Klartext reden – Kritik konstruktiv äußern – Erwartungshaltungen hinterfragen – klar und freundlich „nein“ sagen.

Umlage für Kursunterlagen wird erhoben.

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

2410SBE01, Cornelia Ölund

49 €, 8 UStd.,

So., 12.11.17, 10–17 Uhr

Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer/innen.

Gesprächs-Werkzeuge für den Beruf

Kommunikation prägt unseren beruflichen Kontext. Sie lernen, Ihre Kommunikation wertschätzend und zielführend zu gestalten. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um Ihre Gesprächs- und Verhandlungspartner/innen besser zu verstehen. In einem wertschätzenden Dialog können alle Beteiligten zu Gewinnern werden. Gruppenübungen inspirieren Sie, Gespräche so zu steuern und zu lenken, dass es keine Verlierer gibt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

2410SBE02, Dr. Volker Thönnies

49 €, 8 UStd.,

So., 26.11.17, 10–17 Uhr

Smalltalken – Netzwerken

Smalltalk hilft, berufliche Kontakte mit Leichtigkeit zu knüpfen – egal ob auf Messen, Netzwerkveranstaltungen oder Konferenzen.

Lernen Sie Hemmungen bei der Gesprächsaufnahme zu überwinden, und probieren Sie ganz praktisch erprobte Techniken für erfolgreiche Gespräche aus. So können Sie in Zukunft eine lockere Gesprächsatmo-

sphäre schaffen und sich neue Netzwerke für Ihre berufliche Karriere erschließen.

Gruppengröße 6–9 Teilnehmer/innen.

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

2410SBE03, Astrid Fiedler

38 €, 5 UStd.,

Sa., 2.12.17, 13–17 Uhr

Kommunikations-Know-how für Frauen im Beruf

Frauen behaupten sich oft schwer in einem Arbeitsklima von Macht, Konkurrenz und Leistung zu. Sogenannte weibliche Tugenden bleiben oft wirkungslos und sind ebenso wie Selbstzweifel und Perfektionismus ggf. hinderlich für den beruflichen Aufstieg. Daran kann sich eine Dynamik ergeben, die immer wieder zu beruflichen Konflikten – auch mit sich selbst – führt. Sie erhalten ein reichhaltiges Repertoire an kommunikationspsychologischem Handwerkszeug und lernen die beruflichen Spielregeln kennen.

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

2410SBE12, Melanie Graff

49 €, 8 UStd.,

So., 21.1.18, 10–17 Uhr



Informationsabend NLP – Basic Ausbildung – Bildungsurlaub

An diesem Informationsabend können Sie sich unverbindlich über die Ausbildung informieren. Sie lernen die Trainerin kennen, die Sie während der gesamten Ausbildung begleiten wird. Sie informiert Sie über Inhalte, Organisation, Module und Lehrmaterial. Der Practitioner-Kurs ist keine Therapie und kann diese auch nicht ersetzen. Die Kursteilnahme setzt eine normale physische und psychische Befindlichkeit voraus. Jede/r der Teilnehmenden trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltung. Er/sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter und die Trainerin von allen Haftungsansprüchen frei. Mit Ihrer Anmeldung zur NLP-Practitioner Ausbildung erkennen Sie diese Modalitäten an.

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

2414SBE00, Ute Menzel

kostenlos,

Fr., 3.11.17, 18–20 Uhr

Xpert Business

Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem



Xpert Business ist ein bundesweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem.

Unterrichtet wird nach einheitlichen Lehrplänen unter Einbeziehung standardisierter

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

Zum Abschluss des Kurses erhalten Sie eine ausführliche Teilnahmebescheinigung, nach erfolgreich abgelegter Xpert-Prüfung erhalten Sie das Xpert-Zertifikat. Durch die Hochschul-erkennung erhalten Sie bis zu 33 ECTS-Punkte bei der FOM Hochschule (bundesweit 29 Hochschulstandorte) und bis zu 42 ECTS-Punkte bei der SRH Fernhochschule. Informationen erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/hochschule

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

- ihre Chancen im Beruf verbessern möchten
- eine berufliche Veränderung anstreben
- den beruflichen (Wieder-) Einstieg vorbereiten.

Besuchen Sie unsere **Info-Veranstaltung:**

Do., 24.8.17, 18.30–20 Uhr,
VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17.

Prüfungstermine

Kosten- und Leistungsrechnung – Xpert Business 06.10.2017
Lohn und Gehalt – Xpert Business – Grundlagen Mo., 9.10.17, 18–21 Uhr
Finanzbuchführung – Xpert Business – Grundlagen, 11.10.2017
Finanzbuchführung – Xpert Business – Aufbau Mi., 13.12.17, 18–21 Uhr
Bilanzierung – Xpert Business Do., 14.12.17, 18–21 Uhr
Finanzbuchführung mit Lexware – Xpert Business, 15.12.2017
Lohn und Gehalt – Xpert Business – Aufbau 18.12.2017
Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business 15.01.2017
Lohn und Gehalt – Xpert Business – Lexware 19.02.2018
Finanzbuchführung – Xpert Business – Grundlagen, 28.02.2018

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Einnahmen-Überschussrechnung									●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Xpert-Business-Webinare



© Antoniegullem - Fotolia

Ab Herbst 2017 bietet Ihnen die Hamburger VHS die Möglichkeit, von zuhause online an Kursmodulen der kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Weiterbildung teilzunehmen und nach bestandenen Prüfungen Zertifikate zu erhalten.

Mit dem Xpert-Business-Lernetz können Sie zusätzlich zu unseren Präsenzangeboten weitere Themen belegen

- Es gibt es eine Durchführungsgarantie für alle Webinare.

- Die Kurse finden als Webinar im virtuellen Webinarraum statt.
- Sie erhalten begleitend Kursmaterial.

Alle Xpert-Kurse mit Inhalten und Abschlüssen auf unserer Webseite www.vhs-hamburg.de
Weitere Informationen auch unter www.xpert-business.eu

Aufbau der Webinare:

Sämtliche Webinare finden zeitgleich statt. Start für alle ist der 14.11.2017. Sie umfassen 11 bzw. 20 Termine, dienstags und donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr.

Zusätzlich gibt es:

- vorgeschaltete Termine für Technik-Tests von zu Hause aus
- einen Prüfungstermin als Präsenzprüfung in der VHS

Informationsveranstaltung

Mo., 25.9.2017 von 18.30–20 Uhr im VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17

Prüfung in der VHS mit einem Kursleiter

Di., 13. Februar 2018 von 18–21 Uhr im VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17

Die Prüfungsgebühr beträgt 60€

Übersicht Xpert Business Webinare

Titel	Kursnummer	Preis	NP	Unterrichtseinheiten	Termine
Finanzbuchführung 1	2337WWW01	299 €	202 €	53	20
Finanzbuchführung 2	2337WWW02	299 €	202 €	53	20
Lohn und Gehalt 1	2337WWW03	299 €	202 €	53	20
Lohn und Gehalt 2	2337WWW04	299 €	202 €	53	20
Einnahmen-Überschussrechnung	2337WWW05	159 €	112 €	22	11
Kosten- und Leistungsrechnung	2337WWW06	299 €	189 €	53	20
Finanzwirtschaft	2337WWW07	299 €	195 €	53	20
Bilanzierung	2337WWW08	299 €	197 €	53	20
Controlling	2337WWW09	299 €	195 €	53	20
Betriebliche Steuerpraxis	2337WWW10	299 €	178 €	53	20
Personalwirtschaft	2337WWW11	299 €	195 €	53	20

NLP – Basic Ausbildung

Bildungsurlaub

In der zertifizierten Basic-Ausbildung erlernen Sie die Basistechniken des NLP, mit denen Sie Ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen im Beruf erweitern können. Die Methoden und Modelle unterstützen Sie dabei, das zwischenmenschliche Miteinander im Beruf zu erleichtern, Konflikte zu lösen und Ihre Kommunikation zielgerichteter und aussagekräftiger zu gestalten.

Inhalte (gemäß der Richtlinien und Qualitätsstandards des Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren, DVNLP):

- Grundlagen und Grundannahmen des NLP
 - Rapport – Aufbau einer guten Kommunikationsbeziehung
 - Wahrnehmungsschulung
 - Repräsentationssysteme – Sprachliche Zugangshinweise erkennen und einsetzen
 - Grundlagen des Ankerns – Positive Zustände gezielt herbeiführen
 - Wertschätzendes und sinnesspezifisches Feedback
 - Ziele wirkungsvoll formulieren und erreichen
 - Sprachmuster und Fragetechniken
 - Wahrnehmungspositionen – Perspektiven wechseln
 - Logische Ebenen – Veränderungen auf unterschiedlichen Ebenen bewirken
 - Zielorientiert Ressourcen und Potenziale aktivieren
- Zertifikat: Bei vollständiger Teilnahme und verhaltenmäßiger Integration der Inhalte können Sie das Zertifikat „NLP-Basic, DVNLP“ erhalten. Dieses kann auf eine NLP-Practitioner Ausbildung angerechnet werden.

Zusatzkosten: 25,-€ für Zertifikat mit DVNLP-Siegel und Unterlagen, im Kurs zu zahlen.4

Obligatorische Trainingszeit: 36 Zeitstunden (48 Unterrichtsstunden), die auf mindestens fünf Tage zu verteilen sind.

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

2414SBE01, Ute Menzel
590 €, 48 UStd., 5 Term.,
Mo., 27.11.17, 9–17.30 Uhr
Di., 28.11.17, 9–17.30 Uhr
Mi., 29.11.17, 9–17.30 Uhr
Do., 30.11.17, 9–17.30 Uhr
Fr., 1.12.17, 9–17.30 Uhr

Als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen die Teilnahme am kostenlosen Informationsabend zur NLP – Basic Ausbildung am 03. 11. 2017 um 18:00 Uhr in der VHS Bergedorf. Anmeldung unter Kursnummer 2414SBE00.



Lern- und Arbeitstechniken

Pressearbeit für Ehrenamtliche

Wer in einem Verein, einer Schule oder Institution ehrenamtlich für die Pressearbeit zuständig ist, sendet oft Mail um Mail an die Presse – aber nichts erscheint in der Zeitung. Redakteurin Karin Istel gibt Tipps, wie man die Chancen auf Veröffentlichung erhöht. An praktischen Beispielen wird geübt, wie man das Interesse an Themen weckt und was alles in eine Pressemitteilung hineingehört. Dann klappt's (bestimmt) auch mit der Veröffentlichung!

Bitte mitbringen: Laptop oder Schreibmaterialien.

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

2420SBE10, Karin Istel
42 €, 7 UStd.,
Sa., 27.1.18, 10–16 Uhr

Existenzgründung und Berufswege planen

Ihr Profil – Erfolgsfaktor für Ihre Bewerbung

Sie wollen sich bewerben und Ihr Profil bei den Personalentscheidern gekonnt präsentieren. Sie erarbeiten in der Gruppe neue Aspekte für Ihre persönliche Gestaltung der Bewerbungsmappe, die inhaltlich und formal überzeugend die Eintrittskarte zum neuen Job werden kann. Sie bekommen Impulse für die Gestaltung des Anschreibens und den Lebenslauf. Zeigen Sie den roten Faden in ihrem Berufsleben, Ihre Kompetenzen, Persönlichkeit und Motivation für den neuen Job. Entwickeln Sie neue Ideen für Ihre individuelle Bewerbungsstrategie.

Es wird eine Umlage für Kursunterlagen erhoben.

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

2430SBE51, Silvia Döppenschmitt
54 €, 8 UStd.,
Sa., 11.11.17, 10–17 Uhr

Leiten und Führen

Mitarbeiterführung: Wie geht es richtig in Praxis und Theorie?

Sie lernen die klassischen rechtlichen Grundlagen des Arbeitsrechts und Bedingungen sicherer Mitarbeiterführung auch in Stress-Situationen kennen. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die Mitarbeiter nicht „mitmachen“? Welche „Werkzeuge“ stehen bei der Führung einer Gruppe zur Verfügung? Wie wird eine Mitarbeiterbesprechung professionell durchgeführt?

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

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

2440SBE11, Andrea Kelch
83 €, 9 UStd.,
Sa., 20.1.18, 10–18 Uhr

Office und Zeitmanagement

Selbst- und Zeitmanagement – Bildungsurlaub

Die Ressource Zeit ist knapp, ständig kommen neue Informationen und Termine auf Sie zu. Sie reagieren mehr, als dass Sie agieren. Um den Arbeitsalltag sinnvoll zu planen, sind eine gute Organisation von Abläufen, Materialien und Aufgaben notwendig, Fragen der bewussten Prioritätensetzung, das Erkennen von Zeitdieben und persönlicher Leistungskurve helfen Ihnen, sich neben der Erledigung der Routineaufgaben auch wieder Freiraum für neue Ideen zu schaffen.

Inhalte sind u.a.: Grundprinzipien von Zeitmanagement – Arbeitsaufgaben und Prioritäten setzen – meine Arbeitsplanung: vom Ziel zum Tag – Land unter: was dann? Arbeitsflut bewältigen und Notfallstrategie – das Chaos überblicken: wie Ablage und Wiedervorlage funktioniert – rationell und freundlich kommunizieren – gelassen bleiben in stressigen Situationen

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

2455SBE56, Silvia Döppenschmitt
176 €, inkl. 15 € NP, 24 UStd., 3 Term.,
Mo., 20.11.17 bis Mi., 22.11.17, 9–16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

BU

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.

Technik

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

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

0135SBE15, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 14.10.17, 10–18 Uhr
So., 15.10.17, 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

0135SBE19, Karl-Heinz Meier
148 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 7.10.17, 10–18 Uhr
So., 8.10.17, 10–18 Uhr

Kleingruppen-Regelung

Ein Service für Sie!

Manchmal kann es vorkommen, dass sich für einen Kurs weniger Teilnehmende finden als geplant (Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl). Doch Dank der Kleingruppen-Regelung der Hamburger Volkshochschule können auch diese Kurse durchgeführt werden – allerdings zu veränderten Konditionen. Dafür macht Ihnen die Hamburger Volkshochschule ein neues Vertragsangebot mit einem erhöhten Entgelt.

Der Vorteil für Sie

Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl müssen nicht ausfallen. Zudem ermöglicht die geringere Teilnehmerzahl ein intensiveres Arbeiten und Lernen.

Die Kleingruppen-Regelung im Einzelnen

- Abhängig vom Kurstyp gibt es ein reguläres und ein erhöhtes pauschales Entgelt für eine Kleingruppe. So kostet beispielsweise ein Sprachkurs mit 28 Unterrichtseinheiten und 10–18 Teilnehmenden 110 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 143 €.
- Sollte ein Kurs für die reguläre Gruppengröße ausgeschrieben sein, aber nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, können Sie sich bis zum 2. Termin entscheiden, in einer Kleingruppe weiter zu lernen oder vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch zu machen.
- Alle Entgelte können ermäßigt werden, auch das erhöhte Entgelt für eine Kleingruppe.



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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
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
24.01. – 26.01.18	Freies Sprechen im Beruf	2402SBE11
05.02. – 07.02.18	Die eigene Webseite mit Wordpress – Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung	1711SBE02
13.02. – 13.02.18	Einführung in Excel	2140SBE02
22.02. – 22.02.18	Präsentieren mit PowerPoint	2150SBE02
05.03. – 09.03.18	Englisch A1 Stufe 4	5314SBE57
12.03. – 16.03.18	Englisch A2 Stufe 1	5321SBE57
21.03. – 21.03.18	Excel Fortsetzung	2141SBE54
27.03. – 27.03.18	Einführung in Word	2130SBE02
09.04. – 13.04.18	Soziale Kompetenz	2411SBE12
23.04. – 27.04.18	NLP – Basic Ausbildung	2414SBE11
24.04. – 24.04.18	Aufbaukurs in Word	2131SBE51
14.05. – 18.05.18	Englisch B1 Stufe 1 Bildungsurlaube	5331SBE57
04.06. – 08.06.18	Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 Bildungsurlaube	5711SBE55
13.06. – 15.06.18	Verhandlungstraining Bildungsurlaub	2417SBE15

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

PERSÖNLICHKEIT UND KOMPETENZ

Kompetenzen stärken

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

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

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

Psychologie und Lebensgestaltung

Einführung in die Psychologie

Psychologische Grundlagen von Kommunikation

Wir werden uns mit den psychologischen Grundlagen von Kommunikation auseinandersetzen: Warum zeigen Menschen in bestimmten Situationen mitunter reflexhaft ein bestimmtes Verhalten? Weshalb dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Welche Rolle spielt die Körpersprache? Der Kurs sensibilisiert für Stärken und Schwächen des eigenen Kommunikationsstils und vermittelt konstruktive Alternativen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

2800SBE01, Dr. Volker Thönnies

42 €, 8 UStd.,

Sa., 4.11.17, 10–17 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung

Spot an: In sieben Schritten zu mehr Charisma

Menschen mit „Charisma“ müssen weder besonders schön noch besonders intelligent sein, oder teure Designer-Kleidung tragen.

Sie haben vielmehr ein Leuchten und eine besondere Ausdruckskraft, die von innen kommt.

In Einzel- und Gruppenarbeit, unterstützt durch Feedback, werden Sie Schritt für Schritt Ihr ganz persönliches „Charisma“ entfalten – das macht Spaß und bringt Sie zum Strahlen.

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

2835SBE01, Astrid Fiedler

48 €, 9 UStd.,

So., 8.10.17, 10–18 Uhr

Cool bleiben – Selbstberuhigung ist lernbar

Wer kennt das nicht: Irgendetwas passiert, wir gehen in die Luft – und schaden damit vor allem uns selbst. Wer Ruhe bewahrt, tritt nicht nur nach außen souveräner auf, sondern kann auch das innere Gleichgewicht besser halten und handlungsfähig bleiben.

Welche Dinge bringen Sie auf die Palme? Welche Strategien helfen? Wie hängen Selbstberuhigung und Selbstvertrauen zusammen? Ein Kurs rund um die Kunst, sich abzuregen.

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

2835SBE03, Inge Krause

42 €, 8 UStd.,

Sa., 11.11.17, 10–17 Uhr

NEU

Persönlichkeit als Potential

Die eigene Ausstrahlung und Persönlichkeit entscheiden mehr denn je über privaten und beruflichen Erfolg. Um authentisch und überzeugend auftreten zu können, sollten wir unsere Körpersprache gut kennen und einsetzen, denn Präsenz verschafft Eindruck. Inhalte: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Körpersprache, Stimmpotential entdecken, die eigene Autorität kennenlernen, Interesse und Sympathie erregen, Präsenzübungen, Feedback.

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

2835SBE04, Antje Temler

42 €, 8 UStd.,

Sa., 2.12.17, 10–17 Uhr

Kompetenzen für den Alltag

Recht

Bestattungsvorsorge

Die wenigsten Menschen sprechen gerne über dieses Thema. Mit einer Vorsorge nehmen Sie Ihren Angehörigen die Last, Entscheidungen in Ihrem Sinne treffen zu müssen. Auch die finanziellen Aspekte sind wichtig. Sie erfahren, welche Bestattungsarten es gibt, und wie Sie diese auch finanziell absichern. Des Weiteren bekommen Sie einen Einblick in den digitalen Nachlass: Was passiert z. B. mit Facebook & Co., wenn ich nicht mehr bin?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

2970SBE01, Sven Stade
13 €, 3 UStd.,
Mi., 11.10.17, 18–20.15 Uhr

NEU

Letzte Hilfe: Sterben als Teil des Lebens

Sterbebegleitung ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich, sie muss nicht gänzlich Institutionen überlassen werden. Dieser Kurs soll Sie ermutigen, sich Sterben und Tod bewusst zuzuwenden. Sie erwerben Grundkompetenzen zu Themen wie: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; körperliche, psychische, soziale und existentielle Nöte lindern; Abschied nehmen vom Leben.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst im Hamburger Osten statt und hat die Verbesserung der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung als Ziel. Weitere Informationen: www.letztehilfe.info
5 € für Material werden im Kurs eingesammelt.

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

8440SBE01, Gabriele Özcerkes
10 €, 5 UStd.,
Mo., 9.10.17, 18–21.45 Uhr

FriedWald – die Bestattung in der Natur

Der Bestattungsort FriedWald ist für immer mehr Menschen eine Alternative zum klassischen Friedhof. Besonders jetzt im Herbst schätzen sie die Ruhe und Kraft der Natur. Es gibt viele Beweggründe, sich für eine Naturbestattung zu entscheiden. Manche finden Trost bei dem Gedanken an eine Bestattungsform, die ihrem Lebensentwurf gerecht wird. Andere wollen ihren Angehörigen nach dem Tod nicht zur Belastung werden. Sie werden in das Konzept des Friedwaldes eingeführt und können Ihre Fragen dazu stellen.

In Kooperation mit der FriedWald GmbH.

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

8800SBE10, Mirko Surburg
10 €, 3 UStd.,
Fr., 10.11.17, 18–20.15 Uhr

JUNGE VOLKS-GESELLSCHAFT HOCHSCHULE UND POLITIK

Veranstaltungen der Jungen Volkshochschule werden bereits zu einem ermäßigten Entgelt angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist nur bei Empfängern und Empfängerinnen von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und Teilnehmenden mit geringem Einkommen entsprechend den Teilnahmebedingungen möglich.

Wenn die Tage kürzer und die Schatten länger werden – kreative Gruselferien für Kinder ab 10 Jahre

Du fürchtest dich nicht vor schaurigen Wesen und dunklen Geschichten, bist mit frechen Monstern und kecken Ungeheuren per du? Dann bist du hier richtig. Wir zeichnen, entwerfen und basteln schaurige Figuren, zottelige Kobolde und böse Feen, bauen ihnen eine gruselige Kulisse und erfindet eigene kurze Geschichten und Theaterszenen. Damit die Ideen fließen, gibt es einen selbstgemachten Zaubersaft. Zum Schluß lernt ihr, wie man mit einer Taschenlampe tolle Gruseffekte und Stimmungen erzeugt. Auch das Thema Halloween kommt natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Schere, Klebestift, Imbiss für die Pause. Zusätzlich 5,- € für weitere Materialien.

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

0290SBE20, Britta van Hoorn

41 €, 16 UStd., 4 Term.,

Mo., 16.10.17 bis Do., 19.10.17, 10–13 Uhr



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

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 dar-

an teilnehmen.

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

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

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

NEU

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 sowie 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

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

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

Stadtteiltour Rothenburgsort – Hamburgs wilder Osten?

Wohnen, Golfabschlag, Entenwerder und der Weg zum Autoknast

Erwin Seeler und der F.T.S.V. Lorbeer, die Wasserkunst von 1848, Falschparker, die den „Autoknast“ suchen, die Golf Lounge und der Entenwerder Elbpark mit dem goldenen Pavillion und der Sliplanlage für den Hafencity-Riverbus: Die Strecke führt über die „Schwindsuchtbrücke“, am schwarzen Denkmal vorbei zum Marktplatz und durch die Röhrendammsiedlung mit Blick auf die Oberhafencity-connection. Ist Rothenburgsort noch eine „Randerscheinung“ oder schon die „2. Lage hinter der Hafencity“?

→ **Rothenburgsort**, Treffpunkt: S-Bahnhof Rothenburgsort, Billhorner Deich 92

3112SBE44, Hannelore Hollstegge
10 €, 3 UStd.,
Do., 14.9.17, 15–18.15 Uhr
Treff: S-Bahnstation Rothenburgsort
Tour endet auf dem Elb-Ponton mit dem Bistro Entenwerder1.

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

Stadtentwicklung: Einmal quer durch Hamburg

Wo gestern eine Fabrik stand, sind heute Büros. Geschäfte eröffnen und schließen, Menschen wollen oder müssen umziehen. Stadt heißt Veränderung – aber wer bestimmt die Richtung? Was sind städtische Leitbilder? Wer setzt seine Interessen durch? Die Tour wirft einen kritischen Blick auf Stadtentwicklung und führt von der Hafencity über das Gängeviertel bis zum Osdorfer Born. Sie sind zu Fuß, mit dem Bus und der Bahn unterwegs. Es wird ein HVV-Ticket benötigt.

→ **Neustadt**, Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Elbphilharmonie, Baumwall

3120MMM20, Nicole Vrenegor
13 €, 4 UStd.,
Fr., 22.9.17, 15–18 Uhr

NEU

Rundgang: Hamburg im Jahr 1330

Auf diesem Rundgang durch die Altstadt, mehrere Kirchen passierend, geht es um das Leben und die Bräuche im Mittelalter. Damals im Jahr 1330 kämpfte Hamburg noch um seine Freiheit. Eine fremde Stadt. Doch wir haben eine Stadtkarte dabei. Sie zeigt uns den Weg vom Armutsbezirk des „St. Jacobi Kirchspiels“ zum Dom, der unsere 5.000-Einwohner-Stadt überragt. Überall riecht es nach Bier, denn an der „Reykenstrate“ sind 400 Brauerei-Betriebe ansässig. Am „Olde Radhus“ treffen wir schließlich Bürgermeister Kersten Miles und Simon von Utrecht.

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

→ **Hamburg-Altstadt**, Treffpunkt: Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22

3120MMM43, Andreas Grünwald
13 €, 4 UStd.,
Fr., 6.10.17, 17.30–20.30 Uhr

Politik

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**, Treffpunkt: Bergedorfer Zeitung, vor dem Eingang, Curslackner Neuer Deich 50

3250SBE01, Burkhard Kleinke
8 €, 2 UStd.,
Mo., 18.9.17, 12.45–14.30 Uhr

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

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Nachhaltigkeit

Fluchtursachen und Klimakrise: Was kann ich dagegen tun?

Flüchtlingsbewegungen, Globale Erwärmung und Finanzkrise sind aktuelle Themen für die Zukunft des Menschen. Aber wie können die Herausforderungen wirksam angegangen werden? Gemeinsam wird erarbeitet, welche konkreten Möglichkeiten sich für jeden einzelnen bieten, um selbst aktiv zu werden und auf lokaler Ebene globale Veränderungen zu bewirken.

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

3500SBE01, Ingrid Banciu

20 €, 8 UStd.,

Beginn 17.11.17, fr., 10–16.30 Uhr

In Kooperation mit dem Global Marshall Plan

www.globalmarshallplan.org/academy

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!

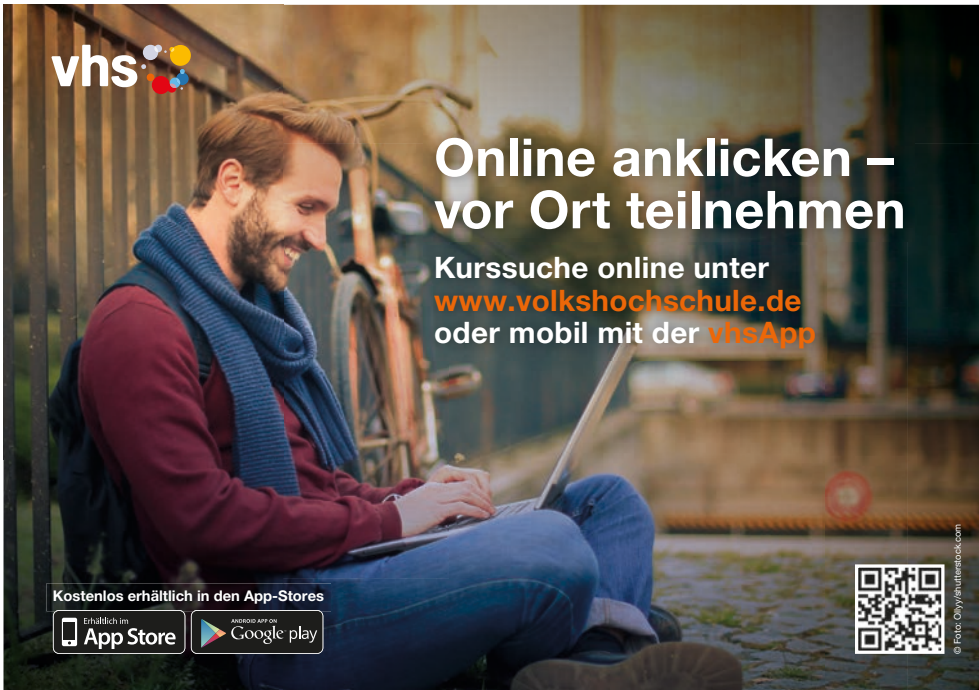
→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

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.




vhs

Online anklicken – vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

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



© Foto: Only / shutterstock.com

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

Kursorte in anderen Stadtteilen (aktuell ca. 35 Kurse)

- Bergedorf, Billstedt, Eidelstedt, Othmarschen,
 Farmsen, 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:

- Feuertogel-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) 2017 finden ESF-BAMF Pro-
jekte nur für Migranten mit ungesichertem Aufent-
haltsstatus statt.
- (DeuFöV) mit 3monatigen Vollzeitkursen. Mit vorlie-
gendem Berechtigungsschein von Jobcenter/Ar-
beitsagentur. 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 (nicht für Integrationskurse)

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*

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*

VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache 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*

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*

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 Elbgaustr. 12, 22523 Hamburg
Fr., 1.9.17, 10–13 Uhr

* Einrichtung vom 21.12.17 bis 5.1.18 geschlossen.

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

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?



Persönliche Beratung

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



Telefonische Beratung

Für die Vermittlung einer telefonischen Einstufung melden Sie sich bitte an unsere Hotline: 040 4284 1 4284!

Selbsteinschätzung

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

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

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

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

A1 – einfache Fragen stellen.

A2 – kurze, einfache Texte lesen.

B1 – zusammenhängend erzählen.

B2 – klar und detailliert formulieren.

C1 – mühelos Filmen und Fernsehsendungen folgen.

C2 – sich mühelos an allen Diskussionen beteiligen.

Auswahl des Kurstyps

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

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

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 51.

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache I (DGS I)

Wer die „geheimnisvolle“ Zeichensprache, genannt Gebärdensprache, der Gehörlosen für sich entdecken, oder seine körperlichen, gestischen und mimischen Ausdrucksmöglichkeiten auf neue Weise entdecken und weiterentwickeln möchte, sollte diesen Kurs besuchen. Es werden zum einen die für die DGS wichtigen „Sprechorgane“ (Hände, Gesicht, Körper) gezielt trainiert, zum anderen wesentliche Grundlagen der DGS bewusst gemacht und systematisch ausgebaut. Ziel ist es, die Gebärden in der täglichen Umgangssprache anwenden zu können.

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

4820SBE01, Alexander Eisenzimmer
79 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 4.10.17, mi., 17.45–19.15 Uhr
Geringe Zusatzkosten für im Kurs bereitgestellte Lernmaterialien.

NEU

Englisch – Allgemeine Informationen

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf Seite 51.

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) finden Sie unter: 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.

Englisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine für eine persönliche Beratung in einem VHS-Zentrum bzw. im Alstertal AEZ finden Sie unten aufgelistet.

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

Einstufungen ohne Voranmeldung:

VHS-Zentrum Mitte

Mo.	04.09.2017	17–19 Uhr
Do.	14.09.2017	17–19 Uhr
Do.	12.10.2017	17–19 Uhr

VHS-Zentrum Nord

Do.	14.09.2017	16–19 Uhr
Do.	21.09.2017	16–19 Uhr

VHS-Zentrum Ost

Sa.	16.09.2017	15–17 Uhr
-----	------------	-----------

VHS-Zentrum West

Mo.	11.09.2017	16–19 Uhr
-----	------------	-----------

Einstufungen mit Voranmeldung:

VHS-Zentrum Bergedorf, Tel.: 040 427312051

Mo.	11.09.2017	17–19.30 Uhr
Do.	14.09.2017	17–19.30 Uhr

VHS-Haus Billstedt, Tel.: 040 427312051

Mo.	14.09.2017	17–19.30 Uhr
-----	------------	--------------

VHS-Zentrum Harburg, Tel.: 040 427312133

Do.	14.09.2017	15–19 Uhr
Di.	19.09.2017	15–19 Uhr

VHS-Zentrum Ost, Tel.: 040 428853 -0

Fr.	29.09.2017	15–18 Uhr
-----	------------	-----------

Telefonische Einstufungsberatung:

Sie können sich auch telefonisch einstufen lassen. Für die Vermittlung einer telefonischen Beratung melden Sie sich am besten online an unter: www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung oder Sie rufen uns an: 040 4284 1 4284.

Englisch

Englisch für alle

Englisch A1 Eingangsstufe

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

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

Sie möchten Englisch lernen – aber ohne Zeitdruck? Dann ist dieser Kurs genau der passende für Sie! Schritt für Schritt lernen Sie, sich auf Englisch auszudrücken und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen.

Inhalte: In der Stadt, Familie, Kleidung. Andere begrüßen, sich vorstellen, Personen beschreiben, E-Mail-Adresse und Telefonnummer nennen, Alphabet, Zahlen. There is/are, have got, some/any.

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

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

5311SBE02, Jane Ann Mosteller
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 1.11.17, mi., 17.45–19.15 Uhr
Fortsetzung: I15311SBE03

Englisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)

Inhalte: In der Stadt, Familie, Personen beschreiben, Farben, Zahlen. There is/are, have got, some/any, Verbformen der Gegenwart (present simple).

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 2–3

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5311SBE03, Jane Ann Mosteller
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 17.1.18, mi., 17.45–19.15 Uhr

Englisch A1 Stufe 2

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

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 4–6

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

5312SBE05, Stefanie Arzt
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 27.9.17, mi., 19.30–21 Uhr

Welcome to the English speaking world!

Englisch für Wiederanfänger/innen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über sehr geringe Vorkenntnisse im Englischen verfügen oder Englisch schon vor längerer Zeit gelernt, aber inzwischen wieder vergessen haben. Sie aktivieren Ihre Vorkenntnisse und lernen, sich in vertrauten Alltagssituationen zu verständigen.

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

5312SBE09, Sabine Rittner
63 €, 16 UStd., 9 Term.,
Beginn 4.10.17, mi., 19.45–21.15 Uhr

Der Kurs arbeitet ohne Lehrwerk, für Unterrichtsmaterialien wird eine Umlage erhoben.

Englisch A1 Stufe 3

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

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 7–9

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

5313SBE13, Stefanie Arzt
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 26.9.17, di., 17.45–19.15 Uhr

Englisch A1 Stufe 3

Bildungsurlaube

Bitte beachten Sie die besonderen Teilnahmebedingungen für Bildungsurlaube.

Inhalte: Sie lernen, über Themen wie Urlaub, Entertainment, interkulturelle Unterschiede und Etikette zu sprechen sowie biographische Angaben zu machen. Grammatischer Schwerpunkt: Verbformen der Vergangenheit (past simple).

Für Interessent/innen mit geringen Vorkenntnissen. Zusätzlich zum Kursentgelt sind am ersten Kurstag 3 € für Unterrichtsmaterial zu entrichten.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

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

5313SBE56, Christiane Fürst
166 €, 35 UStd., 5 Term.,
Mo., 23.10.17 bis Fr., 27.10.17, 9–15.30 Uhr



Englisch A1 Stufe 4

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

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A1, Lektionen 10–12

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

5314SBE01, Sabine Rittner
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 28.9.17, do., 18–19.30 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Englisch A2 Grundstufe

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

Englisch A2 Stufe 1

Inhalte: Familie, berufliche Verpflichtungen, Lebenserinnerungen; Wiederholung: Verbformen der Gegenwart und Vergangenheit (simple present und simple past), Steigerung von Adjektiven; present progressive und past progressive.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 1–5

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5321SBE12, Sabine Rittner

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 9.30–11 Uhr

Englisch A2 Stufe 3

Inhalte: Gesundheit und Krankheiten, im Büro, Geld, Zeitungen und Zeitschriften; über Fähigkeiten und Interessen sprechen, Empfehlungen aussprechen und darauf reagieren; Conditional 1, Gerund, Fragen in der indirekten Rede, Zukunft mit going to und will.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 10–14

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

5323SBE12, Sabine Rittner

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 26.9.17, di., 19.45–21.15 Uhr

Englisch A2 Stufe 4

Festigungskurse Conversation

Anhand von leichten englischen Texten und anderem Unterrichtsmaterial vertiefen Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.

Es wird ohne Lehrwerk gearbeitet; es entstehen geringe Kosten für Unterrichtsmaterial.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

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

5324SBE07, Stefanie Arzt

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 17.45–19.15 Uhr

Survival English

Englischgespräche auf der Stufe A2 meistern

Sie haben schon Englischkenntnisse auf der Stufe A2, aber fühlen sich beim freien Sprechen noch unsicher? In diesem Kurs üben Sie, sich in alltäglichen Situationen angemessen auszudrücken, erweitern und festigen Ihren Wortschatz und lernen Kommunikationsstrategien kennen, die Ihnen helfen, ein Gespräch auch dann souverän fortzuführen, wenn Ihnen mal eine Vokabel fehlt.

Inhalte: nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, beim Arzt und in der Apotheke, Telefongespräche führen, Glückwünsche aussprechen u.v.m.

Lehrwerk: GREAT! SURVIVAL ENGLISH

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

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

5324SBE09, Stefanie Arzt

63 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 14.11.17, di., 19.30–21 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Englisch B2 Aufbaustufe

Auf der Stufe B2 werden Sie

- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern

- komplexere und abstraktere Themen und Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern

- Kenntnisse erwerben, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, Präsentationen machen.

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :

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

- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen (z.B. Bücher, Filme, etc.) ausdrücken und kurz zu den Standpunkten anderer Stellung nehmen

- sich ausreichend korrekt verständigen; auch wenn Fehler vorkommen, bleibt klar, was ausgedrückt werden soll.

Englisch B2 Stufe 1

The Short Story and – YOU

In this course we'll read exciting English short stories of today as a basis for our discussions. Stimulating activities will enable you to enlarge your vocabulary, brush up your grammar, and deepen your understanding of the issues involved.

Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es sind 3,50 € für Unterrichtsmaterial zu entrichten.

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

5341SBE03, Sabine Rittner
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 28.9.17, do., 16–17.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 1

- English for communication

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

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

5341SBE04, Claudia Fink
95 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 28.9.17, do., 18–19.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 2

Read, discuss and be active

You will have the chance to learn about current topics, read newspaper articles and short stories of the English-speaking world. Songs, recipes and travel tips will also enrich the lesson.

Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es entstehen geringe Kosten für Unterrichtsmaterial.

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

5342SBE01, Sabine Rittner
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 27.9.17, mi., 18–19.30 Uhr

Englisch B2 Stufe 3

News of the World

In this course we discuss news and current affairs particularly in English speaking countries. Discussion is based on newspaper and magazine articles, factual videos or radio reports. The choice of topics depends

on your interests.

Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Es sind 3 € für Unterrichtsmaterial zu entrichten.

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

5343SBE05, Raphael Byrne
95 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 26.9.17, di., 10.30–12 Uhr

Englisch für Ältere

Wir bieten Englischkurse für ältere Menschen auf verschiedenen Stufen an. Die Kurse finden tagsüber statt und orientieren sich in Lernrhythmus, Tempo und Unterrichtsinhalten an den Interessen und Bedürfnissen älterer Menschen (auch wenn Sie schwerhörig sind, können Sie diese Kurse besuchen). Sie lernen ohne Zeitdruck und Stress. Abwechslungsreiche Übungen in der Gruppe regen Sie an, viel auf Englisch zu sprechen. Außerdem gibt es viele Informationen zu den verschiedenen Sprach- und Kulturräumen, wo Englisch gesprochen wird. Damit Sie die für Sie richtige Kursstufe finden, nutzen Sie bitte unsere Einstufungsberatung.

Englisch A2 Grundstufe

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

Englisch A2 Stufe 3

Kurse für ältere Menschen

Inhalte: Das eigene Wohnumfeld beschreiben, über vergangene Ereignisse sprechen, Pläne für die persönliche Zukunft erläutern, Vorhersagen über die Zukunft machen, Termine vereinbaren, Telefonieren auf Englisch, höfliche Anfragen und Bitten formulieren; Verbformen der Zukunft und der vollendeten Gegenwart (present perfect), Adverbien.

Lehrwerk: FAIRWAY 2, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 9–12

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

5372SBE02, Sabine Rittner
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 28.9.17, do., 11.15–12.45 Uhr

Englisch B1 Mittelstufe

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

Englisch B1 Stufe 1

Kurse für ältere Menschen

Inhalte: Reading literature, watching films, discussing current topics: Learning English in a relaxed atmosphere keeps you fit.

Kurs arbeitet ohne Lehrwerk, es entstehen geringe Kosten für Unterrichtsmaterial.

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

5373SBE14, Sabine Rittner

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 28.9.17, do., 9.30–11 Uhr

English Business Line

English Business Line A2 Grundstufe

Telephoning in English

English Business Line A2

Es gibt kaum einen Beruf, bei dem Telefonieren nicht zum Arbeitsalltag gehört ... und das häufig auf Englisch. In diesem Kurs geht es um typische Situationen beim Telefonieren: sich am Telefon melden, nach jemandem fragen, Nachrichten hinterlassen, Informationen austauschen, buchstabieren, Termine vereinbaren, um Rückruf bitten, Nachrichten aufnehmen, weiterverbinden. Redewendungen rund ums Telefonieren werden vermittelt und in vielen praktischen Übungen und Rollenspielen gefestigt.

Zusätzlich zum Kursentgelt sind 3 € für Unterrichtsmaterialien zu entrichten.

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

5421SBE22, Raphael Byrne

69 €, 12 UStd., 2 Term.,

Fr., 3.11.17, 18–21.15 Uhr

So., 5.11.17, 10–17 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Kleingruppen-Regelung

Ein Service für Sie!

Manchmal kann es vorkommen, dass sich für einen Kurs weniger Teilnehmende finden als geplant (Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl). Doch Dank der Kleingruppen-Regelung der Hamburger Volkshochschule können auch diese Kurse durchgeführt werden – allerdings zu veränderten Konditionen. Dafür macht Ihnen die Hamburger Volkshochschule ein neues Vertragsangebot mit einem erhöhten Entgelt.

Der Vorteil für Sie

Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl müssen nicht ausfallen. Zudem ermöglicht die geringere Teilnehmerzahl ein intensiveres Arbeiten und Lernen.

Die Kleingruppen-Regelung im Einzelnen

- Abhängig vom Kurstyp gibt es ein reguläres und ein erhöhtes pauschales Entgelt für eine Kleingruppe. So kostet beispielsweise ein Sprachkurs mit 28 Unterrichtseinheiten und 10–18 Teilnehmenden 110 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 143 €.
- Sollte ein Kurs für die reguläre Gruppengröße ausgeschrieben sein, aber nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, können Sie sich bis zum 2. Termin entscheiden, in einer Kleingruppe weiter zu lernen oder vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch zu machen.
- Alle Entgelte können ermäßigt werden, auch das erhöhte Entgelt für eine Kleingruppe.



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Französisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf S. 51

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) finden Sie unter: 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.

Französisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine für eine persönliche Beratung in einem VHS-Zentrum finden Sie unten aufgelistet.

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

Einstufungen ohne Voranmeldung:

VHS-Zentrum Mitte

Mo.	04.09.2017	17–19 Uhr
-----	------------	-----------

VHS-Zentrum West

Mo.	11.09.2017	16–19 Uhr
-----	------------	-----------

Telefonische Einstufungsberatung:

Sie können sich auch telefonisch einstufen lassen. Für die Vermittlung einer telefonischen Beratung melden Sie sich am besten online an unter: www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung oder Sie rufen uns an: 040 4284 1 4284.

Französisch A1 Eingangsstufe

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

Französisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

Inhalte: sich begrüßen, sich selbst und andere vorstellen, ins Café gehen, Auskünfte über sich erteilen u. a.

Lehrwerk: PERSPECTIVES A1, *Allez-y!* Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5511SBE02, Anne Karen Schenk
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.11.17, mo., 19.45–21.15 Uhr

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

5511SBE03, Geneviève Schwegler
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 10.30–12 Uhr

Französisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)

Inhalte: jemand oder etwas beschreiben, etwas verneinen, Berufe benennen, den Tagesablauf schildern u. a.
Lehrwerk: PERSPECTIVES A1, *Allez-y!* Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 3–4

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

5511SBE04, Anne Karen Schenk
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 8.1.18, mo., 19.45–21.15 Uhr

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

5511SBE05, Geneviève Schwegler
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.1.18, di., 10.30–12 Uhr

Französisch A1 Stufe 3

Inhalte: im Restaurant etwas bestellen, eine Person und den eigenen Wohnort beschreiben, einen Städte-Trip planen, ein Hotelzimmer buchen, Urlaubsgrüße senden u. a.

Grammatik: Imperativ (Befehlsform), Verben im Präsens, passé composé (Perfekt) und futur composé u. a.

Lehrwerk: ON YVA! A1 (Aktualisierte Ausgabe),
Lektionen 6–8

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

5513SBE04, Anne Karen Schenk
110 €, 28 UStd., 12 Term.,
Beginn 7.11.17
di., 19.30–21 Uhr
Sa., 18.11.17, 10–15.30 Uhr

Französisch A2 Grundstufe

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

Französisch A2 Stufe 1

Inhalte: vom vergangenen Urlaub erzählen, Enttäuschung und Zufriedenheit ausdrücken, sich nach Zugverbindungen erkundigen, einen Arzt oder Apotheker aufsuchen, über Ess- und Lebensgewohnheiten sprechen u. a.

Grammatik: die direkten Objektpronomen, die Adverbialpronomen y/en, Verben im conditionnel présent u. a.

Lehrwerk: ON YVA! A2 (aktualisierte Ausgabe),
Lektionen 1–3

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

5521SBE05, Geneviève Schwegler
143 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.17, mo., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

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.
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

telc
LANGUAGE TESTS

Französisch A2 Stufe 2

Inhalte: das Leben von heute und früher vergleichen, eine Person genauer beschreiben, Verkehrsmeldungen im Radio Informationen entnehmen, einen Tagtergang rekonstruieren u. a.

Grammatik: die Verben pouvoir/savoir, Steigerung von Adjektiven (Komparativ), Verben im imparfait u. a.

Lehrwerk: ON Y VA ! A2 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 3–5

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

5523SBE05, Anne Karen Schenk
143 €, 30 UStd., 14 Term.,
Beginn 20.9.17, mi., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

Französisch A2 Stufe 3

Auffrischkurse

Sie haben schon einmal Französisch gelernt und möchten jetzt Ihre schlummernden Kenntnisse aktivieren. Sie können das auf den Stufen A2 und B1 tun. Um die für Sie richtige Kursstufe herauszufinden, nutzen Sie bitte unsere Einstufungsberatungen. Was Sie noch wissen sollten: Auffrischkurse haben ein zügiges Lerntempo. Deshalb sind regelmäßige Teilnahme, aktive Mitarbeit im Unterricht sowie Vor- und Nachbereitung erforderlich.

Inhalte: Eine Person beschreiben, vom vergangenen Wochenende berichten, sich in der Stadt bewegen, im Café bestellen, über seine Familie sprechen, Urlaub planen u. a.

Lehrwerk: REBONJOUR A2, Lektionen 1–3

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

5523SBE60, Geneviève Schwegler
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.17, di., 19.30–21 Uhr

Französisch A2 Stufe 6

Inhalte: über die Arbeit und das Berufsleben sprechen, Wohnung, Wohnungseinrichtung und Wohnungsbau beschreiben, Sendungen aus Radio oder Fernsehen gezielt Informationen entnehmen, seine Meinung über einen Film äußern u. a.

Grammatik: die einfache Inversionsfrage, das Relativpronomen où, Verben im futur simple u. a.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

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

5526SBE04, Anne Karen Schenk
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.17, mo., 18–19.30 Uhr

Französisch B1 Mittelstufe

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

Französisch B1 Stufe 1

Inhalte: eine Region beschreiben, Hypothesen formulieren, eigene Meinungen äußern, von seinen Fähigkeiten und Kompetenzen sprechen u. a.

Grammatik: Bedingungssätze, das Relativpronomen dont, die Hervorhebung mit c'est... qui/c'est... que u. a.

Lehrwerk: ON Y VA ! B1 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 1–2

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

5531SBE04, Geneviève Schwegler
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.17, di., 17.45–19.15 Uhr

Französisch B2 Aufbaustufe

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :

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

Französisch B2 Stufe 1

Aperçus de la France actuelle dans un monde en plein mouvement

Vous aimez parler, discuter, comparer ? Alors venez à notre cours ... car tout nous intéresse! Qu'il s'agisse de textes apportés, d'articles de journaux, de la vie culturelle ou tout simplement de la vie de tous les jours, nous aimons échanger nos idées.

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

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

5541SBE06, Geneviève Schwegler
143 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.17, mo., 17.45–19.15 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Französisch B2 Stufe 1

Vive la littérature!

Partez avec nous à la découverte de la Provence telle que Alphonse Daudet l'a connue et décrite dans ses „Lettres de mon moulin“ et laissez-vous charmer par les aventures touchantes des gens et des bêtes d'une Provence campagnarde et poétique...

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

5541SBE08, Anne Karen Schenk
123 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 7.11.17, di., 17.45–19.15 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Italienisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf S. 51

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) finden Sie unter: 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.

Italienisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Einen Termin für eine persönliche Beratung in einem VHS-Zentrum finden Sie unten aufgeführt.

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

Einstufungen ohne Voranmeldung:

VHS-Zentrum Mitte

Mo.	04.09.2017	17–19 Uhr
-----	------------	-----------

Telefonische Einstufungsberatung:

Sie können sich auch telefonisch einstufen lassen. Für die Vermittlung einer telefonischen Beratung melden Sie sich am besten online an unter: www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung oder Sie rufen uns an: 040 4284 1 4284.

Italienisch A1 Eingangsstufe

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

Italienisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

Inhalte: sich kennenlernen, über Nationalität und Herkunft sprechen, ein Zimmer reservieren u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A1, Lektionen 1–2

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5611SBE03, Arianna Briganti

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 6.11.17, mo., 17.45–19.15 Uhr

Fortsetzung: Kurs 15611SBE04

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**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

5611SBE04, Arianna Briganti

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 8.1.18, mo., 17.45–19.15 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

Kleingruppen-Regelung – Ein Service für Sie!

Manchmal kann es vorkommen, dass sich für einen Kurs weniger Teilnehmende finden als geplant (Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl). Doch Dank der Kleingruppen-Regelung der Hamburger Volkshochschule können auch diese Kurse durchgeführt werden – allerdings zu veränderten Konditionen. Dafür macht Ihnen die Hamburger Volkshochschule ein neues Vertragsangebot mit einem erhöhten Entgelt.

Der Vorteil für Sie

Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl müssen nicht ausfallen. Zudem ermöglicht die geringere Teilnehmerzahl ein intensiveres Arbeiten und Lernen.

Die Kleingruppen-Regelung im Einzelnen

- Abhängig vom Kurstyp gibt es ein reguläres und ein erhöhtes pauschales Entgelt für eine Kleingruppe. So kostet beispielsweise ein Sprachkurs mit 28 Unterrichtseinheiten und 10–18 Teilnehmenden 110 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 143 €.
- Sollte ein Kurs für die reguläre Gruppengröße ausgeschrieben sein, aber nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, können Sie sich bis zum 2. Termin entscheiden, in einer Kleingruppe weiter zu lernen oder vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch zu machen.
- Alle Entgelte können ermäßigt werden, auch das erhöhte Entgelt für eine Kleingruppe.



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Italienisch A1 Stufe 3

Inhalte: Vergangenes berichten, über Geschäfte und Einkaufsmöglichkeiten sprechen, über den Urlaub reden u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A1, Lektionen 7–9

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

5613SBE02, Arianna Briganti
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 20.9.17, mi., 17.45–19.15 Uhr

Italienisch A2 Grundstufe

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

Italienisch A2 Stufe 3

Inhalte: Um Rat fragen, ein formelles und ein informelles Telefongespräch führen, von einem Zwischenfall berichten u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A2, Lektionen 5–6

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

5623SBE02, Arianna Briganti
143 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.17, di., 19.45–21.15 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Italienisch A2 Stufe 5

Inhalte: Unsicherheit, Zweifel oder Angst ausdrücken, von Zukunftsplänen berichten, unterwegs in einer fremden Stadt u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO A2, LEHR- UND ARBEITSBUCH, alte Ausgabe, Lektionen 9–10

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

5625SBE01, Sandro Quadrini
143 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.17, mo., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Italienisch B1 Mittelstufe

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

Italienisch B1 Stufe 1

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

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

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

5631SBE01, Arianna Briganti
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.17, di., 18–19.30 Uhr

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Italienisch B2 Aufbaustufe

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie

- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern

- komplexere und abstraktere Themen und Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern

- Kenntnisse erwerben, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, Präsentationen machen.

Ziele 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.

Italienisch B2 Stufe 1

Lehrwerk: NUOVO MAGARI B2, CORSO DI LINGUA E CULTURA ITALIANA, Lektion 1+2

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

5641SBE02, Sandro Quadrini

143 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 18.9.17, mo., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Spanisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie auf S. 51

Unsere Lehrwerke:

Eine Übersicht über alle in den Kursen verwendeten Lehrwerke (inkl. ISBN-Nummer) finden Sie unter: 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.

Spanisch Einstufungsberatung

Für die richtige Kurswahl empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch vor Veranstaltungsbeginn. Termine für eine persönliche Beratung in einem VHS-Zentrum finden Sie unten aufgelistet.

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

Einstufungen ohne Voranmeldung:

VHS-Zentrum Mitte

Mo.	04.09.2017	17–19 Uhr
-----	------------	-----------

Telefonische Einstufungsberatung:

Sie können sich auch telefonisch einstufen lassen. Für die Vermittlung einer telefonischen Beratung melden Sie sich am besten online an unter: www.vhs-hamburg.de/sprachenberatung oder Sie rufen uns an: 040 4284 1 4284.

Spanisch A1 Eingangsstufe

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

Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

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

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–2

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5711SBE01, Andreas Schwabe
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 27.9.17, mi., 19.30–21 Uhr
Fortsetzung: Kurs 5711SBE07

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

5711SBE02, María José Martí González-Moralejo
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.11.17, mo., 17.45–19.15 Uhr
Fortsetzung: Kurs 5711SBE11

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

5711SBE07, Andreas Schwabe
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.12.17, mi., 19.30–21 Uhr

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

5711SBE11, María José Martí González-Moralejo
55 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 8.1.18, mo., 17.45–19.15 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

5711SBE55, Ulrike Gicquel
142 €, 30 UStd., 5 Term.,
Mo., 13.11.17 bis Fr., 17.11.17, 10–15.30 Uhr



Spanisch A1 Stufe 2

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.

Inhalte: einkaufen, essen gehen, Zeit- und Ortsangaben machen, Wegbeschreibungen, Vorlieben äußern, ein Zimmer reservieren, eine Urlaubspostkarte schreiben (hier auch: pretérito perfecto) u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 5–8

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

5712SBE01, Maribel Rico
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 20.9.17, mi., 19.30–21 Uhr

Spanisch A1 Stufe 3

Inhalte: Kleidung, Farben, Wetter benennen, Tagesablauf beschreiben, über Pläne sprechen, sich verabreden, Wohnung und Einrichtung beschreiben u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 9–12

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

5713SBE01, Anya Metz
110 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.17, di., 17.45–19.15 Uhr

Spanisch B1 Mittelstufe

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

Spanisch B1 Stufe 5

Festigungskurse

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.

Inhalte: inhaltliche und grammatische Schwerpunkte der Kompetenzstufe B1 (z.B. entsprechend EL CURSO EN VIVO B1)

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

5735SBE75, Andreas Schwabe

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 17.45–19.15 Uhr

Die Lernmaterialien werden direkt im Kurs bereitgestellt.

Für Kopien fallen geringe Zusatzkosten an.

Arabisch

Specials

Arabisch lernen – eine kurze Einführung

Schnupperkurse

Sie planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Arabisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an arabische Kultur, Sprache und Schrift.

Inhalte: arabische Schriftzeichen, Sprachvergleich Arabisch-Deutsch, Sprachgewohnheiten im Alltag, Verständigung mit Mimik-Gestik-Körpersprache, Sprache, Land und Leute.

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

5800SBE01, Ali Belaredj

46 €, 8 UStd., 2 Term.,

Fr., 10.11.17, 18–20.30 Uhr

Sa., 11.11.17, 10–14.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Dänisch

Dänisch 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.

Dänisch Anfänger – A1 Stufe 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, einander vorstellen und sich verabschieden, Fragen stellen und kurze Angaben machen zu Herkunft, Beruf und Familie, über Freizeitaktivitäten und den Tagesablauf sprechen, im Restaurant etwas bestellen, Uhrzeiten angeben und erfragen u. a.

Lehrwerk: VI SNAKES VED! AKTUELL A1+, KURS- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 1–4

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

6011SBE45, Ingeborg Vagt

128 €, 24 UStd., 4 Term.,

Sa., 4.11.17, 10–15.15 Uhr

So., 5.11.17, 10–15.15 Uhr

Sa., 18.11.17, 10–15.15 Uhr

So., 19.11.17, 10–15.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen.

Mögliche Fortsetzungstermine nach Absprache.

Dänisch 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.

Dänisch A2 Stufe 1

Inhalte: Urlaubseindrücke schildern, über die Arbeit und Arbeitsbedingungen sprechen, geschäftliche Telefonate führen, Einladungen aussprechen und entgegennehmen, von Kindheitserinnerungen berichten, Perfekt und Präteritum u. a.

Lehrwerk: VI SNAKKES VED!, LEHRBUCH, Lektionen 9–11
VI SNAKKES VED!, ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6021SBE02, Ingeborg Vagt

143 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 16.15–17.45 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

Dänisch A2 Stufe 3

Inhalte: über das Wetter sprechen, sich über Ernährungs- und Kochgewohnheiten austauschen, das Äußere und den Charakter von Personen beschreiben u. a.

Lehrwerk: VI SNAKKES VED!, LEHRBUCH, Lektionen 15–17
VI SNAKKES VED!, ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6023SBE02, Ingeborg Vagt

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 18–19.30 Uhr

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 2

Inhalte: Preise verstehen und nach dem Preis fragen, etwas zu trinken bestellen, über Frühstücksgewohnheiten sprechen u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektion 4

PAME! A1 – ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6212SBE04, Dr. Olga Tsantzi-Krause

82 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 19.9.17

di., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

Griechisch A1 Stufe 3 – Teil 1

Inhalte: über Alltagsaktivitäten sprechen, Tages- und Uhrzeiten angeben, sich verabreden, Vorschläge machen, annehmen oder ablehnen, auf dem Markt einkaufen, Mengenangaben machen u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektion 5

PAME! A1 – ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6213SBE01, Dr. Olga Tsantzi-Krause

82 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 9.1.18, di., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Griechisch A1 Stufe 4

Inhalte: über für die nächsten Tage geplante Vorhaben sprechen (Futur), Angaben zu seiner Familie und den Beruf machen, sich über die Leistungen eines Hotels informieren und ein Hotelzimmer buchen, nach dem Weg fragen und eine kurze Wegbeschreibung geben, einem Prospekt gezielt Informationen entnehmen u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektionen 7–8

PAME! A1 – ARBEITSBUCH

→ Bergedorf, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21

6214SBE01, Dr. Olga Tsantzi-Krause

153 €, 30 UStd., 15 Term.,

Beginn 19.9.17, di., 19.30–21 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Kroatisch

Kroatisch A1 Eingangsstufe

Kroatisch Anfänger – A1 Stufe 1

Kroatisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Kroatien, haben aber noch keine oder nur sehr geringe Kroatischkenntnisse?

Dieser Kurs bereitet darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen, z. B. an der Hotelrezeption, beim Einkaufen, in einem Café. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps und erfahren viel über Kultur, Land und Leute.

Inhalte: Begrüßungsfloskeln, kurze Angaben machen zu Familie und Beruf, nach dem Weg fragen, ein Hotelzimmer reservieren u. a.

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

6711SBE40, Elvira Glavas
60 €, 12 UStd., 4 Term.,
Di., 16.1.18, 18–20.30 Uhr
Do., 18.1.18, 18–20.30 Uhr
Di., 23.1.18, 18–20.30 Uhr
Do., 25.1.18, 18–20.30 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen
Für Kopien sind am ersten Abend 4 € zu entrichten.

Portugiesisch

Portugiesisch A1 Eingangsstufe

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,
Lektionen 2–4
OLÁ PORTUGAL! A1-A2, ARBEITSBUCH

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

7311SBE32, Ana Silva
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

Portugiesisch A1 Stufe 2 (Teil 1)

Intensivkurse

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

Inhalte: Eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen; sich verabreden, Charakter und Gemütszustände beschreiben, Wochentage, Uhrzeiten, Tageszeiten, ser e estar u. a.

Lehrwerk: OLÁ PORTUGAL! A1-A2, LEHRBUCH,
Lektionen 4–5
OLÁ PORTUGAL! A1-A2, ARBEITSBUCH

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

7312SBE31, Ana Silva
85 €, 16 UStd., 4 Term.,
Fr., 3.11.17, 18–20.30 Uhr
So., 5.11.17, 10–14.15 Uhr
Fr., 10.11.17, 18–20.30 Uhr
So., 12.11.17, 10–14.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Portugiesisch A1 Stufe 2 (Teil 2)

Intensivkurse

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

Inhalte: Im Restaurant etwas bestellen, nach dem Preis fragen, Lebensmittel, Zahlen bis 1000, quera und podia als Höflichkeitsformen, u. a.

Lehrwerk: OLÁ PORTUGAL! A1-A2, LEHRBUCH, Lektion 6
OLÁ PORTUGAL! A1-A2, ARBEITSBUCH

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

7312SBE32, Ana Silva
85 €, 16 UStd., 4 Term.,
Fr., 24.11.17, 18–20.30 Uhr
So., 26.11.17, 10–14.15 Uhr
Fr., 1.12.17, 18–20.30 Uhr
So., 3.12.17, 10–14.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Russisch

Russisch A1 Eingangsstufe

Russisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

Inhalte: Begrüßung und Verabschiedung, sich vorstellen, einfache Fragen und Aussagen formulieren zu Nationalität, Wohnort und Beruf, kyrillische Buchstaben lesen und schreiben u. a.

Lehrwerk: OTLITSCHNO! A1, KURSBUCH, Lektionen 1–2

OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

7411SBE02, Galina Viebke

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 6.11.17, mo., 19.30–21 Uhr

Fortsetzung: Kurs 117411SBE03

Russisch A1 Stufe 1 (Teil 2)

Inhalte: eine dritte Person vorstellen, einfache Fragen und Aussagen formulieren zu Herkunftsort und Familie, die Zahlen von 0 bis 19 u. a.

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

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

OTLITSCHNO! A1, ARBEITSBUCH

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

7411SBE03, Galina Viebke

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 15.1.18, mo., 19.30–21 Uhr

Russisch 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.

Russisch A2 Stufe 2

Inhalte: über Ausstattung, Service und Lage eines Hotels sprechen, etwas reklamieren, Zufriedenheit, Wünsche und Vorstellungen äußern, Wohnung und Wohnungseinrichtung beschreiben u. a.

Lehrwerk: OTLITSCHNO! A2, KURSBUCH, Lektionen 4–5

OTLITSCHNO! A2, ARBEITSBUCH

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

7422SBE01, Galina Viebke

110 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 18.9.17, mo., 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 1)

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

Lehrwerk: JAVISST! AKTUELL A1+, KURS- UND

ARBEITSBUCH, Lektionen 1–2

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

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

7511SBE01, Sirpa Donndorf

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 9.11.17, do., 19.45–21.15 Uhr

Fortsetzung: Kurs 7511SBE11

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

7511SBE11, Sirpa Donndorf

55 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 18.1.18, do., 19.45–21.15 Uhr

Schwedisch A1 Stufe 2

Inhalte: kurze Angaben zu Beruf und Arbeitsplatz machen, über Essensvorlieben sprechen, Lebensmittel einkaufen, Tagesablauf beschreiben, Aktivitäten vom Vortag benennen, Verben im Präteritum u. a.

Lehrwerk: JAVISST! AKTUELL A1+, KURS- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 5–7

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

7512SBE14, Gunilla Almevad

143 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 25.9.17, mo., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Schwedisch A2 Grundstufe

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

Um eine internationale Bestätigung Ihrer Sprachkompetenz zu erwerben, können Sie am Ende dieser Stufe die Prüfung zum Europäischen Sprachzertifikat Swedex A2 ablegen.

Schwedisch A2 Stufe 2

Inhalte: im Restaurant etwas bestellen, sich selbst und andere beschreiben, über Urlaub sprechen, Vermutungen äußern, Vergleiche anstellen, Wettervorhersagen verstehen, Verben im Perfekt und Futur u. a.

Lehrwerk: JAVISST! AKTUELL A2, KURS- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 11–13

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

7522SBE01, Sirpa Donndorf

143 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 28.9.17, do., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

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.
Oder lassen Sie sich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-10**

telc
LANGUAGE TESTS

Schwedisch A2 Stufe 4

Inhalte: kurze Angaben zum Beruf machen, Wunschvorstellungen zum idealen Arbeitsplatz beschreiben, Reisevorbereitungen treffen u. a.

Grammatik: indirekte Rede u. a.

Lehrwerk: JAVISST! A1-A2, KURSBUCH, Lektionen 17–18
JAVISST! A1-A2, ARBEITSBUCH

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

7524SBE01, Sirpa Donndorf

143 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 27.9.17, mi., 19.30–21 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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 Stufe 1

Sånt är livet – också i Sverige

Vi läser och diskuterar svensk litteratur och tidningsartiklar.

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

7541SBE11, Sirpa Donndorf

123 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 26.9.17, di., 19.30–21 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Schwedisch B2 Stufe 3

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

7543SBE11, Sirpa Donndorf

95 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 26.9.17, di., 17.45–19.15 Uhr

Thailändisch

Specials

Thailändisch lernen – eine kurze Einführung

Schnupperkurse

Thailand unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich vom Westen. Dieser Kurs eröffnet Ihnen interessante und vielleicht auch überraschende Einblicke in die Alltagskommunikation, die thailändische Schrift und die Lebensart der Thais. Sawatdee!

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

7600SBE02, Watcharit Kongpien

46 €, 8 UStd., 2 Term.,

Fr., 19.1.18, 18.30–20.30 Uhr

Sa., 20.1.18, 10–14.15 Uhr

Geringe Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial.

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen.

GESUNDHEIT UND FITNESS

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheitskurse werden bezuschusst

Bei einigen Gesundheitskursen bezuschussen viele gesetzliche Krankenkassen das Kursentgelt ganz oder zu einem großen Teil. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Stressbewältigung

Achtsamkeitspraxis

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, um sich selber näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sitzmeditationen, Achtsamkeitsübungen und Bodyscan bilden den Kern des Programms. Jede Sitzung hat zudem ein Thema, bei dem stressrelevante Fragen zu den eigenen Mustern und Lösungsmöglichkeiten besprochen werden. Für eine nachhaltige Wirksamkeit ist die tägliche Übungspraxis zu Hause wichtige Voraussetzung.

Um langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude zu gelangen, sollten die Übungen auch zwischen den Kursterminen regelmäßig durchgeführt werden. Material dafür wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken. Für Kopien wird eine Umlage erhoben.

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

8050SBE07, Jasmin Saribaf
147 €, 31 UStd., 9 Term.,
Beginn 22.1.18
mo., 17–19.15 Uhr
So., 25.2.18, 10–16 Uhr

Achtsamkeitspraxis – Stressbewältigung nach J. Kabat-Zinn

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit nach dem amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, um sich selber näher zu kommen, zu regenerieren und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sie befähigt, ganz präsent im Augenblick zu sein – auch bei alltäglichen Stresssituationen, körperlichen oder seelischen Schmerzen. Neben der Betrachtung der eigenen Stressmuster sind praktische Übungen wie Yoga- und Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Perioden von Schweigen und achtsamer Austausch Teil des Kurses.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

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

8052SBE06, Jasmin Saribaf
44 €, 8 UStd.,
Sa., 25.11.17, 10–17 Uhr

Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Form der Selbstentspannung und beruht auf Autosuggestion. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. So gestärkt können Sie auf Stress besser reagieren, Konzentration und Kraft kommen zurück.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

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

8080SBE01, Dr. Heinrich Schütte
77 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 13.11.17, mo., 17.30–19 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung

Feldenkrais

Ein bewegliches Kreuz mit Feldenkrais

Wenn die Muskelspannung zu hoch ist und die Lendenwirbel unbeweglich geworden sind, kommt es im unteren Rücken zu den häufig beklagten Kreuzschmerzen. Die heutigen Feldenkrais-Übungen zielen darauf ab, wieder mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Hüftgelenke und die untere Wirbelsäule zu bringen, sowie das Zusammenspiel zwischen Bauch- und Rückenmuskeln zu verbessern. So kann das Kreuz wieder zu seiner vollen Beweglichkeit zurückfinden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken.

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

8130SBE01, Klaus Wegner
33 €, 6 UStd.,
So., 8.10.17, 10–14.45 Uhr

Die Schultern befreien mit Feldenkrais

Viele Haltungsgewohnheiten bei sitzender Tätigkeit führen zu Einschränkungen in der Beweglichkeit des Schultergürtels. Sie sind verbunden mit überstrapazierten Muskeln des Nackens und zwischen den Schulterblättern. Durch Feldenkraisübungen lernen Sie, schneller auf ungünstige Haltungen und Verspan-

nungen aufmerksam zu werden, um sie zu verändern.

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

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

8130SBE02, Torsten Bergold
28 €, 5 UStd.,
So., 12.11.17, 10–14 Uhr

Die magische Rolle – Rückentraining mit Feldenkrais

Im Zentrum der Feldenkrais-Methode steht die bewusste Selbstwahrnehmung. Auf einer zusammengerollten Wolldecke, die unter verschiedenen Stellen des Körpers platziert wird, führen Sie gezielte Bewegungsabläufe aus. Der Nacken wird von Muskelspannung befreit, die Halswirbelsäule mobilisiert, der unbeweglichere Teil der Brustwirbelsäule aktiviert und der untere Rücken entlastet. Sie werden überrascht sein, wie flach und selbstverständlich Ihr Rücken sich danach auf dem Boden ablegen kann.

Bitte mitbringen: unbedingt eine Decke, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken.

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

8130SBE12, Torsten Bergold
28 €, 5 UStd.,
Sa., 20.1.18, 10–14 Uhr

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

8132SBE12, Torsten Bergold
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 16.1.18, di., 18.15–19.45 Uhr

8132SBE14, Torsten Bergold
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 17.1.18, mi., 17.30–19 Uhr

Meditation

Was ist Meditation?

Meditationstechniken für den Alltag

Sie möchten den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen? Durch Achtsamkeits-, Konzentrations- und Atemübungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Gedanken und Gefühle können so bewusster werden. Leicht erlernbare Techniken zur Meditation werden Ihnen vorgestellt und gemeinsam geübt. Sie können dazu beitragen, Stress und innere Unruhe zu reduzieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken.

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

8140SBE24, Julia Crüsemann

33 €, 5 UStd.,

So., 14.1.18, 11–15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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, Dag Jensen

60 €, 11 UStd., 2 Term.,

Sa., 9.12.17, 11–15.30 Uhr

So., 10.12.17, 11–15.30 Uhr

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 12

8151SBE02, Ursula Walter

49 €, 9 UStd.,

Sa., 11.11.17, 10–17.30 Uhr

8151SBE12, Ursula Walter

49 €, 9 UStd.,

So., 21.1.18, 10–17.30 Uhr

Fußreflexzonenmassage

Jedes Organ im Körper hat eine ihm zugeordnete Reflexzone am Fuß. Eine gezielte Massage dieser Zonen kann die Funktionen der entsprechenden Organe anregen und das gesamte Wohlbefinden positiv beeinflussen. Ziel des Kurses ist es, durch praktische Arbeit an den Füßen die Technik der Druckpunktmassage zu vermitteln und die Reflexzonen aufzuzeigen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Kissen, Schreibzeug, etwas zu trinken.

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

8152SBE02, Ursula Walter

33 €, 6 UStd.,

So., 8.10.17, 10–15 Uhr

Einzelanmeldungen möglich.

Cranio-sacrale Übungen für Kopf und Rücken

Die cranio-sacrale Osteopathie löst sanft und manuell Blockaden im Körper, die entstehen können, wenn das Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) aus dem Gleichgewicht gerät. Sie stärkt die Körperwahrnehmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie lernen einfache Einzel- und Partnerübungen, die dem Rücken gut tun und Kopf-

schmerzen oder Migräne lindern können.

Gearbeitet wird am bekleideten Körper. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

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

8154SBE02, Holger Petersen
40 €, 6 UStd.,
So., 19.11.17, 10–15 Uhr
Einzelanmeldungen möglich.
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

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.

Da viel kniend gearbeitet wird, ist die Teilnahme für Menschen mit Knieproblemen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 Decken, Kissen.

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

8157SBE12, Anna Dubas-Tietjens
53 €, 8 UStd.,
So., 14.1.18, 10–17 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.
Einzelanmeldungen möglich.

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

8175SBE03, Ralf Meyer Ze
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 17.1.18, mi., 18.15–19.45 Uhr

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

8180SBE05, Jessica Bierend
27 €, 4 UStd.,
So., 19.11.17, 10–13 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Hormon-Yoga

Diese von Dinah Rodrigues entwickelte dynamische Übungsreihe setzt sich aus Elementen von Hatha- wie Kundalini-Yoga zusammen. Sie wirkt speziell auf das weibliche Hormonsystem und kann damit Begleitscheinungen des Menstruationszyklus sowie Auswirkungen des Klimakteriums positiv beeinflussen. Bei den meisten Frauen verändert sich schon ab Anfang 30 der Hormonspiegel. Eine ausgleichende Hormonregulierung hilft auch gegen depressive Verstimmungen und Stresssymptome.

Frauen mit Östrogen bedingten Beschwerden sollten die Teilnahme mit ihrem Arzt absprechen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Schreibzeug. Bitte früh frühstücken!

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

8180SBE32, Jasmin Saribaf
33 €, 6 UStd.,
So., 26.11.17, 10–15 Uhr



Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen mit eher statischen Figuren und einfachen Atemübungen angestrebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

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

8181SBE12, Sigrid Lemmich
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 19.10.17, do., 10–11.30 Uhr
Auch für ältere Menschen geeignet.

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Aus-

geglichenheit.

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

8182SBE03, Angelika Jarolim
95 €, 20 UStd., 10 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

8182SBE11, Stefanie Tremmel
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 14.11.17, di., 17.30–19 Uhr

8182SBE04, Angelika Jarolim
114 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 15.1.18, mo., 19.30–21 Uhr

8182SBE07, Jessica Bierend
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.1.18, do., 17.30–19 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

8182SBE06, Christa Verstege
95 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.1.18, do., 19.15–20.45 Uhr

Lachyoga

Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und setzt Glückshormone frei: Wir fühlen uns glücklich. Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund. Die Kombination aus Dehn- und Atemübungen wird verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über bewusste Aktivierung der Muskulatur soll der Mensch zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen kann so in echtes Lachen übergehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

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

8188SBE51, Robert Butt
38 €, 7 UStd.,
Sa., 7.10.17, 10–16 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

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

8211SBE33, Eva Biskup
99 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 6.12.17, mi., 20–21.30 Uhr

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

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

8211SBE38, Hanna Levitskiy
68 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 16.1.18, 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

8220SBE31, Eva Biskup
62 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 27.9.17, mi., 18.15–19.45 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



8226SBE14, Silke Warncke
80 €, 18 UStd., 9 Term.,
Beginn 15.1.18, mo., 19.30–21 Uhr



Gesundheitsvorsorge durch Gymnastik – auch für Ältere geeignet

Gymnastik als Ausgleich zu allgemeinem Bewegungsmangel und einseitiger körperlicher Beanspruchung. Haltungs- und Bewegungsschulung, Stärkung des Kreislaufs, Spannungs- und Entspannungsübungen. Den Schwerpunkt bilden Übungen speziell im Wirbelsäulen- und Nacken-Schulterbereich, sowie gezieltes Training der stützenden Bauchmuskulatur. An einigen Terminen lockern und ergänzen Bewegungsfolgen und Tänze nach Beatmusik und internationaler Folklore das Programm.

Bitte mitbringen: eine Wolldecke und Sportkleidung.

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

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



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

8232SBE23, Friederike Henckell-Rosas
62 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 3.11.17, fr., 9–10 Uhr

8232SBE26, Silke Warncke
53 €, 12 UStd., 9 Term.,
Beginn 15.1.18, mo., 18.15–19.15 Uhr

8232SBE27, Silke Warncke
62 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.1.18, do., 19.15–20.15 Uhr

Hula Hoop – das Workout mit dem Dreh

Der Hula-Hoop feiert ein Revival. Die Neuauflage des Reifens ist größer und schwerer, wodurch er sich einfacher um die Hüften schwingen lässt. Der Hula-Hoop-Reifen bringt Taille, Hüften und Beine in Form, stärkt die untere Rücken- und Bauchmuskulatur und bietet gleichzeitig ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Balance, Körperhaltung und Beweglichkeit werden gefördert und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

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

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

8236SBE04, Dörte Zingel
21 €, 4 UStd., 2 Term.,
Sa., 4.11.17, 13.30–15 Uhr
So., 5.11.17, 13.30–15 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

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

8241SBE24, Britta Sand
84 €, 19 UStd., 11 Term.,
Beginn 26.1.18, fr., 17–18.15 Uhr

Drums Alive® DRUMBATA - mit Power fit werden

In diesem Kurs bringen wir Sie richtig in Schwung! Hier trommeln Sie nicht „nur“ auf großen Bällen und kombinieren die dynamischen Bewegungen mit einfachen Aerobic-Elementen. Hier gibt es DRUMBATA dazu, ein athletisches Intervalltraining. Dieses neue Cardio-Kraft-Training ist die perfekte Kombination um fit zu werden, Fett zu verbrennen und den ganzen Körper zu kräftigen und straffen. Zusätzlich werden Gleichgewicht und Koordination gefördert.

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

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

8244SBE02, Silke Warncke
16 €, 3 UStd., 2 Term.,
Sa., 4.11.17, 10–11 Uhr
Sa., 11.11.17, 10–11 Uhr

NEU

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

8253SBE51, Melanie Duffeck
62 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 1.11.17, mi., 19.30–20.30 Uhr

8253SBE52, Melanie Duffeck
62 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 31.1.18, mi., 19.30–20.30 Uhr

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

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

8253SBE49, Hanna Levitskiy
66 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 16.1.18, 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 gemäßigttem 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, Klara Długa
66 €, 14 UStd., 11 Term.,
Beginn 11.9.17, mo., 16.30–17.30 Uhr

8253SBE81, Klara Długa
53 €, 11 UStd., 9 Term.,
Beginn 5.10.17, do., 16.15–17.15 Uhr

8253SBE82, Klara Długa
53 €, 12 UStd., 9 Term.,
Beginn 15.1.18, mo., 16.30–17.30 Uhr

8253SBE83, Klara Długa
62 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.1.18, do., 16.15–17.15 Uhr

Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein effektives muskelkräftigendes, ausdauersteigerndes Training im Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend und spielerisch in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Teilweise mit Kleingeräten.

Nutzung des Schwimmbades im Entgelt enthalten.

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

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

8261SBE63, Anke Blaß
103 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 1.11.17, mi., 19–19.45 Uhr

8261SBE64, Michaela Voigt
103 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 11.12.17, mo., 19–19.45 Uhr

8261SBE65, Michaela Voigt
103 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 11.12.17, mo., 20–20.45 Uhr

8261SBE60, Anke Blaß
113 €, inkl. 61 € NP, 11 UStd., 11 Term.,
Beginn 31.1.18, mi., 19–19.45 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

8284SBE15, Torsten Bergold
66 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 16.1.18, di., 17–18 Uhr

Leben mit Krankheit

Besondere Belastungen

Letzte Hilfe: Sterben als Teil des Lebens

Sterbebegleitung ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich, sie muss nicht gänzlich Institutionen überlassen werden. Dieser Kurs soll Sie ermutigen, sich Sterben und Tod bewusst zuzuwenden. Sie erwerben Grundkompetenzen zu Themen wie: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern; Abschied nehmen vom Leben.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst im Hamburger Osten statt und hat die Verbesserung der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung als Ziel. Weitere Informationen: www.letztehilfe.info
5 € für Material werden im Kurs eingesammelt.

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

8440SBE01, Gabriele Özcerkes
10 €, 5 UStd.,
Mo., 9.10.17, 18–21.45 Uhr

Heilpraktische Verfahren

Winterfit – mit Kräutern und Heilpflanzen

Im Winter stärken Bestandteile von Kräutern und diverser Heilpflanzen die Abwehrkräfte und lindern Husten & Co. Vertrauen Sie auf Sonnenhut, Tausendgüldenkräuter, Thymian, Quendel, Spitzwegerich, Königskerze, Salbei oder Holunderblüten, um Ihr Immunsystem zu unterstützen. Sie lernen vieles über sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und wie Sie mit Heilpflanzen und Kräutern vorbeugen und lindern können. Leicht nachvollziehbare Rezepte und interessante Kostproben runden den Nachmittag ab.

Materialumlage ist in der NP enthalten.

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

8620SBE04, Dr. Monika Brieden
24 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
Sa., 18.11.17, 13–16.15 Uhr

Frauenkräuter – Heilkräuter speziell für Frauen?

Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe, Traubensilberkerze, Schachtelhalm, Salbei, Rotklee, Johanniskraut oder Lavendelblüten: Für uns Frauen hält die Natur zahlreiche Pflanzen parat, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt zu sein scheinen und bei typischen Beschwerden helfen können. Zu den wissenschaftlich abgesicherten Informationen über sekundäre Pflanzenstoffe gibt es an diesem Tag auch magische Geschichten über Pflanzen. Gemeinsam stellen wir ein Massageöl, eine Tinktur und eine Teemischung her.

Materialumlage ist in der NP enthalten.

Bitte mitbringen: 2 kleine Fläschchen für Öl und Tinktur und ein Tütchen für Tee.

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

8620SBE14, Dr. Monika Brieden
24 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
So., 8.10.17, 13–16.15 Uhr

NEU

Körper und Stil

Lust auf Farbe? Mehr Sicherheit im individuellen Auftritt

Farb- und Stilsicherheit lässt sich lernen! Hier erfahren Sie, wie Sie durch Kleidung, Frisur und Make-up Ihre optischen Vorzüge betonen und sich mit Ihrem Körper wohlfühlen können. Gearbeitet wird mit Methoden der Farb- und Stilberatung. Inhalte werden sein: praktische Übungen zur Verbesserung der Farbsicherheit, Bestimmung des Farbtyps und des persönlichen Stils, Erfassen von Körperform und Proportionen, Vorschläge für Kleidungsformen, Kombinationen, Farben und Muster.

Eine Kostenumlage von € 5 ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

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

8700SBE05, Astrid Fiedler
68 €, 9 UStd.,
So., 19.11.17, 10–18.15 Uhr



Schminkkurs

Wir zeigen Ihnen, welche Schminktechniken und Farben für Ihren Typ optimal sind und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Sie lernen, wie Sie ihre besten Seiten hervorheben können und sich mit wenig Aufwand für das Business, ein aufregendes Rendezvous, eine Festlichkeit oder den Alltag zu schminken. Bringen Sie gern eigene Utensilien mit, damit wir sehen, ob die richtigen Farben für Sie dabei sind.

Bitte mitbringen: großen Handspiegel und evtl. vorhandene Schminkmittel. Eine Kostenumlage von € 5 ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

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

8710SBE09, Astrid Fiedler
53 €, 7 UStd.,
So., 26.11.17, 12–18 Uhr
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmerinnen.



Kleingruppen-Regelung

Ein Service für Sie!

Manchmal kann es vorkommen, dass sich für einen Kurs weniger Teilnehmende finden als geplant (Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl). Doch Dank der Kleingruppen-Regelung der Hamburger Volkshochschule können auch diese Kurse durchgeführt werden – allerdings zu veränderten Konditionen. Dafür macht Ihnen die Hamburger Volkshochschule ein neues Vertragsangebot mit einem erhöhten Entgelt.

Der Vorteil für Sie

Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl müssen nicht ausfallen. Zudem ermöglicht die geringere Teilnehmerzahl ein intensiveres Arbeiten und Lernen.

Die Kleingruppen-Regelung im Einzelnen

- Abhängig vom Kurstyp gibt es ein reguläres und ein erhöhtes pauschales Entgelt für eine Kleingruppe. So kostet beispielsweise ein Sprachkurs mit 28 Unterrichtseinheiten und 10–18 Teilnehmenden 110 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 143 €.
- Sollte ein Kurs für die reguläre Gruppengröße ausgeschrieben sein, aber nicht die erforderliche Teilnehmerzahl erreichen, können Sie sich bis zum 2. Termin entscheiden, in einer Kleingruppe weiter zu lernen oder vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch zu machen.
- Alle Entgelte können ermäßigt werden, auch das erhöhte Entgelt für eine Kleingruppe.



ESSEN UND TRINKEN

Ernährungsfragen/Besondere Angebote

Namaste! Die vegane indische Küche

Die indische Küche ist traditionell vegetarisch, voller intensiver Aromen und Geschmackserlebnisse und die Gewürze spielen für die Bekömmlichkeit und als Geschmacksträger eine besondere Rolle. Da ist der Weg zu einer veganen Ernährung nicht mehr weit. Sie lernen Alternativen zu Ghee (geklärte Butter), anderen Milchprodukten und Fleisch kennen und kreieren eine bunte indische Festtafel.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C

8504SBE40, Regine Schramm

51 €, inkl. 12 € NP, 7 UStd.,

So., 5.11.17, 11–16.15 Uhr

Lebensmittel in Bioqualität.

Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

Themenküche

Beste Burger

Burgerläden sprießen förmlich aus dem Boden. Mit knackfrischen Zutaten und fantasievollen Dressings sind Hamburger längst mehr als Ketten-Fast-Food. Hier werden die Luxusbuletten und auch die Burgerbrötchen selbst gemacht. Dazu gibt es massig Ideen für schmackhafte Mahlzeiten. Natürlich inclusive Burgerdessert.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C

8536SBE11, Carmen Golz

38 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,

So., 26.11.17, 11–14.45 Uhr

Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

Geschenke aus der Küche

Ein kleiner selbst gemachter Dank zur Einladung, eine überraschende Gabe am Geburtstag oder zu Weihnachten – das freut alle! Wie praktisch, wenn Sie sich einen kleinen Vorrat angelegt haben, aus dem Sie bei diesen Gelegenheiten schöpfen können. Gebackenes, Eingelegtes, Süßes, Beschwipendes und Pikantes. Es wird Köstliches zubereitet, probiert und mit nach Hause genommen.

Bringen Sie bitte sieben Einmachgläser à 250 ml mit. Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C

8536SBE75, Barbara Oesterwinter

40 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,

Fr., 15.12.17, 18–21.45 Uhr

Für max. 9 Teilnehmer/innen

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Länderküche

Indische vegetarische Genüsse – Gewürze, Gemüse, Getreide & Co.

In Indien ist der Vegetarismus nicht die Ausnahme, sondern die ursprüngliche Ernährungsform – weshalb die Inder auch Fleischesser als Nicht-Vegetarier bezeichnen. Sie werden authentische Menüs mit Gemüse, Reis und Fladenbrot zubereiten, wobei typische Beilagen wie Raita (Salat), Pickle und Chutney natürlich nicht fehlen dürfen.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C

8563SBE05, Shiela Grossmann
76 €, inkl. 20 € NP, 10 UStd., 2 Term.,
Do., 23.11.17, 18–21.45 Uhr
Do., 30.11.17, 18–21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmerinnen.

Authentische vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist frisch und abwechslungsreich. Zahlreiche Gemüse und Kräuter wie Zitronenblätter, Minze und Koriander verleihen ihr einen unverwechselbaren Duft und Geschmack. Von traditionellen Nudelgerichten und Sommerrollen bis hin zu Pomelo-Salaten: Entdecken Sie das kulinarische Angebot Vietnams!

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C

8565SBE04, Shiela Grossmann
38 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,
Do., 16.11.17, 18–21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

Trinken

Bierbrauen für Haus- und Hobbybrauer

Die Standardbiere unterscheiden sich kaum noch in Geschmack, Farbe und Geruch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Doch dem Einheitsbier kann mit einfachen Mitteln vorgebeugt werden! Lernen Sie von einem engagierten Hausbrauer, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut werden kann. Nötig sind nur haushaltsübliche Geräte und Zutaten, die das deutsche Reinheitsgebot erlaubt.

5 € für Material werden im Kurs eingesammelt.

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

8594SBE01, Torsten Schumacher
44 €, 7 UStd.,
Sa., 13.1.18, 10–17 Uhr

Craft Beer – leidenschaftlich, regional, experimentell

Hamburgs & Deutschlands 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 wie deutschen Craft-Beer-Szene. Die Brauereien, die Bierherstellung und natürlich die unterschiedlichen Geschmacksnuancen werden thematisiert und von einer Verkostung von ca. acht 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, Schanzenstraße 75

8594MMM01, Dominik Schunk
37 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,
Do., 11.1.18, 18–21.45 Uhr

NEU

NATUR UND WISSENSCHAFT

Fauna und Flora in Hamburg

FriedWald – die Bestattung in der Natur

Der Bestattungsort FriedWald ist für immer mehr Menschen eine Alternative zum klassischen Friedhof. Besonders jetzt im Herbst schätzen sie die Ruhe und Kraft der Natur. Es gibt viele Beweggründe, sich für eine Naturbestattung zu entscheiden. Manche finden Trost bei dem Gedanken an eine Bestattungsform, die ihrem Lebensentwurf gerecht wird. Andere wollen ihren Angehörigen nach dem Tod nicht zur Belastung werden. Sie werden in das Konzept des Friedwaldes eingeführt und können Ihre Fragen dazu stellen.

In Kooperation mit der FriedWald GmbH.

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

8800SBE10, Mirko Surburg
10 €, 3 UStd.,
Fr., 10.11.17, 18–20.15 Uhr

NEU

Von Anfang an: Das ABC des Pilzesammelns

Im Herbst gehen über 8 Millionen Bundesbürger in die heimischen Wälder, um Maronen, Steinpilze und Pfifferlinge zu sammeln. Und das Interesse an den „Früchten des Waldes“ wächst kontinuierlich. Damit steigt auch die Gefahr zunehmender Pilzvergiftungen, verursacht durch Inhaltsstoffe, die unterschiedliche Vergiftungs-Symptome auslösen. In dieser ausführlichen Anleitung zum Pilze sammeln erfahren Sie alles zu Bestimmungsmerkmalen und Tipps für nachhaltiges Sammeln von Röhren- und Lamellenpilzen, Sprödblätter und Leistlingen.

Vom Parkplatz am U-Bahnhof Grosshansdorf fahren wir mit Privatwagen in das jeweilige Sammelgebiet. Alle Teilnehmer werden vor jedem Termin telefonisch über den Treffpunkt informiert. Wetterfeste Kleidung, Luft durchlässiger Korb, 1 Messer gehören zur persönlichen Ausrüstung. Die Exkursionen finden bei jedem Wetter statt.

→ **Treffpunkt: B404**, Parkplatz „Drahtteich“, Fahrtrichtung Trittau,

8810SBE06, Ingo Hartung
76 €, 18 UStd., 3 Term.,
Di., 10.10.17, 9–13.30 Uhr
Mi., 11.10.17, 9–13.30 Uhr
Do., 12.10.17, 9–13.30 Uhr

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

Garten und Balkon

Gehölzschnitt – aber wie?

Pflanzschnitt, Erhaltungsschnitt, Verjüngungsschnitt, Ertragsschnitt und Formschnitt sind unerlässlich, um das Wachstum von Gartenpflanzen zu fördern. Vieles ist möglich, die einzelnen Maßnahmen hängen aber auch sehr davon ab, welches Ziel Sie verfolgen. Ein erfahrener Gartenbaumeister erklärt Ihnen, wie Sie die Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Ertragsfähigkeit Ihrer Pflanzen steigern können.

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

8871SBE15, Mirko Surburg
17 €, 4 UStd.,
Sa., 18.11.17, 16.30–19.30 Uhr

Das nächste Programmheft für Bergedorf erscheint im Dezember 17.

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

86

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 unter www.vhs-hamburg.de/teilnahmebedingungen-396.

BUDNI-Rabatt

BUDNI-Karteninhaber 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.

Kurse zum Kennenlernpreis

Auf unserer Homepage finden Sie monatlich vergünstigte Kurse zum Kennenlernen. Abonnieren Sie unseren Newsletter und Sie werden rechtzeitig informiert!

Sonstige Vergünstigungen

Prämiengutschein (Bildungsprämie)

Mit einem Prämiengutschein für Ihre berufliche Weiterbildung sparen Sie 50% der Kosten (max. 500 €)! Sind Sie erwerbstätig und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen liegt unter 20.000 € (oder 40.000 € bei Zusammenveranlagung) oder sind Sie gerade in Elternzeit, dann vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch! Weitere Infos unter: Tel. 0800 2623000 oder www.bildungspraemie.info

Vergünstigte Software

Teilnehmer/innen unserer Kurse in den Bereichen Foto, Multimedia, EDV und Beruf sowie Sprachen erhalten Software zu günstigen Studentenpreisen. Nähere Informationen zu Preisen und Bedingungen erhalten Sie unter www.cobra-shop.de/vhs.

Ihr gutes Recht: Bildungsurlaub

Bildungsurlaub und Weiterbildung

Arbeiter, Angestellte und Auszubildende haben das Recht auf max. zehn bezahlte Arbeitstage innerhalb von zwei Jahren für die Teilnahme an Bildungsurlauben. Eine Übersicht der Bildungsurlaube finden Sie unter www.vhs-hamburg.de/bildungsurlaub. Weiterbildungskurse und Bildungsurlaube sind u.U. steuerlich absetzbar. Fragen Sie ggf. Ihren Steuerberater!

Verschenken Sie Weiterbildung!

VHS-Geschenk-Gutscheine

Kurs-Gutscheine als besonderes Geschenk bieten wir Ihnen in all unseren Geschäftsstellen in beliebiger Höhe. Schließlich bestimmen Sie, wieviel Sie ausgeben möchten! Und wenn es mal schnell gehen soll, bestellen Sie einfach bequem per Hotline (4284 1 4284), dann kommt der Gutschein per Post zu Ihnen nach Hause.

Stiftung Warentest bestätigt:

VHS-Kurse sind gut und günstig!

VHS-Kurse sind – das hat eine Untersuchung der Stiftung Warentest im Herbst 2013 ergeben – mindestens so gut wie die anderer Anbieter, gleichwohl immer noch deutlich günstiger!

VHS-Zentren in Hamburg

**Ganz gleich, wo Sie wohnen oder arbeiten:
Die Hamburger Volkshochschule ist immer in Ihrer Nähe.**

Information und Anmeldung: www.vhs-hamburg.de oder Hotline: 4284 1 4284

1 Region Bergedorf/Billstedt

VHS-Zentrum Bergedorf

Leuschnerstraße 21, 21031 Hamburg
Tel.: 040 427 31 20 50, Fax: 040 427 31 20 41
E-Mail: 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

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

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

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

VHS-Zentrum Innenstadt

Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg
Tel.: 040 209 42 10, Fax: 040 20 94 21 44
E-Mail: 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

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

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

VHS-Zentrum

Deutsch als Fremdsprache Nord
Nur für Integrationskurse
Saarlandstr. 30, 22303 Hamburg
Tel.: 040 42841-3238
E-Mail: 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

VHS in Bramfeld

Fabriciusstr. 150, 22177 Hamburg
Zugang über Owiesenkehre
Tel.: 040 46 64 78 46
E-Mail: 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

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

BLiZ – „Borner lernen im Zentrum“

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

Überregionale VHS-Zentren

A VHS-Zentrum: Deutsch als Fremdsprache

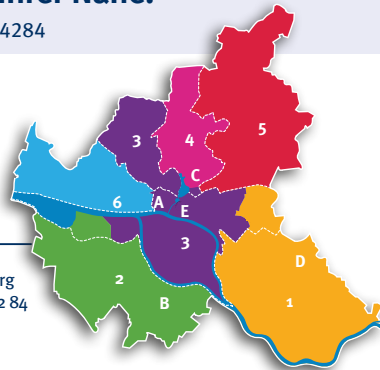
Schanzenstraße 75–77, 20357 Hamburg
Tel.: 040 428 41 32 38, Fax: 040 428 41 30 33
E-Mail: daf@vhs-hamburg.de

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

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



D VHS-Zentrum Grundbildung und Drittmittelprojekte

Billstedter Hauptstr. 69a,
22111 Hamburg
Tel.: 040 427 31 20 86, Fax: 427 31 33 63
grundbildung@vhs-hamburg.de

E Bildungskontor Hamburg

Mönckebergstraße 17,
20095 Hamburg
Tel.: 040 20 94 21 46, Fax: 20 94 21 47
bildungskontor@vhs-hamburg.de

Weitere Ansprechpartner

Geschäftsführung

Marlene Schnoor (Sprecherin),
Karlheinz Spreitzer

Sekretariat

Tel.: 040 428 41 27 87

Marketing

Jörg 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