

**KURSE
HERBST** | SEP 2018
JAN 2019

KURSE IN BERGEDORF

MIT KÖPFCHEN

#WIEDERWASGELERNT

 Hamburg

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

Im Auftrag der Behörde für Schule und Berufsbildung

Mütter Sprachkurse

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

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,

vielleicht haben Sie es schon bemerkt: Wir haben uns ein neues Motto gegeben – **Wieder was gelernt!** Denn das ist genau das, was wir uns Tag für Tag wünschen: Begeisterung für das Lernen, Neugier, die Freude bereitet und die zu neuen Erkenntnissen führt. Im Großen wie im Kleinen: zu einer neuen Karriere, zu erfolgreichen Schritten auf dem Weg zu mehr Charisma, zu Kunsterlebnissen oder einfach nur zu einem perfekten Bürger!

Daher haben wir wieder ein vielfältiges Kurspaket geschnürt: für die Zeit vom 15. September 2018 bis 31. Januar 2019 finden Sie hier mehr als 300 Veranstaltungen, Workshops und Exkursionen.



Im nächsten Jahr werden wir 100 Jahre alt. Für dieses Jubiläum haben wir uns viel vorgenommen. Als 1919 die Hamburger Volkshochschule gegründet wurde, wurde auch die erste Demokratie auf deutschem Boden erkämpft. Immer wieder, auch heute, wird das demokratische Selbstverständnis in Frage gestellt und muss mit Leben erfüllt werden. **Demokratie braucht Bildung** – unser Gründungsmotto trägt bis heute. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Zukunft zu gestalten – die Zukunft einer sozialen, demokratischen Gesellschaft.

Und Demokratie braucht Unterstützung – darum suchen wir Komplizinnen und Komplizen für eine „gute“ Stadt. In unserem Jubiläums-Themen-Schwerpunkt **Komplizen für die Zukunft** bringen wir Menschen und Institutionen zusammen, die die richtigen Fragen für die Zukunft stellen, die Komplizen für unsere Stadtgesellschaft sind. Die Hamburger Volkshochschule öffnet Türen, damit Menschen und Institutionen ins Gespräch kommen können.

Schauen Sie sich um in unserem neuen Heft und wählen Sie „Mit Köpfchen“ das passende für sich aus!

Für Ihr VHS-Team Bergedorf

Dagmar Hanke
Regionalleiterin

INHALT

Editorial	3
Die VHS in der Region Bergedorf/Billstedt	6
Kurskennzeichnung/weiterführende Informationen/Impressum	7
Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?	8
Hamburg entdecken	11
Kultur und Kreativität	13
Kultur- und Kunstgeschichte	13
Bildhauerei	14
Drucktechniken/Kalligrafie/Papier	15
Zeichnen und Malen	16
Goldschmieden Textil	18
Keramik Holz/Metall	20
Literatur	20
Musik	21
Tanz	24
Theater	25
Multimedia und Foto	26
Smartphones und Tablets	27
Multimedia	27
Video und Audio	28
Fotografie	28
WEB und EDV	30
Webauftritt Online	31
Basiswissen Computer Word	32
Excel Präsentieren	33
Xpert Business	34
Beruf und Professionalität	36
Sicher auftreten und Rhetorik	36
Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur	37
Lern- und Arbeitstechniken	37
Existenzgründung und Berufswege planen	38
Office und Zeitmanagement	38
Bildungsurlaube in Bergedorf	39
Bildungsurlaube in Bergedorf	39
Persönlichkeit und Kompetenz	40
Psychologie und Lebensgestaltung	40
Junge Volkshochschule	42

Gesellschaft und Politik	44
Hamburg – unsere Stadt	44
Politik Interkulturelles	44
Nachhaltigkeit	45
Geschichte	45
Philosophie/Religion	45
Infos zum Sprachenteil	46
Deutsch als Fremdsprache (DaF)	46
Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?	47
Sprachen der Welt	48
Englisch	48
Englisch für Ältere English Business Line	52
Französisch	53
Italienisch	55
Spanisch	57
Arabisch Dänisch Griechisch	59
Japanisch Kroatisch Plattdeutsch Russisch	60
Schwedisch	61
Thailändisch	62
Gesundheit und Fitness	63
Stressbewältigung Entspannung und Körpererfahrung	63
Massagetechnik	64
Qi Gong und Tai Chi Yoga	65
Pilates	67
Fitness und Beweglichkeit Fit & Dance	68
Aquafitness	69
Rücken und Wirbelsäule Funktionelle Gymnastik	70
Leben mit Krankheit Heilpraktische Verfahren	70
Körper und Stil	71
Essen und Trinken	72
Ernährungsfragen/Besondere Angebote	72
Themenküche Länderküche	72
Trinken	73
Natur und Wissenschaft	74
Fauna und Flora in Hamburg	74
Garten und Balkon	74
Naturwissenschaft	75
Service	76
Ermäßigungen	76
Anmeldecoupon	77
VHS-Zentren-Übersicht	80

Die VHS in der Region Bergedorf/Billstedt

VHS-Zentrum Bergedorf



Leuschnerstr. 21
21031 Hamburg
Tel.: 428 04 58 70
Fax: 427 31 20 41
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

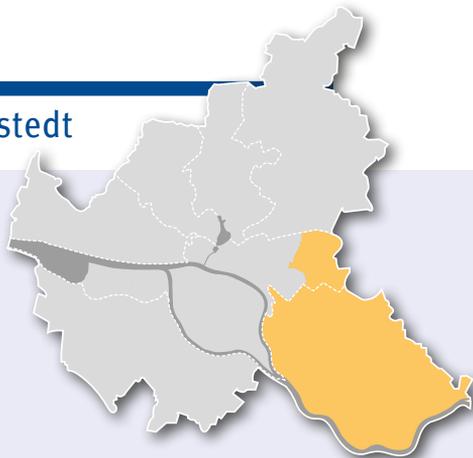
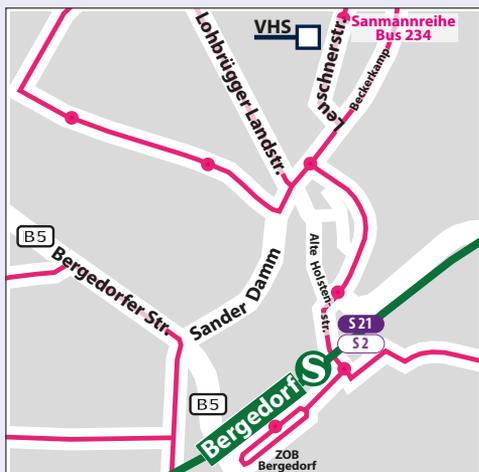
Öffnungszeiten

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

Anmeldung, Information, Beratung

Rebecca Bat-Llosera, Ilka Gelling, Sonja Gandner,
Tel.: 428 04 58 70

Lageplan



Geschäftsstellenkoordination

Ingo Janotta, Tel.: 428 04 58 77

Hausmeister

Henry Rall, Tel.: 428 04 58 78

Programmmanagement

Vanessa Ruhe, Tel.: 428 04 58 76

Regionalleitung

Dagmar Hanke, Tel.: 428 04 58 75

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

Schulferien

Herbstferien 1.10.18 – 12.10.18
Weihnachtsferien 20.12.18 – 04.01.19
„Winterferien“ Fr., 01.02.19

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

Kurskennzeichnung/weiterführende Informationen/Impressum

NEU Kurstitel für neues Angebot

Angebote, die neu im Programm sind.

□ Kurstitel für eine Veranstaltung zum Schwerpunktthema

In der Reihe: Komplizen für die Zukunft

BU Kurstitel für einen Bildungsurlaub

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

55+ Kurstitel für einen 55+-Kurs

Kurse, die sich in Inhalt und Lernform besonders an **Menschen ab 55 Jahren** richten.

XPERT Kurstitel für einen XPERT-Prüfungskurs

Kurse des **XPERT-Prüfungssystems**. Jede Prüfung ist der Abschluss eines Moduls im XPERT-Zertifikatssystem.

♀ Kurstitel für einen Frauenkurs

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

♿ Stadtteil, Straße

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

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

- ▶ 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.: 428 04 58 70, Fax: 427 31 20 41
E-Mail: bergedorf@vhs-hamburg.de

Redaktionsschluss: 19.6.18

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Titelfoto: © PolaRocket / Photocase

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.



Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?

2019 wird die Hamburger Volkshochschule 100 Jahre alt. Anlässlich dieses Jubiläums schauen wir auch in die Zukunft und bringen Sie in unserem Themenschwerpunkt **Komplizen für die Zukunft – was bewegt die Stadt?** mit Menschen und Institutionen in ganz Hamburg zusammen, die sich mit der Zukunft beschäftigen, der Zukunft einer sozialen und demokratischen Gesellschaft. Die VHS öffnet Türen, damit Sie Akteurinnen und Akteure kennenlernen können, die spannende Ideen haben, die Position beziehen für Demokratie, Vielfalt, Nachhaltigkeit. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Zukunft zu gestalten, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die Komplizen für unsere demokratische Stadtgesellschaft sind.

Finden Sie Ihre Komplizinnen und Komplizen für die Zukunft!

Wir setzen die Reihe im Frühjahr 2019 mit vielen weiteren interessanten Veranstaltungen fort.

Weiterbildung 4.0 – Digitale Transformation

Altona, betahaus Hamburg, Eiffelstr. 43
2400MMM01, Sylvia Fohrer, kostenlos
Mi., 26.9.18, 14 – 17 Uhr

Besuche bei Sonne und Wind: Erneuerbare Energien in Hamburg

Reitbrook, Treffpunkt: Innovationsstandort Hamburg –
HanseWerk AG, Allermöher Deich 431
3510SBE09, Dr. Götz Warnke, 12 €, 6 UStd., 3 Term.,
Do., 27.9.18, 16 – 17.30 Uhr,
weitere Treffpunkte werden bekannt gegeben,
Do., 18.10.18, 16 – 17.30 Uhr,
Do., 25.10.18, 16 – 17.30 Uhr

Per Barkasse auf dem Weg zum Deutschen Hafenmuseum

Sternschanze, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstr. 75
3100MMM20, Ursula Richenberger, 12 €, 3 UStd.,
Fr., 5.10.18, 14 – 16 Uhr

Cradle to Cradle – Müll reduzieren von Anfang an

Farmsen, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
3500ROF09, Birgit Hühn, 8 €, 4 UStd.,
Do., 11.10.18, 17 – 20 Uhr

City-Hof Hochhäuser

Hamburg-Altstadt, VHS-Zentrum Innenstadt,
Mönckebergstr. 17
3100MMM50, Marco Alexander Hosemann, 9 €,
2 UStd., Di., 16.10.18, 17.30 – 19 Uhr

Was heißt eigentlich Demokratie? Diskutieren Sie mit!

Rotherbaum, Universität Hamburg, Hauptgebäude
(Flügel West), Edmund-Siemers-Allee 1
3111MMM01, Dr. Isabelle McEwen, kostenlos
Mo., 22.10.18, 18 – 21 Uhr

fox eG – das Projekt in der ehemaligen Viktoria Kaserne

Othmarschen, VHS-Zentrum West, Waitzstr. 31
3120WWW20, Tanja Schwichtenberg, kostenlos
Di., 23.10.18, 17.30 – 19.30 Uhr



© Jonas Weinitzschke | fotolia.de

Latscho diwes! Gespräch und Musik beim Hamburger Sinti-Verein

West, Sinti Verein, Achtern Born 127c
3410WWW03, Marko D. Knudsen, 8 €, 4 UStd.,
Do., 25.10.18, 18 – 21 Uhr

Zu Besuch bei der DGB Vorsitzenden Katja Karger

St. Georg, Treffpunkt: vor dem Gewerkschaftshaus,
Besenbinderhof 60
3111MMM02, Anette Borkel, kostenlos
Mo., 29.10.18, 17 – 19.15 Uhr

Atelier Freistil Jahresausstellung – Führung mit Künstlergespräch

Wilhelmsburg, Atelier Freistil, Am Veringhof 15 – 17
0040MMW10, Lena Buhrmann, kostenlos
Sa., 3.11.18, 15 – 16.30 Uhr

12 Filme über Inklusion – EU-Projekts Refugees In

Sternschanze, 3001 Kino, Schanzenstr. 75
3400MMM01, Heike Kölln-Prisner, kostenlos
Di., 6.11.18, 10 – 14 Uhr

Das WillkommensKulturHaus in Ottensen

West, WillkommensKulturHaus Ottensen, Bernadottestr. 7
3410WWW01, Andrea Weber, kostenlos
Fr., 9.11.18, 15.30 – 17 Uhr

Ein Besuch in der HCU, der Hafencity University

Mitte, Hafencity Universität, Überseeallee 16
3100MMM30, Lisa Kosok, kostenlos
Di., 13.11.18, 18 – 20 Uhr

Die Museumsdirektorin stellt vor:

Mein Altonaer Museum

Altona, Altonaer Museum, Museumstr. 23
0039WWW01, Anja Dauschek, kostenlos
Fr., 16.11.18, 15 – 17 Uhr

Besuch bei den Sturmflut-Experten

St. Pauli, BSH – Bundesamt für Seeschifffahrt und
Hydrographie, Bernhard-Nocht-Str. 78
3510SHH11, Ingo Böttcher, 6 €, 3 UStd.,
Do., 22.11.18, 15 – 17 Uhr

Energiewende selber machen!

Bramfeld, Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60 d
3500ROF12, Michael Liebert, kostenlos
Fr., 23.11.18, 18 – 20 Uhr

Zu Besuch beim Deutschen Klimarechenzentrum

Rotherbaum, Deutsches Klimarechenzentrum GmbH,
Bundesstr. 45a
3112MMM11, Michael Böttinger, 4 €, 2 UStd.,
Do., 29.11.18, 16 – 18 Uhr

Zu Besuch beim Bezirksamtleiter Falko Droßmann

Neustadt, Treffpunkt: Bezirksamt Hamburg-Mitte,
Caffamacherreihe 1 – 3
3110MMM18, Mi., 16.1.19, 18 – 19.30 Uhr

Wohnungslos in Hamburg

Altstadt, Hinz&Kunzt, Altstädter Twiete 1 – 5
3201MMM05, Sybille Arendt, 6 €, 3 UStd.,
Di., 22.1.19, 17 – 19.15 Uhr

Programmieren für Eltern und Kinder in der Grundschule

Altona, Schule St. Marien Eulenstr., Eulenstr. 68
2271WWW10, Alexander Tschulin, 8 €, 4 UStd.,
Sa., 26.1.19, 10 – 13 Uhr

Zu Besuch beim Institut für

Geographie/Exzellenzcluster Klima CLISAP

Rotherbaum, Uni HH – Geomatikum, Bundesstr. 55
8901MMM04, Anette Borkel, kostenlos
Mi., 30.1.19, 17 – 19.15 Uhr

Zeit für Neues – Bergedorf | Herbst 18



Langeweile in den Ferien? Fehlanzeige! Kurse für Schüler/innen in den Hamburger Herbstferien

Kein Urlaub für die Herbstferien geplant? Macht nichts, wir haben das Programm gegen Langeweile in den Schulferien. Wer die Wahl hat, hat die Qual: Wollt ihr endlich den Umgang mit der Nähmaschine lernen und eure Klamotten selber schneiden oder doch lieber einen Stop-Motion-Film drehen? Hier bekommt ihr das Handwerkszeug dazu.

Auch dabei Gitarre für Anfänger/innen, Rhetorik für Jugendliche und Yoga.

☉ Näheres zu den Angeboten ab S.42



Sonne und Wind: Erneuerbare Energien in Hamburg

Schon lange ist klar: Fossile Energieversorgung mit Kohle und Gas ist nicht zukunftsfähig. Alle reden von erneuerbaren Energien, und damit Sie mitreden können, laden wir Sie zu unserer Veranstaltung „Sonne und Wind: Erneuerbare Energien in Hamburg“ ein. Sie sind dabei direkt vor Ort! Bei Besuchen im Energie-Campus in Bergedorf, am Innovationsstandort Hamburg in Reitbrook und im SolarZentrum in Harburg erfahren Sie mehr über Chancen und Grenzen der erneuerbaren Energien. Wie lassen sich Wind und Sonne effektiv speichern? Wie ist der steigende Energiebedarf ohne Kohle und Atomkraft zu decken? Müssen Windräder immer größer werden? Sie stellen Ihre Fragen, Experten antworten.

☉ Näheres zum Angebot auf S. 45

HAMBURG ENTDECKEN

NEU Mit dem Skizzenbuch unterwegs beim Rieck Haus in Curslack

Die ländliche Idylle in schnellen Skizzen einfangen, dafür eignet sich die Hofanlage mit Haubarg, Scheune, Mühle, Backhaus. Und im historischen Schweinestall laden die dänischen Protestschweinen zum Zeichnen ein. An unterschiedlichen Standorten werden wir unser Skizzenbuch mit Szenen rund ums bäuerliche Leben füllen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A4, Blei- und Buntstifte, Kugelschreiber, Zeichenkohle, Aquarellfarben und Pinsel. Auch für Anfänger/innen eignet.

→ **Curslack**, Rieck Haus, Curslackter Deich 284

0264SBE12, Dit Coesebrink

32 €, 7 UStd.,

Sa., 15.9.18, 11 – 17 Uhr

NEU Per Barkasse auf dem Weg zum Deutschen Hafenumuseum

In der Reihe: Komplizen für die Zukunft

In Hamburg entsteht ein Museumsneubau, der dem Thema „Hafen“ in seiner aktuellen und historischen Dimension angemessenen Raum geben wird. 120 Mio. Euro Fördermittel des Bundes sollen dazu beitragen, den weltweiten Handel und seine Auswirkungen auf die Lebens- und Arbeitswelt zu erklären. Es wird dabei nicht nur um den Austausch von Waren gehen. Vielmehr sind Menschen, Informationen, Kultur und Politik Teile dieser globalen Verflechtung. Als Leitobjekt wird das Segelfrachtschiff PEKING, Baujahr 1911, die Dimension der Globalisierung am Beispiel des Salpeterhandels zwischen Hamburg und Chile anschaulich machen. Auf der Barkassenfahrt auf der REPSOLD werden die zwei Standorte für das neue Museum von der Wasserseite her erkundet und die Schnittstellen zum aktuellen Hafengeschehen vorgestellt.

Abfahrt ist im Sandtorhafen – Ostseite, Ponton 7 in der Nähe der Magellan-Terrassen.

→ **Sternschanze**, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstr. 75

3100MMM20, Ursula Richenberger

12 €, 3 UStd.,

Fr., 5.10.18, 14 – 16 Uhr

Ursula Richenberger, Kulturwissenschaftlerin, seit Januar 2018 Projektleiterin für den Aufbau des Deutschen Hafenumuseums.

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 112 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 146 €.
- 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.

 Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

NEU Elbpark Entenwerder und Wasserkunst Kaltehofe

Wir erkunden die Halbinsel Entenwerder: Einst Standort des Zollhafens bietet sie heute einen schönen Park direkt an der Elbe – mit goldenem Pavillon und der gemeinnützigen Segelschule „Entenwerder Elbpiraten“. Der Elbdeich führt uns nach Kaltehofe, wo nach der Cholera-Epidemie von 1892 Hamburgs erste Filtrationsanlagen für sauberes Trinkwasser entstanden. Daran erinnert das Natur- und Industriedenkmal „Wasserkunst“.

→ **Rothenburgsort**, Start: (S) Rothenburgsort, Billhomer Deich 92

3101MMM13, Silke Domsch
10 €, 3 UStd.,
So., 23.9.18, 14 – 16.30 Uhr

NEU Endspurt in der Hafencity

Rundgang durch die neueren Teile von Hamburgs jüngstem Stadtteil

Rund um den Magdeburger Hafen sind neue Quartiere und ein Überseeboulevard entstanden. Die schon länger existierende Hafencity-Universität steht nun in einem neuen Park. Am Baakenhafen entstehen neue Wohnungen, Grünflächen und Bildungseinrichtungen. Wir verschaffen uns einen Eindruck von den stadtplanerischen Konzepten, die hier vielfältiger als im westlichen Teil der Hafencity erscheinen.

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

→ **Hafen City**, Treffpunkt: vor dem Eingang zum Unileverhaus, Strandkai 1

3120SHH02, Andreas Grünwald
13 €, 4 UStd.,
Do., 13.9.18, 17.30 – 20.30 Uhr

NEU Zu Besuch bei der Patriotischen Gesellschaft

Die Patriotische Gesellschaft wurde 1765 gegründet und gilt als die älteste zivilgesellschaftliche Organisation im deutschen Sprachraum. Die Vereinigung setzt sich für sozial Benachteiligte und eine Stärkung des demokratischen Gemeinwesens ein. Auf Initiative ihrer Mitglieder wurde außerdem die erste Sparkasse in Europa gegründet sowie die Hamburger Öffentlichen Bücherhallen und mehrere Museen. Wir schauen hinter die Kulissen, hören einen Vortrag und werden durchs Haus geführt.

→ **Treffpunkt: Eingang der Patriotischen Gesellschaft von 1765**, Trostbrücke 4 – 6

3110SBE01, Burkhard Kleinke
10 €, 2 UStd.,
Do., 27.9.18, 14.45 – 16.15 Uhr

■ Besuch bei den Sturmflut-Experten

In der Reihe: Komplizen für die Zukunft

Die Vorhersage von Sturmfluten des Bundesamts für Seeschifffahrt und Hydrografie (BSH) betrifft viele Landratten unmittelbar. Der Kurs besucht die „Vorhersagedienste“ im Hauptsitz des BSH. Dr. Sylvin Müller-Navarra, Gezeiten-Experte des Amtes, erklärt die Verfahren der Sturmflutvorhersage und spricht über die Hamburger Hochwasser-Warnkette und die Trends bei Sturmfluthöhen und -häufigkeiten.

Wir treffen uns vor dem Haupteingang. Im Bundesamt besteht Ausweispflicht – bitte Personalausweis/Pass mitbringen.

→ **St. Pauli**, BSH – Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie, Bernhard-Nocht-Str. 78

3510SHH11, Ingo Böttcher
13 €, 3 UStd.,
Do., 22.11.18, 15 – 17 Uhr

NEU Revolution! Revolution? Hamburg 1918/19

Ausstellungsführung

Demokratische Rechte wie das Frauenwahlrecht und die Meinungsfreiheit wurden vor 100 Jahren hart erkämpft. In Hamburg gründete sich am 6. November 1918 der Soldaten- und Arbeiterrat. Mit roter Fahne am Rathaus verkündete er die Übernahme der politischen Macht. Eine Ausstellung im Museum für Hamburgische Geschichte widmet sich den Ereignissen rund um die Jahre 1918/19 und zeigt viele Fotos, die zum ersten Mal öffentlich zu sehen sind. Nach und während der Führung ist Platz für Fragen und Diskussionen.

→ **St. Pauli**, Hamburg Museum/Treffpunkt Eingangshalle, Holstenwall 24

3810MMM08, Wiebke Johannsen
10 €, 2 UStd.,
Fr., 16.11.18, 14.30 – 16 Uhr



HOTLINE

040 4284 1 4284

www.vhs-hamburg.de

KULTUR UND KREATIVITÄT

Kultur- und Kunstgeschichte

Ausstellungsbesuche in Museen und Galerien

„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**, Hamburger Kunsthalle, Haupteingang, Glockengießerwall

0042SBE04, Eberhard Hempel

48 €, 12 UStd., 4 Term.,

Beginn 20.9.18, 14-tägl. do., 11 – 13.15 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, Leuschnerstr. 21

0053SBE03, Anke Tröster

37 €, 8 UStd.,

Sa., 20.10.18, 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, Leuschnerstr. 21

0053SBE06, Anke Tröster

37 €, 8 UStd.,

Sa., 3.11.18, 10.30 – 17 Uhr

NEU Das Phänomen Moderne Kunst Kunst ab 1945 bis heute

Und das ist Kunst? Gerade nach dem 2. Weltkrieg brechen Künstler in Deutschland, Europa und Amerika immer häufiger mit allen Regeln der Kunst. Betrachter werden mit einer mannigfaltigen, vielschichtigen, mitunter ironischen Kunst konfrontiert. Der Kurs gibt einen Einblick in die Kunst der Moderne ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts mit ihren wichtigsten Werken, Strömungen und Künstlern.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0054SBE01, Natalie Bachmann

28 €, 6 UStd.,

Sa., 17.11.18, 10.30 – 15.30 Uhr

NEU Licht und Farben des Orients

August Macke in Tunis

Unmittelbar vor Ausbruch des 1. Weltkriegs unternahmen die drei Maler August Macke, Paul Klee und Louis Moilliet eine Reise nach Nordafrika. Diese Tunisreise im April 1914 gilt als eines der Schlüsselereignisse in der Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts, das die Entstehung der Moderne maßgeblich vorantreibt. In Mackes Œuvre, der nur wenige Monate später im Krieg fiel, bedeutet sie eine letzte Steigerung hin zu einer nahezu vollkommenen künstlerischen Klarheit und Leuchtkraft. Der Kurs findet in Kooperation mit dem „Haus im Park“ statt.

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

0055SBE07, Dr. Sibylle Aßmann
10 €, 2 UStd.,
Mo., 29.10.18, 10 – 11.30 Uhr

NEU Licht und Farben des Orients

Paul Klee in Tunis

Für Paul Klee eröffnet die Erfahrung des Orients eine neue Dimension von Licht und Farbe in seinem Schaffen. War er bislang eher als Grafiker und Zeichner tätig, stürzt er sich nun in die Arbeit mit Farben. Durch den völligen Verzicht auf Perspektive und Raumtiefe erlangen seine Arbeiten eine unnachahmliche Farbigkeit und Gelöstheit. Die für Klee so charakteristische Aufteilung des Malgrunds in rechteckige Flächen wird weiter vorangetrieben in Richtung Abstraktion.

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

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

0055SBE08, Dr. Sibylle Aßmann
10 €, 2 UStd.,
Mo., 12.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

0100SBE03, Jan de Weryha
237 €, 60 UStd., 12 Term.,
Beginn 21.9.18, fr., 9 – 12.45 Uhr

0100SBE04, Jan de Weryha
237 €, 60 UStd., 12 Term.,
Beginn 21.9.18, fr., 17.30 – 21.15 Uhr

Moderne und klassische Skulpturen und Objekte aus Holz

Im Mittelpunkt stehen das Kennenlernen und die praktischen Anwendungen von elektrischen Schnitzmessern, leichten E-Kettensägen, Powercarvern und Säbelsägen für das Arbeiten im künstlerischen und handwerklichen Bereich. Nach Einführung in die Grundlagenhandhabung und einigen Übungen mit den Elektrowerkzeugen können Sie aus Stammhölzern Skulpturen und aus Konstruktionshölzern Accessoires und Objekte für den Wohnbereich nach Anleitung oder eigenen Ideen fertigen. Auch die Nutzung von Handwerkszeugen und das Sägeketten-schärfen wird vermittelt.

Es entstehen zusätzliche Kosten für Schleifmittel, Beizen, Kettenölen und Hölzern je nach Verbrauch ab 28 Euro und ggf. eine Leihgebühr für eine elektrische Kettensäge von 24 €, falls keine eigene sicherheitsrelevante elektrische Kettensäge zur Verfügung steht. 4 € für das Schärfen der Sägekette.

Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0116SBE13, Karl-Heinz Meier
151 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 20.10.18, 10 – 18 Uhr, So., 21.10.18, 10 – 18 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

 Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Metallschutzgas und Elektrodenschweißungen

Schweißen ist vielfältig und spannend. Sie lernen am Samstag nach dem Einrichten Ihres Arbeitsplatzes, der Materialkunde und einer Einführung über die Vor- und Nachteile von Inverter- und Fülldrahtschweißgeräten Schritt für Schritt das Elektroschweißen. Sonntag wird in die leicht erlernbaren Schweißtechniken und Arbeitsprozesse des MAG Schweißen mit dem MIG MAG Schutzgas-schweißgeräte eingeführt. So können Sie Objekte und Skulpturen aus Stahl und Altmetall herstellen und Ihre Werke mit Holz, Stein oder Edelstahl kombinieren und veredeln. Wir arbeiten nach eigenen Ideen und vorhandenen Bildvorlagen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Für jede/n Teilnehmer/in stehen ausreichend Schweißgeräte, Bohrmaschinen und Handwerkzeuge zur Verfügung. Für die Verbindungsmaterialien wie Stabelektroden, Schweißdrähten, Schutzgasen und Metallen entstehen zusätzliche Kosten je nach Verbrauch ab 34 €, die mit dem Dozenten abgerechnet werden. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0135SBE17, Karl-Heinz Meier

151 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 22.9.18, 10–18 Uhr, So., 23.9.18, 10–18 Uhr

0135SBE18, Karl-Heinz Meier

151 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 27.10.18, 10–18 Uhr, So., 28.10.18, 10–18 Uhr

0135SBE10, Karl-Heinz Meier

151 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 5.1.19, 10–18 Uhr, So., 6.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

0135SBE21, Karl-Heinz Meier

151 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 3.11.18, 10–18 Uhr, So., 4.11.18, 10–18 Uhr

Faszination – Kreatives Schmieden

Sie entdecken Ihre Kreativität am Schmiedefeuertag mit dem Amboss, Kugelhammer und Biegeschablonen. Mit einer speziellen Hammerführung und moderner Arbeitstechnik ist das Kunstschmieden für Jung und Alt gleichermaßen leicht auszuführen. Sie lernen Schritt für Schritt das Schmiedehandwerk wie Stauchen, Drehen, Breiten und Spitzen und können individuell oder nach Absprache verschiedene Schmiedearbeiten wie Rankhilfen, Windspiele, Grillspieße, Handwerkszeuge aus Monostahl herstellen. Es kann nach eigenen Ideen oder nach vorhandenem Bildmaterial gearbeitet werden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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, Leuschnerstr. 21

0136SBE02, Karl-Heinz Meier

151 €, 20 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.11.18, 10–18 Uhr, So., 25.11.18, 10–18 Uhr

Drucktechniken/Kalligrafie/ Papier

Handlettering – schöne Buchstaben zeichnen, pinseln, dekorieren

Es werden Grundlagen für das Gestalten von Handlettering-Schriftbildern vermittelt: klassische Druckschriften skizzieren, kalligrafische Federzüge ausprobieren, das Arbeiten mit Brushpens/Pinselstiften. Anschließend können daraus in der Kombination eigene kleine Buchstabenwerke und Schriftkarten entwickelt werden.

Bitte mitbringen: kariertes Papier, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Fineliner schwarz.

Falls vorhanden: Fineliner und Filzstifte in weiteren Farben, Pinselstifte/Brushpens. Diese Materialien können auch beim Kursleiter erworben werden.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0191SBE02, Volker Butenschön

37 €, 8 UStd.,

Fr., 2.11.18, 14–20.30 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, Gرافit, 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, Leuschnerstr. 21

0202SBE05, Dit Coesebrink

95 €, 24 UStd., 8 Term.,

Beginn 24.10.18, mi., 19 – 21.15 Uhr

0202SBE01, Dit Coesebrink

71 €, 18 UStd., 6 Term.,

Beginn 23.1.19, mi., 18.30 – 20.45 Uhr

Zeichentechniken

Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Lernen Sie mit wenigen Strichen das Wesentliche aufs Papier zu bringen. Wir skizzieren spielerisch und locker Stillleben, 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, Leuschnerstr. 21

0211SBE13, Britta van Hoorn

37 €, 8 UStd.,

Sa., 29.9.18, 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 dar-

an, 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 wasserfernehbare Buntstifte, Pentel Water Brush (Wasserpinsel), Kugelschreiber, Aquarellfarben und Pinsel mitbringen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0212SBE10, Peter Koch

55 €, 12 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.11.18, 11 – 17 Uhr, So., 25.11.18, 11 – 15 Uhr

NEU Einführung in die Kunst der Illustration

Sie erfahren viel über die Basics von Cover- und Buchillustration. Wie findet man interessante Bildideen, spannende Bildausschnitte? Anhand von Übungen lernen Sie Grundlagen kennen wie die perspektivische Darstellung mit Fluchtpunkten, Spannungserzeugung durch Licht- und Schattensituationen sowie Kontrast und Komposition. Mit illustrativen Aufgaben erhalten Sie viele Anregungen für die Entwicklung von Bildideen, Geschichtfindung und den Einsatz von Storyboards.

Bitte Zeichen- und Materialutensilien mitbringen, mit denen gerne gearbeitet wird, (für die Entwurfsphase z.B. Bleistifte, Buntstifte, Aquarell-Buntstifte, Faserschreiber, für die Ausarbeitungsphase Aquarellkasten, Acrylfarbe, Pinseln), sowie ausreichend Zeichenpapier. Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0215SBE13, Britta Gotha

119 €, 24 UStd., 8 Term.,

Beginn 18.10.18, do., 18.30 – 20.45 Uhr

Malen – Grundlagen

Lust auf Farbe – Öl, Acryl und Tempera Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mit vielfältigen Übungen werden unterschiedliche Möglichkeiten der Malerei erforscht, entdeckt und ausprobiert. Themen sind Landschaft, Stillleben, Portraits. Es kann sowohl gegenständlich als auch abstrakt gearbeitet werden in Pinsel-, Lasur- und Spachteltechnik. Alle Stilrichtungen sind erlaubt, die Freude steht im Vordergrund und es werden Tipps und Tricks verraten.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acryl-, Ölfarben, Malpapier, Pinsel, Lappen, Pappsteller als Palette, weitere Utensilien werden im Kurs besprochen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0226SBE06, Dit Coesebrink
95 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 18.30 – 20.45 Uhr

Aquarell, Acryl, Öl, Pastell

Wasser, Farbe, Pinsel und Papier Aquarellmalerei für Einsteiger

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

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0240SBE01, Britta van Hoom
37 €, 8 UStd.,
Sa., 26.1.19, 10 – 17 Uhr

Zeichnen und Malen

Techniken und Experimentelles

NEU Zeichnen, Malen, Experimentieren

Gezeichnet, gemalt, überzeichnet, übermalt, wir experimentieren mit der Kombination von Möglichkeiten zeichnerischer und malerischer Mittel und Techniken. Ob Bleistift, Kohle, Kreiden, Tusche oder Acryl, alles ist möglich. So erweitern wir unser künstlerisches Repertoire und kommen zu neuen Bildideen.

Bitte vorhandenes Zeichen- und Malmaterial sowie ausreichend Zeichenpapier und/oder Malpappen mitbringen, Materialkostenumlage im Kurs.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0252SBE02, Dit Coesebrink
64 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 1.12.18 bis So., 2.12.18, 11 – 17 Uhr

NEU Kreatives Chaos – eine Methode zum Bilder erfinden

Wer kennt nicht die Angst vor dem weißen Blatt? Wir überwinden sie ganz einfach mit unserer schöpferischen Kraft. Es gibt viele Möglichkeiten Malblockaden zu überwinden. Auf kleinem Format bringen wir spielerisch einen Mix aus Stilen, Motiven und Materialien aufs Papier. So entsteht eine Vielzahl von Blätter, die gleichzeitig nebeneinander bearbeitet werden können. Das Ergebnis wird eine große Überraschung sein.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn verschickt. Materialkosten max 10 € pro Person.
Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0256SBE08, Rita Luizink
89 €, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 3.11.18, 10.30 – 17 Uhr, So., 4.11.18, 10.30 – 17 Uhr

Zeichnen und Malen unterwegs

NEU Mit dem Skizzenbuch unterwegs beim Rieck Haus in Curslack

Die ländliche Idylle in schnellen Skizzen einfangen, dafür eignet sich die Hofanlage mit Haubarg, Scheune, Mühle, Backhaus. Und im historischen Schweinestall laden die dänischen Protestschweinen zum Zeichnen ein. An unterschiedlichen Standorten werden wir unser Skizzenbuch mit Szenen rund ums bäuerliche Leben füllen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A4, Blei- und Buntstifte, Kugelschreiber, Zeichenkohle, Aquarellfarben und Pinsel. Auch für Anfänger/innen eignet.

→ **Curslack**, Rieck Haus, Curslack Deich 284

0264SBE12, Dit Coesebrink
32 €, 7 UStd.,
Sa., 15.9.18, 11 – 17 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, Leuschnerstr. 21

0275SBE11, Dit Coesebrink

28 €, 6 UStd.,
So., 18.11.18, 11 – 16 Uhr

0275SBE12, Dit Coesebrink

28 €, 6 UStd.,
So., 13.1.19, 11 – 16 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 Ziselierertechniken, 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, Leuschnerstr. 21

0401SBE02, Winfried Kern

175 €, 36 UStd., 12 Term.,
Beginn 27.9.18, 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, Leuschnerstr. 21

0417SBE02, Karl-Heinz Meier

133 €, 20 UStd., 2 Term.,
Sa., 8.12.18, 10 – 18 Uhr, So., 9.12.18, 10 – 18 Uhr

Textil

Schneidern

NEU An die Nähmaschinen – Fertig – Los!

Basiskurs für jugendliche Näheinsteiger/innen

Klamotten selber schneiden ist cool. Damit es klappt, könnt ihr an 4 Tagen den Umgang mit der Nähmaschine und einige Grundtechniken des Nähens erlernen. Danach besteht die Möglichkeit ein einfaches eigenes Projekt umzusetzen.

Materialgebühr 5 €, für Interessierte im Alter von 12 – 16 Jahren.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0430SBE01, Anja Meins-Engel

71 €, 20 UStd., 4 Term.,
Mo., 8.10.18 bis Do., 11.10.18, 10 – 14 Uhr

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-Str. 90

0430SBE06, Signe Siegel-Galling

91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 18.30 – 20.45 Uhr

0430SBE02, Signe Siegel-Galling

91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 15.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

0431SBE35, Erika Jodkuhn
103 €, 24 UStd., 8 Term.,
Beginn 17.10.18, mi., 16 – 18.15 Uhr

0431SBE36, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 16 – 18.15 Uhr

0431SBE37, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 18.30 – 20.45 Uhr

0431SBE38, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.11.18, mi., 10 – 12.15 Uhr

0431SBE20, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 8.1.19, di., 16 – 18.15 Uhr

0431SBE21, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 8.1.19, di., 18.30 – 20.45 Uhr

0431SBE22, Anja Meins-Engel
91 €, 21 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.1.19, mi., 10 – 12.15 Uhr

An die Nähmaschinen – Fertig – Los! Basiskurs für jugendliche Näheinsteiger/innen

Klamotten selber schneiden ist cool. Damit es klappt, könnt ihr an 4 Tagen den Umgang mit der Nähmaschine und einige Grundtechniken des Nähens erlernen. Danach besteht die Möglichkeit ein einfaches eigenes Projekt umzusetzen.

Materialgebühr 5 €, für Interessierte im Alter von 12 – 16 Jahren.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0430SBE01, Anja Meins-Engel
71 €, 20 UStd., 4 Term.,
Mo., 8.10.18 bis Do., 11.10.18, 10 – 14 Uhr

Crash-Kurs Schneidern – Einführung für Anfänger/innen

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

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0431SBE59, Signe Siegel-Galling
40 €, 8 UStd.,
Sa., 10.11.18, 10 – 16.30 Uhr

0431SBE50, Signe Siegel-Galling
40 €, 8 UStd.,
Sa., 19.1.19, 10 – 16.30 Uhr

Näh- und Schneiderwerkstatt

Sie haben angefangene Nähprojekte oder brauchen ein schnelles Kleid? In dieser Werkstatt erhalten Sie Unterstützung bei allen offenen Fragen und bei der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Die Werkstatt bietet Raum für den Austausch von praktischen Tipps und Tricks und ist offen für unerfahrene und erfahrene Näher/innen.

Bitte eigenes Material für Ihre Ideen mitbringen.
Gruppengröße max. 9 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0438SBE02, Signe Siegel-Galling
43 €, 7 UStd.,
Sa., 15.9.18, 10.30 – 16.30 Uhr

0438SBE03, Signe Siegel-Galling
43 €, 7 UStd.,
Sa., 20.10.18, 10.30 – 16.30 Uhr

0438SBE04, Signe Siegel-Galling
43 €, 7 UStd.,
Sa., 8.12.18, 10.30 – 16.30 Uhr

0438SBE05, Signe Siegel-Galling
43 €, 7 UStd.,
So., 20.1.19, 10.30 – 16.30 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

 Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

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.

Wenn Sie Hilfe vor Ort benötigen oder sonstige Bedarfe haben, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

In Kooperation mit „Leben mit Behinderung Hamburg“.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0460SBE01, Karin Bablok

83 €, 28 UStd., 7 Term.,

Beginn 24.10.18, mi., 17.15 – 20.15 Uhr

Holz/Metall

Drechseln – eine runde Sache

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

Es entstehen zusätzlich Kosten für Edelhölzer, Farbbeizen, Biolacke, Holzöle und verschiedene Schleifpapier je nach Verbrauch ab 18,50 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, Leuschnerstr. 21

0484SBE02, Karl-Heinz Meier

186 €, 24 UStd., 3 Term.,

Fr., 12.10.18, 18 – 21 Uhr, Sa., 13.10.18, 10 – 18 Uhr,
So., 14.10.18, 10 – 18 Uhr

Literatur

Literatur im Gespräch

NEU Drei europäischer Realisten: Balzac – Flaubert – Turgenjew

Drei europäische Erzähler von Format stehen im Mittelpunkt: Die beiden Franzosen Honoré de Balzac und Gustave Flaubert sowie der Russe Iwan Turgenjew. Aus dem Erzählwerk „Die menschliche Komödie“ von Balzac lesen wir die Episode über den napoleonischen Offizier Oberst Chabert. Die neu übersetzten „Drei Geschichten“ (Trois Contes) von Flaubert und Turgenjews Roman „Väter und Söhne“ und deren Beziehung zueinander sind weitere Schwerpunkte.

Literatur: Balzac: Oberst Chabert; Flaubert, Drei Geschichten; Turgenjew, Väter und Söhne.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0530SBE01, Jan Roidner

64 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 24.9.18, 14-tägl. mo., 19.30 – 21 Uhr

Schreib-/Literaturwerkstätten

Mit Kopf und Text

Schreibwerkstatt

Ein Wochenendseminar, in dem das kreative Schreiben im Mittelpunkt steht. Mit Schreibübungen und im gemeinsamen Austausch werden die Teilnehmer/innen erleben, wie sich das eigene Kopfkino in Text verwandelt. Es wird das Handwerk des Prosaschreibens vermittelt. Jeder Text ist eine Reise. Das WIE beim Erzählen und Schreiben entscheidet, ob ein Leser mit einer Geschichte auf die Reise gehen will. Wie werden Figuren lebendig? Wie durchleben sie die Handlung? Wie verändert die Handlung die Protagonisten? Wie entstehen die Geschichten auf dem Papier? Und wie geht es weiter? Mit Kopf und Text.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0550SBE03, Huug van't Hoff

67 €, 12 UStd., 2 Term.,

Sa., 3.11.18, 12 – 17 Uhr, So., 4.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

0582SBE02, Huug van't Hoff
75 €, 12 UStd., 2 Term.,

Sa., 12.1.19, 12 – 17 Uhr, So., 13.1.19, 11 – 16 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, Leuschnerstr. 21

0640SBE04, Ronnie Meyer
30 €, 6 UStd., 2 Term.,

Sa., 24.11.18, 11 – 13.15 Uhr, Sa., 1.12.18, 11 – 13.15 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 auszu-drücken. 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-Str. 90

0661SBE10, Ruth Gröger
37 €, 8 UStd., 2 Term.,

Fr., 16.11.18, 18.30 – 21 Uhr, Sa., 17.11.18, 14 – 18.30 Uhr

Instrumente spielen

Gitarre für Anfänger/innen – Songbegleitung Crashkurs

Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Blues werden einfache Rhythmusmuster und Schlagtechniken sowie die wichtigsten Akkorde erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet, Spiel nach Akkordsymbolen und Griffsschriften.

Zusätzliche Kosten für Kopien: 2 €.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0700SBE01, Ronnie Meyer
43 €, 8 UStd., 2 Term.,

Sa., 10.11.18, 10.30 – 13.30 Uhr,
So., 11.11.18, 10.30 – 13.30 Uhr

NEU Gitarrespielen für AnfängerInnen Crashkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Anhand von Popstücken lernt ihr Schlagmuster und einfache Akkorde kennen, welche wir zusammen üben. Mit diesem Können könnt ihr dann auch andere Lieder spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Voraussetzung ist eine Gitarre, ein Kapodaster und ein Plektrum, sowie die Verpflichtung das Gelernte zwischen den Terminen zu üben. Gitarrespielen macht Spaß.

Kopiengeld 2,-€

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0710SBE01, Ronnie Meyer

18 €, 6 UStd., 3 Term.,

Mo., 8.10.18, 10–11.30 Uhr, Mi., 10.10.18, 10–11.30 Uhr,

Fr., 12.10.18, 10–11.30 Uhr

Gitarre für Anfänger/innen

Gitarrespielen macht Spaß. Wer schon immer Gitarre spielen wollte, ist in diesem Kurs richtig. Vorkenntnisse wie Notenkenntnisse werden nicht erwartet, 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 spielerisch erlernt. Das macht besonders in einer Gruppe jede Menge Spaß.

Kosten für Kopien: 2 €

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0700SBE02, Ronnie Meyer

73 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 18.35–19.35 Uhr

Beachten Sie auch unsere Ferienkurse für Kinder und Jugendliche im Kapitel „Junge Volkshochschule“.

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, Leuschnerstr. 21

0701SBE11, Ronnie Meyer

73 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 19.40–20.40 Uhr



HOTLINE

040 4284 1 4284

www.vhs-hamburg.de

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, Leuschnerstr. 21

0702SBE02, Ronnie Meyer

73 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 20.45–21.45 Uhr

Gitarre III

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

Kosten für Kopien: 2 €

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0703SBE02, Ronnie Meyer

92 €, 16 UStd., 12 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 17.30–18.30 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Ukulele-Crashkurs für Anfänger/innen

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

Zusätzliche Kosten für Material in Höhe von ca. 2 €. Bitte eine eigene Ukulele und ein Stimmgerät mitbringen. Gut geeignete Instrumente kosten ab 50 Euro.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0710SBE02, Nils Kannemann Manske

43 €, 8 UStd., 2 Term.,

Sa., 10.11.18, 11–14.15 Uhr, So., 11.11.18,

11–14.15 Uhr

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. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen, Notenkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen anhand populärer Songs und leichter Übungsstücke, wobei auch auf spezielle Musik- und Songvorschläge 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.

Zusätzliche Kosten für Kopein in Höhe von ca. 2 Euro.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0711SBE20, Nils Kannemann Manske

81 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 18.10.18, do., 17.45 – 19.15 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Kein Kurstermin an jedem ersten Do. im Monat,

Kurstermine: 18.10./25.10., 8.11./15.11./22.11/29.11.,
13.12.2018

Ukulele II

In diesem Kurs werden neue Songs und weitere Anschlagsmuster (Strumming patterns) und Zupftechniken erlernt, um unterschiedliche Rhythmen begleiten zu können, beispielsweise bei lateinamerikanischer Musik oder auch bei Rock und Pop. Im Fokus steht dabei die rechte Hand (bei Rechtshändern), die für den Rhythmus sorgt.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0712SBE03, Nils Kannemann Manske

81 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 18.10.18, do., 19.30 – 21 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Kein Kurstermin an jedem ersten Do. im Monat,

Kurstermine: 18.10./25.10., 8.11./15.11./22.11/29.11.,
13.12.2018

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 Fortgeschritten 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, Leuschnerstr. 21

0738SBE14, Körrie Kantner

56 €, 10 UStd., 2 Term.,

Fr., 19.10.18, 18 – 21 Uhr, Sa., 27.10.18, 11 – 16 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Cajón bauen

Eine Cajón, 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 Cajón ist als Rhythmusinstrument sehr vielseitig verwendbar, Spieltechniken lassen sich schnell erlernen. Im Workshop baut jede/r Teilnehmer/in ein eigenes Instrument. Als Material für den Korpus wird OSB Platte benutzt. Als Schlagfläche Sperrholz. Damit erhält man eine kostengünstige und dabei wohlklingende Cajón.

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, Leuschnerstr. 21

0750SBE14, Nils Kannemann Manske

80 €, 13 UStd., 2 Term.,

Sa., 12.1.19, 11 – 17 Uhr, So., 13.1.19, 11 – 16 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Cajón spielen

Einstiegsworkshop

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

Bitte eine eigene Cajón mitbringen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0751SBE12, Nils Kannemann Manske

30 €, 5 UStd.,

So., 27.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

0824SBE11, Glenda Afrifah Remke
79 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 19.9.18, mi., 20 – 21.30 Uhr

0824SBE12, Glenda Afrifah Remke
79 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 23.1.19, mi., 20 – 21.30 Uhr

Gesellschaftstanz

NEU Swing und Line Dance- ein Workshop

Swing macht gute Laune! Und Lust, zu tanzen. In Verbindung mit dem Line-Dance wird zu dieser schwungvollen Musik in Reihen ohne Partner getanzt. Diese neue Kombination von zwei Tanzrichtungen soll in diesem Workshop erprobt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0855SBE10, Ulrike Knuth
25 €, 5 UStd.,
Sa., 3.11.18, 11 – 15 Uhr

55+ 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, Leuschnerstr. 21

0855SBE73, Ulrike Knuth
89 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 5.11.18, mo., 14.30 – 16 Uhr

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. Die Gruppe tanzt seit einem Jahr zusammen, Anfänger/innen werden gerne neu aufgenommen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0855SBE93, Ulrike Knuth
89 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 15 – 16.30 Uhr

Line Dance – für Fortgeschrittene

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, Leuschnerstr. 21

0855SBE95, Ulrike Knuth
89 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 9.11.18, fr., 14.30 – 16 Uhr

Theater

Theater spielen

Crashkurs Impro Improvisationstheater

Es muss ja nicht immer gleich Shakespeare sein. Es reichen zwei Menschen, die eine Bühne betreten. Eine Bewegung, ein Blick, ein Satz und schon sind wir mitten in einer Theaterszene. Was ist wirklich notwendig, damit eine interessante Bühnensituation entsteht? Aus einfachen Bewegungsanlässen und den Reaktionen auf einen Spielpartner entwickeln wir spontan und mit ganz wenig Mitteln skurrile, lustige, spannende oder tragische Szenen. Für alle, die einfach Lust haben zu spielen und sich endlich mal oder mal wieder auf der Bühne ausleben wollen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0911SBE15, Teresa Lucia Rosenkrantz
28 €, 6 UStd.,
Sa., 20.10.18, 11.30 – 16.30 Uhr
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

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, Leuschnerstr. 21

0930SBE12, Anne-Christine Hansen
35 €, 7 UStd.,
Sa., 1.12.18, 10 – 16.15 Uhr

Authentischer Auftritt

Je authentischer Menschen sind, desto angenehmer empfinden wir ihre Gegenwart. Die Sympathie, die ein Mensch ausstrahlt, entscheidet häufig über seinen Erfolg. Dies gilt gleichermaßen für Privat- und Berufsleben. Mit Hilfe von Schauspielmethoden machen wir uns auf die Suche nach unserem ehrlichen und individuellen Ausdruck.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0942SBE18, Teresa Lucia Rosenkrantz
60 €, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 11.1.19, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa., 12.1.19,
11 – 16.15 Uhr
Gruppengröße 6 – 9 Teilnehmer/innen

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie



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

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

**Beratungsstellen in Hamburg unter
www.weiterbildung-hamburg.de**

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

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

MULTIMEDIA UND FOTO



VR mit HTC Vive, Kl. S., Teufel, Foto: S. Föhner

Ob am PC oder am Mac, am iPhone, iPad, am Smartphone, Tablet oder Notebook: Wir zeigen Ihnen in unseren Kursen, wie Sie mit Bildern, Fotos, Tönen, Musik und Videos in Ihrem Alltag oder auch professionell umgehen können, was Ihre Geräte können und welches Programm, welche App für Ihre Unternehmungen hilfreich ist. Sie finden Kurse sowohl zu kostenloser als auch zu professioneller Software von der Bildbearbeitung über den Videoschnitt und Animationen bis zur Vektorgrafik und 3D Grafiken. Mit dem **Form1+** verfügen wir über einen hochauflösenden, **professionellen Desktop-Stereolithografie 3D-Drucker**. Mit der **HTC Vive** können Sie bei uns virtuelle Realität erleben.

Die Hamburger Volkshochschule – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung



Apple-Raum, VHSZentrum West © W. Löss

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

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.

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

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

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.

Einfach kreativ

Die CorelDRAW Graphics Suite 2018 ist DAS Allround-Paket für Grafikdesign, Layout, Illustration, Bildbearbeitung, Web-Build, Typografie, Druck und Kunst. Die neue Version überträgt mit innovativen Funktionen wie dem Symmetrie-Zeichnenmodus, dem Blockschatten-Hilfsmittel, Bitmap-Perspektiven und der Veröffentlichung auf WordPress.

Setzen Sie Ihre Ideen zuverlässig um und erzielen Sie schnell beeindruckende Resultate.

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

Informieren Sie sich über Kurse zur CorelDRAW Graphics Suite 2018 an unserer VHS. VHS-Kursteilnehmer erhalten beim Kauf von CorelDRAW Graphics Suite **90%* Bildungsrabatt**. Weitere Informationen zum Bezug der CorelDRAW Graphics Suite 2018: www.cobra-shop.de/corel oder Tel.: 07531 / 892360

CorelDRAW Graphics Suite 2018 im günstigen Vorteilsangebot speziell für vhs-Kursteilnehmer: 79 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (statt 699 €).

Foto- und Videobearbeitung mit Adobe Elements-Produkten: Es gibt immer wieder günstige Angebote für Photoshop Elements 2018 und Premiere Elements 2018. (Alle Angaben Stand 06/2018)

Aktuelle Informationen bei www.cobra-shop.de/vhs.

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, Leuschnerstr. 21

1002SBE30, Claudia Ritscher
60 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,
Sa., 15.9.18, 11 – 17 Uhr

1002SBE06, Claudia Ritscher
60 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd.,
Sa., 17.11.18, 11 – 17 Uhr
Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen

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, Leuschnerstr. 21

1002SBE50, Sascha Bolte
101 €, inkl. 5 € NP, 16 UStd., 4 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 15 – 18 Uhr

Android-Smartphone und Tablet 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.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet mit.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

1002SBE92, Claudia Ritscher
35 €, 4 UStd.,
Sa., 8.12.18, 11 – 14 Uhr

Android-Smartphone und Tablet Club

In unserem Club treffen wir uns regelmäßig, um weitere Einblicke in die Möglichkeiten der Android-Smartphones oder Tablets zu gewinnen. Die Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf unseren Einführungs-kursen zu Android-Smartphone und Tablet auf.

Voraussetzung: Sie haben bereits an einer Einführung zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet teilgenommen.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet mit.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

1002SBE91, Sascha Bolte
99 €, 16 UStd., 4 Term.,
Di., 22.1.19, 15 – 18 Uhr, Di., 19.2.19, 15 – 18 Uhr,
Di., 26.3.19, 15 – 18 Uhr, Di., 23.4.19, 15 – 18 Uhr

Multimedia

Cloud & Co.

Was ist eine Cloud und wie kann sie genutzt werden? Erfahren Sie, welche Anbieter es für Online-Datenspeicher gibt und wie Sie diesen Speicherplatz für Ihre Bilder, Texte, Videos nutzen können. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten sicher und sinnvoll verwalten und mit anderen teilen können, worauf Sie achten müssen und wie Sie vom Smartphone, Tablet, Computer oder Notebook auf Ihre Daten zugreifen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse für Computer oder Smartphone, Internet und E-Mail.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
1004SBE58, Sascha Bolte
69 €, 8 UStd., 2 Term.,
Di., 6.11.18, 18.30 – 21.30 Uhr, Di., 13.11.18,
18.30 – 21.30 Uhr
Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

Video und Audio

Film/Video/Schnitt

Einführung in die Videobearbeitung Adobe Premiere Elements

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

Vorausgesetzt werden Computer-Grundkenntnisse.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
1030SBE06, Bertram Rotermund
144 €, inkl. 10 € NP, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 22.9.18, 10 – 16 Uhr, So., 23.9.18, 10 – 16 Uhr
Gruppengröße: max. 10 Teilnehmer/innen.

NEU Trickfilm mit Knete Ein Ferienprojekt für Kinder ab 10 Jahren

Wenn ihr neugierig seid, wie „Wallace and Gromit“ entstanden ist, kommt und macht mit im Atelier für Knet-Animationsfilme. Ihr werdet die Stop-Motion-Technik lernen um selbst eure eigenen, immer schon erträumten Filme zu drehen.

Dabei werdet ihr sämtliche Schritte der Produktion durchlaufen, angefangen mit der Erarbeitung der Geschichte über die Erstellung des Bühnenbildes, der Fotografie der Einzelbilder bis hin zur Nachvertonung.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
1199SBE01, Britta Gotha
84 €, 18 UStd., 3 Term.,
Mo., 8.10.18 bis Mi., 10.10.18, 10 – 15 Uhr

Fotografie

Einführung in die Fotografie

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, Leuschnerstr. 21
1131SBE04, Kathrine Uldbaek Nielsen
96 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 17.11.18, 11 – 17 Uhr, So., 18.11.18, 11 – 17 Uhr
1131SBE01, Kathrine Uldbaek Nielsen
96 €, 14 UStd., 2 Term.,
Sa., 19.1.19, 11 – 17 Uhr, So., 20.1.19, 11 – 17 Uhr

Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera, System- und Bridgekamera – mit Bildbearbeitung

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflexkameras und 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. Bei gemeinsamen Bildbesprechungen werden Kriterien für ein gutes Foto herausgearbeitet. Anschließend wird in einer kurzen Einführung auf die Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit Photoshop eingegangen.

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, Leuschnerstr. 21

1133SBE01, Michael Sauerweier

110 €, 16 UStd., 4 Term.,

Beginn 22.10.18, mo., 18.15 – 21.15 Uhr

Schwerpunkt Belichtungsmessung – in Theorie und Praxis

Hier findet jeder seine optimale Belichtungsmethode!

Wir befassen uns mit allen Möglichkeiten der Belichtungsmessung:

- Kamera – Matrixmessung (Mehrfeldmessung), mittlenbetonte Messung (Integralmessung), Spotmessung, Belichtungskorrektur, D-Lighting (Tonwertumfang/Anpassung), Histogramm, Spitzlichter, Plus/minus.
- Handbelichtungsmesser – Lichtmessung – Objektmessung, Blitzbelichtungsmessung.
- Belichtungsmessung mit der Graukarte: Verbesserung der Aufnahmen bei besonderen Lichtsituationen, wie Gegenlicht, Nachtaufnahmen, Feuerwerk, starken Kontrasten, Blitzlicht, Kunstlicht.

Außerdem können Fragen zur allgemeinen Kamertechnik geklärt werden. Es gibt viele praktische Übungen!

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

1190SBE02, Michael Sauerweier

96 €, 14 UStd., 3 Term.,

Fr., 9.11.18, 18 – 21 Uhr, Sa., 10.11.18, 14 – 18 Uhr,

So., 11.11.18, 10 – 14 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 112 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 146 €.
- 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.

WEB UND EDV

Weg zum eigenen Webauftritt

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

Soziale Netzwerke

- ▶ Neu: Social Media Storytelling, Twitter, Facebook, Xing
- ▶ Snapchat-, Instagram-, YouTube von der Idee zum Kanal
- ▶ Social-Media-Tage
- ▶ 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., 21.8.18, 17–19 Uhr, VHS-Zentrum Harburg Carrée, Eddelbüttelstr. 47a
Mi., 22.8.18, 18–19.30 Uhr, VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183
Di., 28.8.18, 17–19 Uhr, VHS-Zentrum West, Waitzstraße 31
Mi., 29.8.18, 17–19 Uhr, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstraße 75
Mo., 3.9.18, 18–19.45 Uhr, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstraße 21
Do., 6.9.18, 17–19 Uhr, VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstraße 12

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

- ▶ Unser **3D-Drucker: Form 1+**, ein hochauflösender, professioneller Desktop-Stereolithografie- 3D-Drucker.
- ▶ Mit dem **Rasperry Pi** können Sie z.B. Ihr eigenes Multimediacenter 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, C#
- ▶ App-Programmierung
- ▶ Spieleprogrammieren mit Unity3D oder Blender 3D



Webinare mit dem Video-Konferenztool Adobe Connect

Einführung ins Programmieren, HTML und CSS, Betriebssystem Linux, Adobe Photoshop Lightroom, Adobe Photoshop Lightroom – Der Komplettkurs

Materialien für Teilnehmende



Wir verwenden in den Kursen einheitliches Unterrichtsmaterial, überwiegend vom Herdt-Verlag. Die Kosten sind im Kurspreis enthalten, ausgewiesen als Nutzungspauschale - NP.

Xpert Europäischer Computer Pass Zertifikate



Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es gibt 8 Module, die alle mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abschließen. Durch Kombinationen der Module erreichen Sie unterschiedliche Abschlüsse wie ECP Xpert oder ECP Xpert Master. Alle weiteren Informationen, auch zu den Online-Prüfungen, Gebühren und Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.gutgebildet.de

Günstige Software für vhs-Kursteilnehmer/innen

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

CorelDRAW Graphics Suite 2018 im günstigen Vorteilsangebot speziell für vhs-Kursteilnehmer: **79 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (statt 699 €).**

Foto- und Videobearbeitung mit Adobe Elements-

Produkten: Es gibt immer wieder günstige Angebote für Photoshop Elements 2018 und Premiere Elements 2018. (Alle Angaben Stand 06/2018)

Aktuelle Informationen bei www.cobra-shop.de/vhs.

Webauftritt

Webseitengestaltung

BU Die eigene Webseite mit Wordpress – Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit Wordpress, einem der beliebtesten, kostenlosen CMS-Systeme der Welt. Was benötige ich im Vorwege und worauf muss ich achten? Von der Registrierung von Domain und Webspaces (externe Kosten) über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen Webseite. Finden Sie heraus, welche Art von Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben Sie für Ihren Bedarf benötigen und wählen Sie aus tausenden fertigen Vorlagen die Passende aus. Erklärt werden die wichtigsten Begrifflichkeiten und Fakten im Zusammenhang mit der Erstellung einer Webseite wie z. B. digitales Bildmaterial, Provider u.v.m. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes digitales Bildmaterial.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS sowie einem Textverarbeitungsprogramm, Internetkenntnisse.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
1711SBE05, Stefan Hoch
233 €, inkl. 15 € NP, 24 UStd., 3 Term.,
Mo., 24.9.18, 10–17 Uhr, Di., 25.9.18, 10–17 Uhr,
Mi., 26.9.18, 10–17 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.
Gruppengröße max. 10 Teilnehmer/innen.

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, Leuschnerstr. 21
1795SBE04, Buzy Kiehn
66 €, 12 UStd., 2 Term.,
So., 20.1.19, 11–16 Uhr, So., 27.1.19, 11–16 Uhr

Online

Social Media

Social Media Tag Running Social Media

Wir bieten Ihnen Einführungen zu den Sozialen Netzwerken Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat und YouTube an. In diesen Veranstaltungen geht es um die Nutzung der einzelnen Netzwerke, aber auch um ihre Kultur (Dos & Don'ts, Tipps und Tricks, Trends etc.). Sie haben die Möglichkeit, sich interessengeleitet Ihren Social Media Tag zusammenzustellen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2010SBE17, Sascha Bolte
39 €, 8 UStd.,
Sa., 29.9.18, 11–17 Uhr

Facebook, Twitter, Xing und Co

Sie erhalten einen Überblick über die Sozialen Netzwerke, in denen sich inzwischen weltweit viele Millionen von Menschen bewegen und begegnen. Erfahren Sie, wie diese Netzwerke funktionieren und wie Sie sie für sich nutzen können. Sei es zum schnellen Austausch mit Freunden und (evtl. noch unbekanntem) Gleichgesinnten oder zur Darstellung Ihrer Person, einer bestimmten Gruppe oder Ihrer professionellen Dienstleistungen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2010SBE01, Sascha Bolte
60 €, inkl. 5 € NP, 8 UStd., 2 Term.,
Di., 15.1.19, 11–14 Uhr, Di., 22.1.19, 11–14 Uhr
Gruppengröße: max. 9 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. Auch besteht die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen und zu klären, welche Vorkenntnisse für den gewünschten Kurs notwendig sind. Kursanmeldungen sind möglich.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2100SBE01, Michael Knorr
kostenlos,
Di., 3.9.18, 18 – 19.45 Uhr

Einführungs- und Grundlagenkurse

Windows 10 optimal nutzen

Es werden die wichtigsten neuen Funktionen vorgestellt wie der Desktop, das Startmenü, das Info-Center und der neue Browser Microsoft Edge. Sie lernen, wie Sie mit Fenstern arbeiten, den Explorer effektiv nutzen, Apps verwenden und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem neuen Explorer routinierter organisieren.

Voraussetzungen: Windows-Grundlagenwissen einer Vorgängerversion

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2114SBE37, Andreas Leiser
39 €, inkl. 10 € NP, 4 UStd.,
Di., 15.1.19, 18 – 21.15 Uhr

Computerkurse für Ältere

55+ 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, Leuschnerstr. 21

2119SBE01, Karin Bergholz
163 €, inkl. 20 € NP, 30 UStd., 8 Term.,
Beginn 6.11.18, di., 9 – 11.50 Uhr,
do., 9 – 11.50 Uhr
Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs ab
Januar 2019 eingerichtet werden.

Word

BU 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, Leuschnerstr. 21

2130SBE01, Claudia Ritscher
59 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Fr., 16.11.18, 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 Inhaltsverzeichnis, mit der Seriendruckfunktion automatisieren Sie Ihre Anschreiben.

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2131SBE50, Claudia Ritscher
59 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Do., 6.12.18, 9 – 16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

Excel

BU 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, Leuschnerstr. 21

2140SBE01, Axel Irgang
84 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 7.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

2141SBE53, Axel Irgang
84 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 28.11.18, 9 – 16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

Präsentieren

BU 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, Leuschnerstr. 21

2150SBE01, Claudia Ritscher
109 €, inkl. 15 € NP, 8 UStd.,
Mi., 24.10.18, 9 – 16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

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 erfolgreichem Abschluss der Xpert-Prüfung erhalten Sie das Xpert-Zertifikat. Durch die Hochschul- anerkennung 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., 16.8.18, 18.30 – 20 Uhr,

VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17

Prüfungstermine

Finanzbuchführung 1 – Xpert Business Fr., 28.9.18, 18 – 21 Uhr
Kosten- und Leistungsrechnung – Xpert Business So., 30.9.18, 14 – 17 Uhr
Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business Mo., 29.10.18, 18 – 21 Uhr
Finanzbuchführung 2 – Xpert Business Mi., 5.12.18, 18 – 21 Uhr
Bilanzierung – Xpert Business Do., 6.12.18, 18 – 21 Uhr
Lohn und Gehalt – Xpert Business – Grundlagen Mo., 10.12.18, 18 – 21 Uhr
Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business Sa., 15.12.18, 10 – 13 Uhr
Finanzbuchführung mit Lexware – Xpert Business Mo., 21.1.19, 18 – 21 Uhr

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								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Xpert-Business-Webinare



© Anemoguillem – Fotolia

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 13.11.2018. Sie umfassen 11 bzw. 20 Termine, dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.30 Uhr.

Zusätzlich gibt es:

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

Seit 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-Lernnetz 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.

Informationsveranstaltung

Fr., 12.10.2018 von 18.30 – 20 Uhr im VHS-Zentrum Innenstadt, Mönckebergstraße 17

Prüfung in der VHS mit einem Kursleiter

Di., 12.2.2019 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
Finanzbuchführung mit DATEV	2337WWW03	299 €	173 €	53	20
Lohn und Gehalt 1	2337WWW04	299 €	202 €	53	20
Lohn und Gehalt 2	2337WWW05	299 €	202 €	53	20
Lohn und Gehalt mit DATEVv	2337WWW06	299 €	173 €	53	20
Einnahmen-Überschussrechnung	2337WWW07	159 €	112 €	22	11
Kosten- und Leistungsrechnung	2337WWW08	299 €	189 €	53	20
Finanzwirtschaft	2337WWW09	299 €	195 €	53	20
Bilanzierung	2337WWW10	299 €	197 €	53	20
Controlling	2337WWW11	299 €	195 €	53	20
Betriebliche Steuerpraxis	2337WWW12	299 €	178 €	53	20
Personalwirtschaft	2337WWW13	299 €	195 €	53	20

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, Leuschnerstr. 21

2401SBE01, Simone Havlicek
44 €, 7 UStd.,
Sa., 3.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

2402SBE01, Martina Freitag
81 €, 13 UStd., 2 Term.,
Fr., 16.11.18, 18 – 21.15 Uhr, Sa., 17.11.18, 10 – 18 Uhr
Für max. 12 Teilnehmer/innen.

BU 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).

Für max. 12 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2402SBE11, Astrid Fiedler
164 €, 24 UStd., 3 Term.,
Mi., 23.1.19, 9 – 16 Uhr, Do., 24.1.19, 9 – 16 Uhr,
Fr., 25.1.19, 9 – 16 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

NEU Rhetorik für Jugendliche

Mehr Sicherheit bei Vorträgen und Präsentationen

Ein Seminar für Jugendliche, die mehr Sicherheit im freien Sprechen bekommen wollen. Ihr probiert euch in verschiedenen Redesituationen aus und bekommt viele Tipps und Tricks vermittelt, wie ihr euer Auftreten verbessern könnt.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2408SBE13, Cornelia Ölund
86 €, 21 UStd., 3 Term.,
Do., 11.10.18 bis Sa., 13.10.18, 10 – 16.15 Uhr
Alter: 13 – 18 Jahre

Authentischer Auftritt

Je authentischer Menschen sind, desto angenehmer empfinden wir ihre Gegenwart. Die Sympathie, die ein Mensch ausstrahlt, entscheidet häufig über seinen Erfolg. Dies gilt gleichermaßen für Privat- und Berufsleben. Mit Hilfe von Schauspielmethoden machen wir uns auf die Suche nach unserem ehrlichen und individuellen Ausdruck.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0943SBE18, Teresa Lucia Rosenkrantz
60 €, 10 UStd., 2 Term.,
Fr., 11.1.19, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa., 12.1.19,
11 – 16.15 Uhr
Gruppengröße 6 – 9 Teilnehmer/innen

Kommunizieren, Verhandeln und Business-Kultur

Vom Smalltalk zum Netzwerk: berufliche Kontakte knüpfen

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2410SBE03, Astrid Fiedler
31 €, 5 UStd.,
Sa., 27.10.18, 13 – 17 Uhr

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen das höfliche Sprechen keinen Erfolg hat und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Sie lernen, Worte durch eine starke Körpersprache zu ergänzen. Ziel ist Klarheit – und nicht Harmonie. Die flexible Anwendung aktueller Techniken ist auch für den beruflichen Alltag nützlich. Inhalte: Wortwahlbetrachtung – konfrontierende Fragen – Humbugantworten und Killephrasen, seriöse Erwidierungen – ruhige Reflexion, Elemente aus dem Bodytalk.

Für Arbeits- und Informationspapiere entstehen Kosten von 6 €.

Für max. 12 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2410SBE11, Christoph Teschner
56 €, inkl. 6 € NP, 8 UStd.,
Sa., 26.1.19, 10 – 17 Uhr

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance – Das passende Make-Up für das Bewerbungsgespräch Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Abgestimmt auf die Situation „Bewerbungsgespräch“ erarbeiten wir professionelle Schminktechniken – passend zum jeweiligen Farbtyp und persönlichen Stil. Vorhandene Schminksachen, Pinsel und ein Spiegel soll-

ten möglichst mitgebracht werden.
5 € Materialumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2418SBE03, Astrid Fiedler
26 €, inkl. 5 € NP, 5 UStd.,
Di., 9.10.18, 9.30 – 14 Uhr

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance – Das passende Outfit für das Bewerbungsgespräch Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Wir erarbeiten gemeinsam, wie ihr euch, eure Persönlichkeit und eure bereits vorhandenen Kompetenzen durch Kleidung, Frisur und Accessoires unterstreichen und hervorheben könnt. Bitte bringt euer Bewerbungsoutfit mit oder zieht es an.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2418SBE05, Astrid Fiedler
21 €, 5 UStd.,
Mi., 10.10.18, 9.30 – 14 Uhr

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance – Bewerbungsknigge: Do's and Don't's im Bewerbungsgespräch Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Wir besprechen und üben, wie man mit guten Umgangsformen einen positiven Eindruck hinterlässt.

2418SBE07, Astrid Fiedler
21 €, 5 UStd.,
Do., 11.10.18, 9.30 – 14 Uhr

Lern- und Arbeitstechniken

Berufliches Schreiben: kurz, klar und kundenorientiert schreiben

Wie sieht ein zeitgemäßer Brief oder eine E-Mail aus? Wie werden Sätze prägnant? Wie wird die Aufmerksamkeit des Empfängers geweckt? In zahlreichen Übungen erproben Sie, verschiedene Texte verständlich zu formulieren. Inhalte: kundenorientiert, zeitgemäß und verständlich schreiben – Stilsicherheit – souverän auf Beschwerden antworten.

Sie erhalten Basiswissen und mehr Sicherheit beim beruflichen Schreiben.

Bringen Sie gerne Beispiele aus Ihrem eigenen beruflichen Alltag mit.
Umlage für Kursunterlagen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2422SBE01, Karin Istel
41 €, 6 UStd.,
Sa., 10.11.18, 10 – 15.15 Uhr

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 hineingeht. Dann klappert´s (bestimmt) auch mit der Veröffentlichung!

Bitte mitbringen: Laptop oder Schreibmaterialien.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2422SBE10, Karin Istel
44 €, 7 UStd.,
Sa., 26.1.19, 10 – 16 Uhr

Existenzgründung und Berufswege planen

Ihr Profil – Erfolgsfaktor für Ihre Bewerbung

Sie wollen sich bewerben und Ihr Profil bei den Personalscheidern 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, Leuschnerstr. 21
2430SBE51, Silvia Döppenschmitt
55 €, 8 UStd.,
Sa., 10.11.18, 10 – 17 Uhr

Office und Zeitmanagement

Projektmanagement

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2453SBE05, Oliver Binder
133 €, 16 UStd., 2 Term.,
Sa., 29.9.18, 10 – 18 Uhr, So., 30.9.18, 10 – 16 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

BU 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, Leuschnerstr. 21
2455SBE56, Silvia Döppenschmitt
179 €, inkl. 15 € NP, 24 UStd., 3 Term.,
Mo., 19.11.18 bis Mi., 21.11.18, 9 – 16.15 Uhr
Als Bildungsurlaub anerkannt.

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
17.09. – 21.09.18	Bergedorf und die Vierlande	3196SBE24
08.10. – 12.10.18	Englisch A1 Stufe 3	5313SBE56
24.10. – 24.10.18	Präsentieren mit PowerPoint	2150SBE01
07.11. – 07.11.18	Einführung in Excel:	2140SBE01
12.11. – 16.11.18	Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1	5711SBE55
16.11. – 16.11.18	Einführung in Word	2130SBE01
19.11. – 21.11.18	Selbst- und Zeitmanagement	2455SBE56
28.11. – 28.11.18	Excel Fortsetzung	2141SBE53
06.12. – 06.12.18	Aufbaukurs in Word	2131SBE50
23.01. – 25.01.19	Freies Sprechen im Beruf	2402SBE11
12.02. – 12.02.19	Einführung in Excel	2140SBE02
21.02. – 21.02.19	Präsentieren mit PowerPoint	2150SBE02
04.03. – 08.03.19	Englisch A1 Stufe 4	5314SBE57
11.03. – 15.03.19	Englisch A2 Stufe 1	5321SBE57
20.03. – 20.03.19	Excel Fortsetzung	2141SBE54
26.03. – 26.03.19	Einführung in Word	2130SBE02
08.04. – 12.04.19	Soziale Kompetenz	2411SBE12
16.04. – 16.04.19	Aufbaukurs in Word	2131SBE51
06.05. – 10.05.19	Bergedorf und die Vierlande	3196SBE23
20.05. – 24.05.19	Englisch B1 Stufe 1	5331SBE56
12.06. – 18.06.19	Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1	5711SBE56
17.06. – 17.06.19	Einführung in Excel	2140SBE03

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

PERSÖNLICHKEIT UND KOMPETENZ

Psychologie und Lebensgestaltung

Einführung in die Psychologie

Kleiner Handwerkskoffer der Psychologie

Die Psychologie untersucht das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Dabei liefert sie zahlreiche Erkenntnisse, die oft ebenso aufschlussreich wie verwirrend sind. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Fragen: In welchem Verhältnis stehen bewusste und unbewusste Prozesse zueinander? Auf welche Weise wird die Persönlichkeit eines Menschen geprägt? Ziel ist es, ein vertieftes Verständnis für psychologische Aspekte zu gewinnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2800SBE02, Dr. Volker Thönnies
43 €, 8 UStd.,
Sa., 3.11.18, 10 – 17 Uhr

Kommunikation und Konfliktlösung

Die Kunst des Zuhörens – Hilfreiche Gesprächsführung

Gelungene Kommunikation beinhaltet: Richtig zuhören und auf den anderen eingehen, den anderen ernst nehmen und verstehen, Einfühlungsvermögen und Akzeptanz. In der sogenannten partner-zentrierten Gesprächsführung wird anderen Menschen mit Achtung und Wertschätzung begegnet und dadurch echtes Miteinander und Vertrauen gefördert. Sie lernen die theoretischen Grundlagen kennen und haben die Gelegenheit zum Trainieren.

Bitte Schreibzeug mitbringen.
Für max. 12 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2820SBE11, Christiane Gentner
43 €, 8 UStd.,
So., 27.1.19, 10 – 17 Uhr

Konfliktmanagement für „Konfliktvermeider“

Es fällt Ihnen schwer, Ihren Ärger anzusprechen und auch mal „Nein“ zu sagen? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Konflikte als belastend erleben und in der Regel versuchen, Streit zu vermeiden. Sie üben, einen klaren Standpunkt zu vertreten. Sie lernen, Ärger anzusprechen, ohne dass sich Ihr Gegenüber angegriffen fühlt. Sie erarbeiten Strategien, um emotional geladenen Konfliktpartnern Wind aus den Segeln zu nehmen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2828SBE03, Gabriela Bock, Ute Bernard
43 €, 8 UStd.,
Sa., 10.11.18, 10 – 17 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung

Wege zum Glück

Glück kann zufällig und von kurzer Dauer sein. Es geht um ein Streben nach anhaltender Lebenszufriedenheit. Diese stellt sich ein, wenn wir uns um eine gute innere Haltung kümmern – zu uns selbst, zu unserer Vergangenheit und Zukunft, zu anderen Menschen und zur Welt, in der wir leben. Wie wir zu diesem Glück kommen, wollen wir üben. Eine Lebenskunst, die uns erfüllen und Türen fürs Leben öffnen kann.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
2835SBE03, Dr. Wolfgang Olschewski
43 €, 8 UStd.,
Sa., 27.10.18, 10 – 17 Uhr

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, Leuschnerstr. 21
2835SBE04, Astrid Fiedler
49 €, 9 UStd.,
Sa., 17.11.18, 10 – 18 Uhr

Freundlich und respektvoll „nein“ sagen

„Nein“ zu sagen kann jede/r lernen. Sie üben erste Schritte, um sich abzugrenzen. Sie erkunden die Strategie(n) der anderen, die uns das manchmal schwer machen. Sie erkennen die Folgen, wenn Sie nicht auf Ihre Bedürfnisse achten und finden heraus, was sie beim Nein-Sagen gewinnen. Sie entwickeln Ihre persönliche Strategie, um ungerechtfertigte Ansprüche zukünftig freundlich und respektvoll zurückzuweisen.

Umlage für Kursunterlagen wird erhoben.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2835SBE05, Melanie Them

43 €, 8 UStd.,

Sa., 24.11.18, 10 – 17 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

2835SBE01, Alfred Dühn

43 €, 8 UStd.,

Sa., 19.1.19, 10 – 17 Uhr

Selbstliebe: der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein

Möchten Sie herausfinden, wie Sie sich wohler mit sich selbst und anderen fühlen können? Möchten Sie Methoden entdecken, die Sie dabei unterstützen? Selbstliebe ist das größte Geschenk, das Sie sich und anderen machen können. Finden Sie Schritt für Schritt heraus, welche alltagstauglichen Methoden Ihnen das Tor zu mehr Selbstliebe öffnen. Methoden u. a.: Coaching, Achtsamkeits- und Schreibübungen, Meditation.

Bitte bringen Sie sich einen kleinen Spiegel, sowie etwas zu trinken und essen für die Pausen mit.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2835SBE13, Astrid Fiedler

49 €, 9 UStd.,

Sa., 12.1.19, 10 – 18 Uhr



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



WEITERBILDUNG HAMBURG Informations- und Beratungszentren

Gefördert von der Behörde für Schule und Berufsbildung

- kostenfrei
- neutral
- anbieterübergreifend
- ohne kommerzielle Interessen

Weiterbildungsberatung jetzt auch in Ihrer Nähe!

JUNGE VOLKS- HOCHSCHULE

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.

NEU An die Nähmaschinen – Fertig – Los!

Basiskurs für jugendliche Näheinsteiger/innen

Klamotten selber schneiden ist cool. Damit es klappt, könnt ihr an 4 Tagen den Umgang mit der Nähmaschine und einige Grundtechniken des Nähens erlernen. Danach besteht die Möglichkeit ein einfaches eigenes Projekt umzusetzen.

Materialgebühr 5 €, für Interessierte im Alter von 12 – 16 Jahren.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0430SBE01, Anja Meins-Engel

71 €, 20 UStd., 4 Term.,

Mo., 8.10.18 bis Do., 11.10.18, 10 – 14 Uhr

NEU Gitarrespielen für AnfängerInnen

Crashkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Anhand von Popstücken lernt ihr Schlagmuster und einfache Akkorde kennen, welche wir zusammen üben. Mit diesem Können könnt ihr dann auch andere Lieder spielen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Voraussetzung ist eine Gitarre, ein Kapodaster und ein Plektrum, sowie die Verpflichtung das Gelernte zwischen den Terminen zu üben. Gitarrespielen macht Spaß.

Kopiengeld 2,-€

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

0710SBE01, Ronnie Meyer

18 €, 6 UStd., 3 Term.,

Mo., 8.10.18, 10 – 11.30 Uhr, Mi., 10.10.18, 10 – 11.30 Uhr,

Fr., 12.10.18, 10 – 11.30 Uhr

NEU Trickfilm mit Knete

Ein Ferienprojekt für Kinder ab 10 Jahren

Wenn ihr neugierig seid, wie „Wallace and Grommit“ entstanden ist, kommt und macht mit im Atelier für Knet-Animationsfilme. Ihr werdet die Stop-Motion-Technik lernen um selbst eure eigenen, immer schon erträumten Filme zu drehen.

Dabei werdet ihr sämtliche Schritte der Produktion durchlaufen, angefangen mit der Erarbeitung der Geschichte über die Erstellung des Bühnenbildes, der Fotografie der Einzelbilder bis hin zur Nachvertonung.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

1199SBE01, Britta Gotha

84 €, 18 UStd., 3 Term.,

Mo., 8.10.18 bis Mi., 10.10.18, 10 – 15 Uhr

NEU Rhetorik für Jugendliche

Mehr Sicherheit bei Vorträgen und Präsentationen

Ein Seminar für Jugendliche, die mehr Sicherheit im freien Sprechen bekommen wollen. Ihr probiert euch in verschiedenen Redesituationen aus und bekommt viele Tipps und Tricks vermittelt, wie ihr euer Auftreten verbessern könnt.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2408SBE13, Cornelia Ölund

86 €, 21 UStd., 3 Term.,

Do., 11.10.18 bis Sa., 13.10.18, 10 – 16.15 Uhr

Alter: 13 – 18 Jahre

NEU Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite

Chance – Das passende Make-Up

für das Bewerbungsgespräch

Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Abgestimmt auf die Situation „Bewerbungsgespräch“ erarbeiten wir professionelle Schminktechniken – passend zum jeweiligen Farbtyp und persönlichen Stil.

Vorhandene Schminksachen, Pinsel und ein Spiegel sollten möglichst mitgebracht werden.

5 € Materialumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2418SBE03, Astrid Fiedler

26 €, inkl. 5 € NP, 5 UStd.,

Di., 9.10.18, 9.30 – 14 Uhr

**Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance
– Das passende Outfit für das Bewerbungsgespräch**
Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Wir erarbeiten gemeinsam, wie ihr euch, eure Persönlichkeit und eure bereits vorhandenen Kompetenzen durch Kleidung, Frisur und Accessoires unterstreichen und hervorheben könnt. Bitte bringt euer Bewerbungsoutfit mit oder zieht es an.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

2418SBE05, Astrid Fiedler
21 €, 5 UStd.,
Mi., 10.10.18, 9.30 – 14 Uhr

**Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance
– Bewerbungsknigge:
Do's and Dont's im Bewerbungsgespräch**
Ferienkurs für Schüler/innen

Der erste Schritt ist gemacht, die schriftliche Bewerbung war erfolgreich, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist da. Wir besprechen und üben, wie man mit guten Umgangsformen einen positiven Eindruck hinterlässt.

2418SBE07, Astrid Fiedler
21 €, 5 UStd.,
Do., 11.10.18, 9.30 – 14 Uhr

NEU Yoga für Teens ab 13
Kurs in den Herbstferien

Möchtest Du mal Yoga ausprobieren? Mit dem „Sonnen-gruß“ kannst Du Deinen Körper dehnen und die Muskeln kräftigen. In dieser Woche zeige ich Dir, wie du mit gezielter Atmung entspannen kannst. Wir machen kurze Meditationsübungen, um zu mehr innerer Ruhe kommen – so kannst Du auch Deine Konzentration verbessern. Yoga kann Dir helfen, Dich noch besser kennenzulernen und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Übrigens, Yoga macht in der Gruppe besonders viel Spaß. Sei dabei!

In bequemen Sachen lässt sich Yoga besonders leicht üben. Bitte bring Dir außerdem etwas Wasser zum Trinken mit.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8180SBE01, Katja Nikolic
32 €, 10 UStd., 5 Term.,
Mo., 8.10.18 bis Fr., 12.10.18, 9.30 – 11 Uhr

NEU Schminken – aber richtig!
Ferienkurs für Schüler/innen

Mit wenig Aufwand perfekt geschminkt. Wir erarbeiten Schritt für Schritt professionelle Schminktechniken – vom makellosen Teint bis zu strahlenden Augen – passend zum jeweiligen Farbtyp und persönlichen Stil.

Vorhandene Schminksachen, Pinsel und ein Spiegel sollten möglichst mitgebracht werden.

5 € Materialumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8710SBE05, Astrid Fiedler
30 €, inkl. 5 € NP, 5 UStd.,
Mo., 8.10.18, 9.30 – 14 Uhr

Noch mehr Infos unter:

www.vhs-hamburg.de



HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Hamburg – unsere Stadt

NEU Zu Besuch bei der Patriotischen Gesellschaft

Die Patriotische Gesellschaft wurde 1765 gegründet und gilt als die älteste zivilgesellschaftliche Organisation im deutschen Sprachraum. Die Vereinigung setzt sich für sozial Benachteiligte und eine Stärkung des demokratischen Gemeinwesens ein. Auf Initiative ihrer Mitglieder wurde außerdem die erste Sparkasse in Europa gegründet sowie die Hamburger Öffentlichen Bücherhallen und mehrere Museen. Wir schauen hinter die Kulissen, hören einen Vortrag und werden durchs Haus geführt.

→ **Treffpunkt: Eingang der Patriotischen Gesellschaft von 1765**, Trostbrücke 4 – 6

3110SBE01, Burkhard Kleinke
10 €, 2 UStd.,
Do., 27.9.18, 14.45 – 16.15 Uhr

BU Bergedorf und die Vierlande

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

Bitte Fahrrad mitbringen. Zusätzliche Kosten für Eintritte.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3196SBE24, Michael Grill
130 €, 40 UStd., 5 Term.,
Mo., 17.9.18 bis Fr., 21.9.18, 9.30 – 16.30 Uhr

Politik

NEU Ein Leben ohne Bargeld?

Mit der Einführung von Privat-Girokonten sowie von EC- und Kreditkarten verzeichnete die bargeldlose Zahlung einen ungeahnten Aufschwung. Folgt als nächste Stufe die Abschaffung des Bargelds? In welche Richtung zeigen hierzulande die Planungen? Wir beleuchten Vor- und Nachteile, Konsequenzen und Gefahren. Ebenso zur Sprache kommen grundsätzliche Themen rund um Geld und Bezahlung, darunter auch neue Formen, wie etwa Bitcoins.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3220SBE13, Gerd Lütjens
11 €, 4 UStd., 2 Term.,
Beginn 21.9.18, fr., 14 – 16.15 Uhr

Interkulturelles

Von Tansania nach Deutschland Lesung, Lesezeichen und Lieder

Alisha Ngoni ist noch ein Teenager, als sie mit ihrem Baby von Tansania zu ihrem deutschen Mann fliegt. Hinter ihr liegt ein Leben, das geprägt ist von Missbrauch und der Gefühlskälte der eigenen Mutter. Doch die ungleiche Liebe mit ihrem älteren Mann vermag ihre verletzte Seele nicht zu heilen. Die Autorin von „Hörst du mich leise weinen? Auf der Suche nach meinem Glück in Deutschland“ wuchs in Hamburgs Partnerstadt Dar es Salaam auf und kam Ende 1984 nach Deutschland. Sie liest aus ihrem – teils autobiographischen – Roman, präsentiert Lieder auf Swahili und selbst bemalte Lesezeichen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3410SBE10, Agatha Ombeni Stickdorn-Ngonyani
6 €, 3 UStd.,
Fr., 26.10.18, 19.30 – 21.45 Uhr

Nachhaltigkeit

Leben ohne Plastik?

Zahnpasta, Handcreme und Waschmittel selbst gemacht

Bis Tüten und Verpackungen zersetzt sind, können hunderte von Jahren vergehen. Problematisch sind auch Weichmacher und andere Bestandteile der Kunststoffe. Aber ein Leben, ohne viel Müll zu produzieren? Ein monatlicher Abfall, der in ein Marmeladenglas passt? Vanessa Riechmann und Erdmuthé Seth erklären, wie das funktionieren kann. Beide leben seit einigen Jahren „müllfrei“. Sie zeigen auch, wie man Zahnpasta, Handcreme und Waschmittel aus einfachen und natürlichen Zutaten herstellen kann.

3 € Materialumlage, bitte drei kleine Gläser mit Schraubverschluss (Marmeladengläser) mitbringen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3500SBE07, Vanessa Riechmann

8 €, 3 UStd.,

Sa., 24.11.18, 15 – 17.30 Uhr

NEU Besuche bei Sonne und Wind: Erneuerbare Energien in Hamburg

In der Reihe: Komplizen für die Zukunft

Alle reden von erneuerbaren Energien, und damit Sie mitreden können, laden wir Sie vor Ort ein: Geplant sind Besichtigungen im Energie-Campus in Bergedorf, am Innovationsstandort Hamburg in Reitbrook und im Solar-Zentrum in Harburg. Dort erfahren Sie mehr über Chancen und Grenzen der erneuerbaren Energien. Wie lassen sich Wind und Sonne effektiv speichern? Müssen Windräder immer größer werden? Sie stellen Ihre Fragen, Experten antworten.

→ **Reitbrook**, Treffpunkt: Innovationsstandort Hamburg

– HanseWerk AG, Allermöher Deich 431

3510SBE09, Dr. Götz Warnke

12 €, 6 UStd., 3 Term.,

Do., 27.9.18, 16 – 17.30 Uhr,

Do., 18.10.18, 16 – 17.30 Uhr, Do., 25.10.18,

16 – 17.30 Uhr

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung. Bringen Sie unbedingt Ihren Personalausweis mit.

Weitere Treffpunkte werden im Kurs vereinbart.

Geschichte

NEU Gebildebrot und Geschenke

Geschichte(n) rund um norddeutsche und internationale Weihnachtsbräuche

Weihnachten, wie es heute gefeiert wird, ist erst rund 200 Jahre alt. Abendblatt-Redakteur und Theologe Dr. Edgar S. Hasse erklärt, wie aus einem römischen Sonnenfest das Fest der Familie wurde – und wie der größte Geschenketausch des Jahres entstand. Er begibt sich auf die Spur der Weihnachtsmänner und der Weihnachtsbräuche in Hamburg, Deutschland und der Welt. Die Geschichte des Stollens, der Gebildebrote und des weltbekanntesten Liedes „Stille Nacht“ wird ebenfalls Thema sein.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3820SBE02, Dr. Edgar S. Hasse

14 €, 3 UStd.,

Fr., 7.12.18, 16 – 18.15 Uhr

Philosophie/Religion

Philosophie

Wie frei ist der Mensch – in der globalisierten Welt?

Die Frage nach der menschlichen Freiheit gehört zu den großen Themen humaner Selbstbestimmung, insbesondere in ethisch-politischen, rechtlichen und anthropologischen Kontexten. Ihre Aktualität erhält sie vor allem durch die hohe Komplexität globaler Lebenswelten. Dieser Kurs sucht nach Antworten aus philosophischer Sicht.

Literatur: Schink, Ph. (Hg.), Freiheit. Zeitgenössische Texte zu einer philosophischen Kontroverse. Ffm. 2017. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

3902SBE01, Dr. Thomas Kurt Schröder

105 €, 21 UStd., 7 Term.,

Beginn 14.9.18, 14-tägl. fr., 11 – 13.15 Uhr

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)

- Billstedt, Eidelstedt, Othmarschen, Farmsen, Harburg, Wilhelmsburg

Integrationskurse (BAMF)/Intensivkurse

(12/16/25 Wochenstunden) auf den Stufen A1 bis B1

Kursorte in Mitte:

- Karolinenviertel, Karolinenstraße 35
- Schanzenviertel, Schanzenstraße 75
- Barmbek, Poppenhusenstr. 12 und Saarlandstr. 30
- Altona-Nord, Kieler Str. 103

Kursorte in Harburg:

- Heimfeld, Bissingstraße 17
- Harburg-Carrée, Eddelbüttelstraße 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 Einbürgerungskurse

Berufssprachkurse (BSK)

- 3-monatige oder 4-monatige Vollzeitkurse und 8-monatige Teilzeitkurse.
Zuweisung über das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit mit Berechtigungsschein.
Anmeldung persönlich 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
geschlossen 22.12.18 – 4.1.19

VHS-Zentrum Deutsch als Fremdsprache in Harburg

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

Öffnungszeiten:

Di. 14 – 17 Uhr, Do. 10 – 13 Uhr
geschlossen 22.12.18 – 4.1.19

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
geschlossen 22.12.18 – 4.1.19

VHS in Bramfeld

(nur für Integrationskurse mit Alphabetisierung)

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

Öffnungszeiten:

Di. 10 – 13, Do 10 – 15 Uhr
geschlossen 22.12.18 – 4.1.19

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

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 Filme 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

Englisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Unsere Lehrwerke:

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

VHS-Zentrum Mitte, Tel.: 040 428 41 27 52

Mo.	15.10.2018	17 – 19 Uhr	Anm. erf.*
Do.	13.09.2018	17 – 19 Uhr	Anm. erf.*

VHS-Zentrum Nord

Do.	06.09.2018	16 – 19 Uhr	o. Anm.*
Do.	20.09.2018	16 – 19 Uhr	o. Anm.*

VHS-Zentrum Ost, Tel.: 040 428 85 30

Sa.	08.09.2018	15 – 17 Uhr	o. Anm.*
Fr.	21.09.2018	15 – 18 Uhr	Anm. erf.*

VHS-Zentrum West

Do.	06.09.2018	16 – 19 Uhr	o. Anm.*
-----	------------	-------------	----------

VHS-Zentrum Bergedorf, Tel.: 040 428 04 58 71

Mo.	03.09.2018	17 – 19.30 Uhr	Anm. erf.*
-----	------------	----------------	------------

VHS-Haus Billstedt, Tel.: 040 428 04 58 71

Do.	06.09.2018	17 – 19.30 Uhr	Anm. erf.*
-----	------------	----------------	------------

VHS-Zentrum Harburg, Tel.: 040 427 31 21 33

Do.	13.09.2018	15 – 19 Uhr	Anm. erf.*
Di.	18.09.2018	15 – 19 Uhr	Anm. erf.*

* Anm. erf. – vorherige Anmeldung erforderlich

* o. Anm. – ohne vorherige Anmeldung

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.

Specials

NEU Singing-out-loud – eine musikalische Englischstunde ab Englisch A2

Wir sind zwar ständig von englischsprachiger Musik umgeben, aber die Songtexte nehmen wir oft gar nicht mehr richtig wahr. In diesem Kurs ist jede/r eingeladen, der/die englische Songs verstehen und singen möchte. Die Texte werden erklärt, besprochen und natürlich gesungen. Sie trainieren Ihre Stimme und schulen Ihr Rhythmusgefühl. Gesangserfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber jede/r sollte über Grundkenntnisse im Englischen verfügen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5300SBE02, Elaine Thomas

41 €, 8 UStd., 2 Term.,

Beginn 27.10.18, sa., 14 – 17.15 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

NEU Board Game Afternoon ab Englisch A2

What can be more enjoyable than an exciting board game on a November afternoon? Try out British classics like "Sherlock Holmes", "A Weekend in London", "The Great Game of Britain" or "The Five Second Rule" in a stressless atmosphere.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5300SBE07, Ulf Schiefer
24 €, 4 UStd.,
Sa., 10.11.18, 15 – 18.15 Uhr
Bitte mitbringen: Turnschuhe.

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
5311SBE01, Lutz Timmsen
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 24.10.18, mi., 17.45 – 19.15 Uhr

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 Kursbeginn.

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

5311SBE02, Lutz Timmsen
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 9.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

5312SBE05, Sabine Rittner
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 17.45 – 19.15 Uhr

Englisch A1 Stufe 2

Englisch für Wiederanfänger/innen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über geringe Vorkenntnisse im Englischen verfügen. Diese werden reaktiviert und Sie lernen sich in vertrauten Alltagssituationen zu verständigen.
Inhalte: Sich vorstellen, Zahlen, Uhrzeiten, Plural, Alphabet, Uhrzeit, Wochentage
Lehrwerk: NETWORK NOW A1 Starter Companion, Lektionen 1 – 3
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

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

5312SBE65, Sabine Rittner
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 24.10.18, mi., 19.45 – 21.15 Uhr

BU Englisch A1 Stufe 3 **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, Leuschnerstr. 21

5313SBE56, Christiane Fürst

166 €, 35 UStd., 5 Term.,

Mo., 8.10.18 bis Fr., 12.10.18, 9 – 15.30 Uhr

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.

Survival English

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**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am

Brink 7

5321SBE67, Lutz Timmsen

56 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 24.10.18, mi., 19.30 – 21 Uhr

Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Englisch A2 Stufe 2

Inhalte: Urlaubserlebnisse, Feste beschreiben; Gefühle zum Ausdruck bringen, eine E-Mail schreiben, ein Telefongespräch führen, Informationen einholen; Fragen im simple past, present perfect, much/many.

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS A2, Lektionen 6 – 9

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5322SBE01, Sabine Rittner

112 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 18 – 19.30 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 112 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 146 €.
- 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

 Hamburg

VOLKSHOCHSCHULE

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, Leuschnerstr. 21

5323SBE13, Sabine Rittner

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 19.9.18, mi., 9.30 – 11 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Englisch A2 Stufe 4

Festigungskurse

Inhalte: Sich jemandem vorstellen, Personen beschreiben, über Lebensgewohnheiten sprechen, Verkehrsmittel, Urlaubserlebnisse austauschen, Gesundheit und Fitness.

Lehrwerk: LET'S TALK NOW A2, Lektionen 1 – 5

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5324SBE75, Sabine Rittner

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 18.9.18, di., 19.30 – 21 Uhr

Englisch 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, etwas präsentieren.

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :

- sich relativ mühelos über Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen

- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen 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, Leuschnerstr. 21

5341SBE03, Sabine Rittner

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 16 – 17.30 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

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, Leuschnerstr. 21

5341SBE05, Claudia Fink

126 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 18 – 19.30 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

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

5342SBE02, Sabine Rittner

112 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 19.9.18, mi., 18 – 19.30 Uhr



HOTLINE

040 4284 1 4284

www.vhs-hamburg.de

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, Leuschnerstr. 21

5343SBE06, Raphael Byrne

96 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 25.9.18, 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 B1 Mittelstufe

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

Englisch B1 Stufe 1

Kurse für ältere Menschen

In diesem Kurs lernen Sie in einer Gruppe gleich gesinnter älterer Menschen, die mit Muße und ohne Zeitdruck lernen möchten. Kurse für ältere Menschen bieten wir auf verschiedenen Stufen an. Bitte nutzen Sie die Einstufungsberatung, wenn Sie unsicher sind, welche Kursstufe richtig für Sie ist. In allen Kursen werden Sie viel spre-

chen und für das Lernen begeistert werden.

Was Sie noch wissen sollten: Ohne die Ihnen bekannten Lernmethoden aufzugeben, bieten wir Ihnen an, immer mal wieder Neues auszuprobieren. Auch wenn Sie schwerhörig sind, können Sie diese Kurse besuchen. Unsere Kursleitenden unterstützen Sie gern.

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

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

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS B1, Lektionen 1 – 3

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor

Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5373SBE03, Sabine Rittner

112 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 11.15 – 12.45 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

5373SBE15, Sabine Rittner

112 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, 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, Leuschnerstr. 21

5421SBE41, Raphael Byrne

78 €, 12 UStd., 2 Term.,

Fr., 2.11.18, 18 – 21.15 Uhr, So., 4.11.18, 10 – 17 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

Französisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Unsere Lehrwerke:

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 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 Französisch. Beides kann zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs für Sie hilfreich sein, es ersetzt aber kein Gespräch.

Einstufungen

VHS-Zentrum Mitte, Tel.: 040 428 41 27 52

Do.	13.09.2018	17 – 19 Uhr	Anm. erf.*
-----	------------	-------------	------------

VHS-Zentrum West

Do.	06.09.2018	16 – 19 Uhr	o. Anm.*
-----	------------	-------------	----------

* Anm. erf. – vorherige Anmeldung erforderlich

* o. Anm. – ohne vorherige Anmeldung

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.

telc Sprachenzertifikate: Karrierechancen und Mobilität erhöhen!



Ihre Zusatzqualifikation für die Anforderungen der globalen Arbeitswelt:

- Zertifikate in elf Sprachen auf allen Kompetenzstufen
- Allgemeinsprachliche und berufsorientierte Prüfungsformate
- International bei Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt

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 A1 Einstufungsstufe

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, Fragen stellen und kurze Angaben machen zu Herkunft, Beruf und Familie u. a.
Grammatik: Verben auf -er im Präsens, Verneinung u. a.
Lehrwerk: PERSPECTIVES A1, Allez-y! Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 1–2
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5511SBE02, Geneviève Schwegler
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 22.10.18, mo., 19.30–21 Uhr

Französisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)

Inhalte: erste Begegnung, Herkunft, Beruf, Familie und Hobbys, im Café u. a.
Grammatik: être, avoir und Verben auf -er im Präsens, Verneinung u. a.
Lehrwerk: PERSPECTIVES A1, Allez-y! Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 3–4

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5511SBE03, Geneviève Schwegler
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 7.1.19, mo., 19.30–21 Uhr

Französisch A1 Stufe 2

Inhalte: Freizeitaktivitäten, Lebensmittel einkaufen, nach dem Weg fragen, vom vergangenen Wochenende erzählen, im Restaurant u. a.
Grammatik: Teilungsartikel, Verben im Präsens und passé composé (Perfekt) u. a.
Lehrwerk: PERSPECTIVES A1, Allez-y! Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 5–6

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7
5512SBE04, Anne Karen Schenk
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 19.45–21.15 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 Y VA ! A1 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 8–9

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5513SBE04, Anne Karen Schenk
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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 Y VA ! A2 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 1–3

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7
5521SBE04, Anne Karen Schenk
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.18, mi., 19.30–21 Uhr
Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Französisch A2 Stufe 4 Festigungskurse

Inhalte: inhaltliche und grammatische Schwerpunkte der Stufe A2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7
5524SBE75, Anne Karen Schenk
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 18–19.30 Uhr

Französisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine Unterhaltung über alltägliche Themen und persönliche Interessen 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, 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 YVA ! B1 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 1 – 2

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

5531SBE04, Geneviève Schwegler
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 19.30 – 21 Uhr

Französisch B1 Stufe 2

Inhalte: Vergleiche anstellen zwischen Stadt- und Landleben sowie zwischen unterschiedlichen Epochen und Generationen, Meinungen erfragen und nuanciert antworten, Wünsche äußern u. a.
Grammatik: Demonstrativpronomen, Verben im subjonctif présent u. a.
Lehrwerk: ON YVA ! B1 (aktualisierte Ausgabe), Lektionen 3 – 4

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

5532SBE04, Geneviève Schwegler
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 17.45 – 19.15 Uhr

Französisch B2 Aufbaustufe

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :

- sich relativ mühelos über Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen
- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen 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, Leuschnerstr. 21

5541SBE06, Geneviève Schwegler
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 17.45 – 19.15 Uhr
Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Italienisch

Unsere Kurstypen:

Wir bieten verschiedene Typen von Kursen an: Standardkurse, Bildungsurlaube, Auffrischkurse etc. Kurze Erläuterungen dazu finden Sie zu Beginn des Sprachenteils.

Unsere Lehrwerke:

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. 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 Italienisch. Beides kann zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs für Sie hilfreich sein, es ersetzt aber kein Gespräch.

Einstufungen

VHS-Zentrum Mitte, Tel.: 040 428 41 27 52

Do.	13.09.2018	17–19 Uhr	Anm. erf.*
-----	------------	-----------	------------

* Anm. erf. – vorherige Anmeldung erforderlich

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, Leuschnerstr. 21

5611SBE03, Arianna Briganti

56 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 24.10.18, mi., 19.30–21 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

5611SBE04, Arianna Briganti

56 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 9.1.19, mi., 19.30–21 Uhr

Italienisch A1 Stufe 2

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

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A1, Lektionen 4–7

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

5612SBE02, Sandro Quadrini

112 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 17.9.18, mo., 19.30–21 Uhr

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**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5613SBE02, Arianna Briganti

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

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 1

Inhalte: gemeinsame Erinnerungen austauschen, eine Verabredung treffen, über das Leben in der Stadt sprechen u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A2, Lektionen 1–2

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5621SBE02, Arianna Briganti

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 19.9.18, mi., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Italienisch A2 Stufe 2

Inhalte: Personen und Wohnungen beschreiben, sich verabreden, über Lebensqualität sprechen u. a.

Lehrwerk: ALLEGRO nuovo A2, Lektionen 3–4

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5622SBE02, Arianna Briganti
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 19.30 – 21 Uhr
Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Italienisch B2 Aufbaustufe

Ziele der Aufbaustufe B2.1 :

- sich relativ mühelos über Dinge aus dem eigenen Interessen- und Berufsgebiet verständigen
- in Diskussionen Gedanken über abstrakte oder kulturelle Themen 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

Consolidare le conoscenze acquisite, applicare strutture linguistiche più complesse, ampliare gli orizzonti culturali con l'aiuto di un buon libro di testo e tanta voglia di sorridere.

Lehrwerk: NUOVO MAGARI B2, CORSO DI LINGUA E CULTURA ITALIANA, Lektionen 4 – 5

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

5641SBE02, Sandro Quadrini
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, 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 zu Beginn des Sprachenteils.

Unsere Lehrwerke:

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 belau-

fen 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 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 Spanisch. Beides kann zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs für Sie hilfreich sein, es ersetzt aber kein Gespräch.

Einstufungen

VHS-Zentrum Mitte, Tel.: 040 428 41 27 52

Do.	13.09.2018	17 – 19 Uhr	Anm. erf.*
-----	------------	-------------	------------

* Anm. erf. – vorherige Anmeldung erforderlich

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)

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: 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, Leuschnerstr. 21

5711SBE01, Maribel Rico
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 19.9.18, mi., 19.30 – 21 Uhr

5711SBE02, María José Martí González-Moralejo
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 25.10.18, do., 19.45 – 21.15 Uhr

Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 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: 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 – 3

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5711SBE08, Maribel Rico
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 5.12.18, mi., 19.30 – 21 Uhr

5711SBE12, María José Martí González-Moralejo
56 €, 14 UStd., 7 Term.,
Beginn 10.1.19, do., 19.45 – 21.15 Uhr

BU Spanisch Anfänger – A1 Stufe 1 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, Leuschnerstr. 21

5711SBE55, Ulrike Gicquel
142 €, 30 UStd., 5 Term.,
Mo., 12.11.18 bis Fr., 16.11.18, 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, eine Stadt erkunden, ein Zimmer reservieren, Vorlieben äußern u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 4 – 7

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5712SBE01, María José Martí González-Moralejo
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 19.30 – 21 Uhr

Spanisch A1 Stufe 3

Inhalte: Vorlieben äußern, aus dem Urlaub berichten (hier auch: pretérito perfecto), Kleidung, Farben, Wetter benennen, Tagesablauf beschreiben, Freizeitaktivitäten nennen u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A1, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 7 – 10

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

5713SBE01, María José Martí González-Moralejo
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 17.45 – 19.15 Uhr

5713SBE02, Andreas Schwabe
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.18, mi., 19.30 – 21 Uhr

Spanisch A2 Grundstufe

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

Spanisch A2 Stufe 2

Inhalte: über frühere Gewohnheiten und Ereignisse berichten (pretérito imperfecto), Geschichten erzählen, Kleidung beschreiben, einkaufen gehen u. a.

Lehrwerk: CON GUSTO A2, LEHR- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 3 – 5

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

5722SBE01, Anya Metz
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 18.9.18, di., 17.45 – 19.15 Uhr
Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen



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

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

- **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5735SBE75, Andreas Schwabe
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.18, 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

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

- **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
5800SBE01, Ali Belaredj
46 €, 8 UStd., 2 Term.,
Fr., 9.11.18, 18 – 20.30 Uhr, So., 11.11.18, 10 – 14.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Dänisch

Informationen zu den Sprachstufen finden Sie auf S. 47.

Dänisch A2 Grundstufe

Nu skal der snakkes! – Overgangs- og opsamlingskursus Dänisch A2 Stufe 4

Vi læser korte avisartikler, ser indslag af nyhedsudsendelser, diskussionspaneler og kortfilm. Vi tager aktuelle emner op, vi sammen bestemmer og repeterer/fordyber „gamle“ undervisningsemner. Og vi får ryddet op i dit mulige grammatik – og udtalerod! Kom og snak og diskuter med os!

Kurs arbejdet ohne Lehrwerk; es fallen geringe Kosten für Kopien an.

- **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
6024SBE71, Ingeborg Vagt
146 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 19.9.18, mi., 18 – 19.30 Uhr
Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Griechisch

Informationen zu den Sprachstufen finden Sie auf S. 47.

Griechisch A1 Eingangsstufe

Griechisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 1)

Inhalte: griechische Buchstaben lesen und schreiben, sich begrüßen, einander vorstellen und sich verabschieden u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektion 1
PAME! A1 – ARBEITSBUCH
Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor
Veranstaltungsbeginn.

- **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7
6211SBE02, Christine Tsolodimos
64 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 17.10.18, mi., 18 – 19.30 Uhr

Griechisch Anfänger – A1 Stufe 1 (Teil 2)

Inhalte: nach Herkunft und Wohnort fragen und darauf antworten, eine andere Person vorstellen, sich nach dem Befinden erkundigen, eine kurze Grußkarte schreiben u. a.

Lehrwerk: PAME! A1 – KURSBUCH, Lektion 2
PAME! A1 – ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf**, Rudolf-Steiner-Schule, Oberstufenhaus, Am Brink 7
6211SBE03, Christine Tsolodimos
64 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 9.1.19, mi., 18 – 19.30 Uhr

Japanisch

Specials

Japanisch lernen – eine kurze Einführung Schnupperkurs

Inhalte: japanische Schrift (zwei Silbenalphabete, „chinesische“ Schriftzeichen), Ausspracheregeln, grammatische Struktur, idiomatische Wendungen.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
6500SBE10, Miho Kleinhapel
47 €, 8 UStd., 2 Term.,
Fr., 11.1.19, 18 – 20.30 Uhr, Sa., 12.1.19, 10 – 14.15 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen

Kroatisch

Kroatisch A1 Eingangsstufe

Kroatisch Anfänger – A1 Stufe 1 Kroatisch für die Reise

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
6711SBE40, Tamara Keglevic
60 €, 12 UStd., 4 Term.,
Mo., 14.1.19, 18 – 20.30 Uhr, Fr., 18.1.19, 18 – 20.30 Uhr,
Mo., 21.1.19, 18 – 20.30 Uhr, Fr., 25.1.19, 18 – 20.30 Uhr
Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer/innen
Für Kopien sind am ersen Abend 4 € zu entrichten.

Plattdeutsch

Plattdüütsch Krink

Leebe Plattsnacker 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 een beeten Apeldwatsch, egol, de Spooß sall in Vödergrund stohn.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
0598SBE01, Annegret Grant
58 €, 12 UStd., 6 Term.,
Beginn 1.11.18, do., 17.45 – 19.15 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

Russisch

Informationen zu den Sprachstufen finden Sie auf S. 47.

Russisch A2 Grundstufe

Russisch A2 Stufe 1

Inhalte: für verschiedene Mahlzeiten typische Gerichte und Getränke benennen, Einladungen aussprechen, einen Tagesablauf beschreiben, Tätigkeiten in Vergangenheit und Zukunft ausdrücken u. a.

Lehrwerk: OTLITSCHNO! A2, KURSBUCH, Lektionen 1 – 2
OTLITSCHNO! A2, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
7421SBE01, Oksana Tkachenko
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 19.30 – 21 Uhr

Russisch A2 Stufe 4

Inhalte: über seine Interessen sprechen, biographische Angaben machen, Wegbeschreibungen geben, Verabredungen treffen u. a.

Lehrwerk: OTLITSCHNO! A2, KURSBUCH, Lektionen 7 – 8
OTLITSCHNO! A2, ARBEITSBUCH

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21
7424SBE01, Oksana Tkachenko
112 €, 28 UStd., 14 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 17.45 – 19.15 Uhr

Schwedisch

Informationen zu den Sprachstufen finden Sie auf S. 47.

Schwedisch A1 Eingangsstufe

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, Leuschnerstr. 21

7511SBE01, Sirpa Donndorf

56 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 25.10.18, do., 19.30–21 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

7511SBE02, Sirpa Donndorf

56 €, 14 UStd., 7 Term.,

Beginn 10.1.19, do., 19.30–21 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, Leuschnerstr. 21

7512SBE01, Sirpa Donndorf

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 19.9.18, mi., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen.

Schwedisch A2 Grundstufe

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! AKTUELL A2, KURS- UND ARBEITSBUCH, Lektionen 17–18

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

7524SBE01, Sirpa Donndorf

146 €, 28 UStd., 14 Term.,

Beginn 20.9.18, do., 17.45–19.15 Uhr

Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer/innen

Schwedisch B2 Aufbaustufe

Schwedisch B2 Stufe 1

Sånt är livet – också i Sverige

Vi läser och diskuterar svensk litteratur och tidningsartiklar.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

7541SBE11, Sirpa Donndorf

126 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 18.9.18, 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, Leuschnerstr. 21

7543SBE11, Sirpa Donndorf

96 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 18.9.18, 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, Leuschnerstr. 21

7600SBE01, Watcharit Kongpien

47 €, 8 UStd., 2 Term.,

Fr., 18.1.19, 18–20.30 Uhr, Sa., 19.1.19, 10–14.15 Uhr

Geringe Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial.

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 112 €; der entsprechende Kleingruppen-Kurs mit 6–9 Teilnehmenden kostet dann 146 €.
- 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.

GESUNDHEIT UND FITNESS

Stressbewältigung

Krankenkassenförderung

Aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung können zahlreiche Präventionskurse von den Krankenkassen gefördert werden. Eine tagesaktuelle Übersicht und weitere Hinweise finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hamburg.de unter dem Suchwort *Krankenkasse*.

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

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, Leuschnerstr. 21

8050SBE07, Jasmin Saribaf
150 €, 31 UStd., 9 Term.,
Beginn 21.1.19, mo., 17 – 19.15 Uhr,
Sa., 23.2.19, 10 – 16 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeitspraxis

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, Leuschnerstr. 21

8051SBE06, Jasmin Saribaf
45 €, 8 UStd.,
Sa., 17.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

8080SBE01, Dr. Heinrich Schütte
78 €, 16 UStd., 8 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 17.30 – 19 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung

Feldenkrais

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 Schulterblät-

tern. Durch Feldenkraisübungen lernen Sie, schneller auf ungünstige Haltungen und Verspannungen aufmerksam zu werden, um sie zu verändern.

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8131SBE02, Torsten Bergold
28 €, 5 UStd.,
So., 18.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

8131SBE12, Torsten Bergold
28 €, 5 UStd.,
Sa., 19.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

8132SBE10, Torsten Bergold
97 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 15.1.19, di., 18.15 – 19.45 Uhr
8132SBE12, Torsten Bergold
97 €, 20 UStd., 10 Term.,
Beginn 16.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

8140SBE02, Julia Crüsemann
34 €, 5 UStd.,
Sa., 26.1.19, 11 – 15 Uhr
Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

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, Leuschnerstr. 21

8151SBE14, Ursula Walter
50 €, 9 UStd.,
So., 4.11.18, 10 – 17.30 Uhr
8151SBE04, Ursula Walter
50 €, 9 UStd.,
So., 20.1.19, 10 – 17.30 Uhr

Cranio-sacrale Körperarbeit:

Entspannung 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 zwi-

schen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) aus dem Gleichgewicht gerät. Sie stärkt die Körperwahrnehmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie lernen einfache Einzel- und Partnerübungen, die dem Rücken gut tun und Kopfschmerzen oder Migräne lindern können.

Einzelanmeldung möglich.

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8154SBE12, Holger Petersen

41 €, 6 UStd.,

Sa., 17.11.18, 10.30 – 15.30 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

Bali-Massage – zu zweit erlernen

Bali-Massage ist eine Zusammensetzung aus den 7 effektivsten asiatischen Massagetechniken. Sie ist eine intensive und gleichzeitig sehr sinnliche Massagetechnik: Dynamische Passagen wechseln sich ab mit sehr sanften Berührungen. Dazu kommen Dehn- und Streckbewegungen sowie die Mobilisierung der Gelenke. So werden Energielinien und Druckpunkte stimuliert, was zur Lockerung der Muskulatur, Vitalisierung und gleichzeitig einer tiefen Entspannung führt. Die Massage wird am bekleideten Körper durchgeführt.

Anmeldung nur paarweise. Preis und Anmeldung gelten jeweils für eine Person. Bitte vermerken Sie bei der Anmeldung den Namen des Partners/der Partnerin.

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8156SBE02, Natali Olenberg

34 €, 6 UStd.,

So., 23.9.18, 11 – 16 Uhr

Shiatsu

Shiatsu ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode, die auf dem Wissen asiatischer Medizin aufbaut. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers durch Druck auf die Energiebahnen und kann helfend eingesetzt werden, z.B. bei Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Nervosität, Verdauungsstörungen und Menstruationsbeschwerden. Gearbeitet wird am bekleideten Körper, es können auch Einzelpersonen teilnehmen, die sich vor Ort mit einem Partner zusammenfinden.

Einzelanmeldung möglich.

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, Leuschnerstr. 21

8157SBE12, Anna Dubas-Tietjens

54 €, 8 UStd.,

So., 16.9.18, 10 – 17 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

8157SBE13, Anna Dubas-Tietjens

54 €, 8 UStd.,

So., 27.1.19, 10 – 17 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong am Abend

Vermittelt werden grundlegende Übungen des Qi Gong. Sie machen Spaß und sind einfach zu lernen, unabhängig von Alter, Gesundheit und körperlicher Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

→ **Neuallermöhe**, KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Str. 90

8172SBE10, Ralf Meyer Ze

78 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 9.1.19, mi., 18.15 – 19.45 Uhr

Yoga

NEU Yoga für Teens ab 13

Kurs in den Herbstferien

Möchtest Du mal Yoga ausprobieren? Mit dem „Sonnen-groß“ kannst Du Deinen Körper dehnen und die Muskeln kräftigen. In dieser Woche zeige ich Dir, wie du mit gezielter Atmung entspannen kannst. Wir machen kurze Meditationsübungen, um zu mehr innerer Ruhe kommen – so kannst Du auch Deine Konzentration verbessern. Yoga kann Dir helfen, Dich noch besser kennenzulernen und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Übrigens, Yoga macht in der Gruppe besonders viel Spaß. Sei dabei!

In bequemen Sachen lässt sich Yoga besonders leicht üben. Bitte bring Dir außerdem etwas Wasser zum Trinken mit.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8180SBE01, Katja Nikolich

32 €, 10 UStd., 5 Term.,

Mo., 8.10.18 bis Fr., 12.10.18, 9.30 – 11 Uhr

Yoga für Ungeübte

Yoga-Übungen sind vielseitig und lassen sich in einer großen Bandbreite variieren, sodass für jeden Menschen etwas dabei ist. Egal wie alt Sie sind, ob Sie eher unbeweglich sind oder wie gut Sie entspannen können, es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. An diesem Wochenende werden Sie mit Einfühlungsvermögen und Verständnis für die jeweiligen Voraussetzungen in die Grundlagen des Hatha-Yoga eingeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8180SBE03, Jessica Bierend

55 €, 9 UStd., 2 Term.,

Sa., 22.9.18, 13 – 17 Uhr, So., 23.9.18, 11 – 14 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen.

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, Leuschnerstr. 21

8180SBE15, Jessica Bierend

27 €, 4 UStd.,

So., 2.12.18, 10 – 13 Uhr

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

♀ Hormon-Yoga

Diese von Dinah Rodrigues entwickelte dynamische Übungsreihe setzt sich aus Elementen von Hatha- und Kundalini-Yoga zusammen. Sie wirkt speziell auf das weibliche Hormonsystem und kann damit Begleitscheinungen des Menstruationszyklus sowie Auswirkungen des Klimakteriums positiv beeinflussen. Frauen mit Östrogen bedingten Beschwerden sollten die Teilnahme mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt absprechen.

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8180SBE32, Jasmin Saribaf

34 €, 6 UStd.,

So., 18.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

8181SBE10, Sigrid Lemmich

97 €, 20 UStd., 10 Term.,

Beginn 18.10.18, do., 10 – 11.30 Uhr

Auch für ältere Menschen geeignet.

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen mit eher statischen Figuren und einfachen Atemübungen angestrebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8182SBE24, Jessica Bierend

78 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 25.10.18, do., 17.30 – 19 Uhr

8182SBE28, Stefanie Tremmel

97 €, 20 UStd., 10 Term.,

Beginn 6.11.18, di., 17.30 – 19 Uhr

8182SBE01, Angelika Jarolim

116 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 14.1.19, mo., 19.30 – 21 Uhr

8182SBE03, Jessica Bierend

97 €, 20 UStd., 10 Term.,

Beginn 17.1.19, do., 17.30 – 19 Uhr

→ **Neuallermöhe**, KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe, Otto-Grot-Str. 90

8182SBE23, Christa Verstege

116 €, 24 UStd., 12 Term.,

Beginn 18.10.18, do., 19.15 – 20.45 Uhr

Kundalini-Yoga am Vormittag

Kundalini-Yoga hat wie Hatha-Yoga seinen Ursprung in Indien, es ist aber in den Bewegungsformen dynamischer. Eine typische Übungsreihe besteht aus intensiven Körperübungen, Atemübungen, einer Entspannung im Liegen und abschließend einer Meditation, z.B. mit Mantren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8185SBE02, Siri Jansen

87 €, 18 UStd., 9 Term.,

Beginn 22.10.18, mo., 10 – 11.30 Uhr

Teilnehmer/innen mit geringen Deutschkenntnissen sind herzlich willkommen.

8185SBE04, Siri Jansen

97 €, 20 UStd., 10 Term.,

Beginn 14.1.19, mo., 10 – 11.30 Uhr

Teilnehmer/innen mit geringen Deutschkenntnissen sind herzlich willkommen.

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, Trinkwasser.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8188SBE51, Robert Butt

39 €, 7 UStd.,

Sa., 8.12.18, 10 – 16 Uhr

Pilates

Faszien-Pilates

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie spielen eine wichtige Rolle für unsere körperliche Gesundheit. Und sie lassen sich trainieren! Faszien-Pilates verbindet die ganzheitlich ausgerichtete Pilates-Methode mit dem Faszien-Training. Klassische Pilatesübungen werden so verändert, dass sie speziell die Faszien dehnen und kräftigen. Ein komplexes und innovatives Training!

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8210SBE40, Eva Biskup

103 €, 22 UStd., 11 Term.,

Beginn 17.10.18, mi., 18.15 – 19.45 Uhr

8210SBE01, Eva Biskup

75 €, 16 UStd., 8 Term.,

Beginn 30.1.19, mi., 18.15 – 19.45 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

8211SBE41, Eva Biskup

103 €, 22 UStd., 11 Term.,

Beginn 17.10.18, mi., 20 – 21.30 Uhr

→ **Neuallermöhe**, KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe,

Otto-Grot-Str. 90

8211SBE44, Kaya Mertens

70 €, 15 UStd., 11 Term.,

Beginn 16.10.18, di., 18 – 19 Uhr

8211SBE45, Hanna Levitskiy

28 €, 6 UStd., 4 Term.,

Beginn 29.1.19, di., 18 – 19 Uhr

Alle Infos zu den Kursen unter:

www.vhs-hamburg.de

HAMBURGER



Hamburg

VOLKSHOCHSCHULE

Fitness und Beweglichkeit

♀ 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, Leuschnerstr. 21

8226SBE04, Kaya Mertens
100 €, 22 UStd., 11 Term.,
Beginn 15.10.18, mo., 19.30 – 21 Uhr

8226SBE11, Kaya Mertens
37 €, 8 UStd., 4 Term.,
Beginn 28.1.19, mo., 19.30 – 21 Uhr

Gesundheitsvorsorge durch Gymnastik – auch für Ältere geeignet

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

Bitte mitbringen: eine Wolldecke und Sportkleidung.

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

8227SBE04, Andrea Röhl
94 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 17.9.18, mo., 18.15 – 19.45 Uhr

8227SBE12, Andrea Röhl
94 €, 24 UStd., 12 Term.,
Beginn 28.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

8232SBE41, Silke Warncke
68 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 15.10.18, mo., 18.15 – 19.15 Uhr

8232SBE43, Silke Warncke
64 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.10.18, do., 19.45 – 20.45 Uhr

8232SBE01, Friederike Henckell-Rosas
64 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 18.1.19, fr., 9 – 10 Uhr

8232SBE03, Silke Warncke
28 €, 6 UStd., 4 Term.,
Beginn 28.1.19, mo., 18.15 – 19.15 Uhr

8232SBE05, Silke Warncke
28 €, 6 UStd., 4 Term.,
Beginn 31.1.19, do., 19.45 – 20.45 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, Leuschnerstr. 21

8241SBE02, Melanie Andrea Nocon
86 €, 19 UStd., 11 Term.,
Beginn 19.10.18, fr., 17 – 18.15 Uhr
Kein Unterricht am 23.11.18.

Teilnehmer/innen mit geringen Deutschkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zumba®

Zumba® 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. Jede/r kann mitmachen, man muss nicht tanzen können.

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

→ **Bergedorf**, Schule Leuschnerstr., Leuschnerstr. 13,
(Turnhalle)

8253SBE06, Melanie Duffeck
68 €, 15 UStd., 11 Term.,
Beginn 17.10.18, mi., 19.30 – 20.30 Uhr

8253SBE12, Melanie Duffeck
28 €, 6 UStd., 4 Term.,
Beginn 30.1.19, mi., 19.30 – 20.30 Uhr

→ **Neuallermöhe**, KulturA Kulturzentrum Neuallermöhe,
Otto-Grot-Str. 90

8253SBE05, Ilona Dittmer
73 €, 16 UStd., 12 Term.,
Beginn 16.10.18, di., 19.15 – 20.15 Uhr

8253SBE11, Ilona Dittmer
28 €, 6 UStd., 4 Term.,
Beginn 29.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

8253SBE32, Chimene Fleurie Dommoe Noumabue
55 €, 12 UStd., 9 Term.,
Beginn 22.10.18, mo., 17 – 18 Uhr

8253SBE34, Chimene Fleurie Dommoe Noumabue
28 €, 6 UStd., 4 Term.,
Beginn 28.1.19, mo., 17 – 18 Uhr

Aquafitness

Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik 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

8261SBE65, Gabriele Kutzner-Miß
104 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 13.11.18, di., 19.30 – 20.15 Uhr

8261SBE67, Anke Blaß
124 €, inkl. 66 € NP, 12 UStd., 12 Term.,
Beginn 14.11.18, mi., 19 – 19.45 Uhr

8261SBE01, Karina Drozdowska
104 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 7.1.19, mo., 19 – 19.45 Uhr

8261SBE02, Karina Drozdowska
104 €, inkl. 55 € NP, 10 UStd., 10 Term.,
Beginn 7.1.19, mo., 20 – 20.45 Uhr

Krankenkassenförderung

Aus den Bereichen Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung können zahlreiche Präventionskurse von den Krankenkassen gefördert werden. Eine tagesaktuelle Übersicht und weitere Hinweise finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hamburg.de unter dem Suchwort *Krankenkasse*.

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

Rücken und Wirbelsäule

Beweglich bleiben – das umfassende Rückentraining

Ganzheitliches Rückentraining ist ein umfassendes Bewegungskonzept, das Kräftigung und Mobilisation, Körperwahrnehmung und Tiefenatmung sowie neuromuskuläre Koordination miteinander verbindet. Die Kombination von Stabilisationsübungen, Elementen aus Yoga, Pilates und der Feldenkrais-Methode bietet ein intensives, abwechslungsreiches und zugleich entspannendes Training.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe/rutschfeste Socken, Handtuch.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8283SBE18, Torsten Bergold
68 €, 14 UStd., 10 Term.,
Beginn 15.1.19, di., 17 – 18 Uhr

Funktionelle Gymnastik

Gleichgewicht trainieren

Mehr Sicherheit im Alltag

Mit zunehmendem Alter kann der Gleichgewichtssinn abnehmen. Alltägliche Situationen werden dadurch zur Herausforderung und die schnelle Anpassung an die Umgebung fällt schwer. Mit gezielten, spielerischen Übungen für die Balance und Wahrnehmung wird das Gleichgewicht verbessert und die koordinativen Fähigkeiten gesteigert. Hierbei steht das Vertrauen in die eigene Mobilität, das Erkennen von Sturzrisiken und das regelmäßige Trainieren der körperlichen Ausgewogenheit im Fokus.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8290SBE32, Katrin Maria Kinzel
39 €, 8 UStd., 6 Term.,
Beginn 7.11.18, mi., 10 – 11 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 den Ambulanten Hospizdiensten Bergedorf und Reinbek statt und hat die Verbesserung der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung als Ziel. Weitere Informationen: www.letztehilfe.info

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8440SBE01, Gabriele Özcerkes
10 €, 5 UStd.,
Mo., 22.10.18, 18 – 21.45 Uhr

Heilpraktische Verfahren

Der Herbst – Zeit für die Wurzeln

Wurzeln spielen in der Pflanzenheilkunde besonders in der kalten Jahreszeit eine wichtige Rolle. Ihre Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Wurzeln von Baldrian, Brennessel, Ginseng, Ingwer, Löwenzahn und Meerrettich lassen sich zu Salben, Tinkturen, Düften und Aromen verarbeiten. Neben wissenschaftlich abgesicherten Informationen und magischen Geschichten wird auch die praktische Herstellung gezeigt. Rezepte und Kostproben runden den Nachmittag ab.

Materialumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8620SBE06, Dr. Monika Brieden
26 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
Sa., 3.11.18, 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, Leuschnerstr. 21

8620SBE14, Dr. Monika Brieden
26 €, inkl. 5 € NP, 4 UStd.,
So., 21.10.18, 13 – 16.15 Uhr

Körper und Stil

♀ Lust auf Farbe? Mehr Sicherheit im individuellen Auftritt

Mit mehr Sicherheit in Ihrer Farbwahl können Sie Ihre optischen Vorzüge und Ihren eigenen Stil betonen. Gearbeitet wird mit Methoden der Farb- und Stilberatung: Erfassen von Körperform und Proportionen, Bestimmung des Farbtyps, praktische Übungen zur Verbesserung der Farbsicherheit sowie Vorschläge für Kleidungsformen, Kombinationen, Farben und Muster. Farb- und Stilsicherheit lässt sich lernen! Damit Sie sich wohlfühlen.

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

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8700SBE05, Astrid Fiedler
69 €, 9 UStd.,
So., 11.11.18, 10 – 18.15 Uhr

Schminken – aber richtig!

Ferienkurs für Schüler/innen

Mit wenig Aufwand perfekt geschminkt. Wir erarbeiten Schritt für Schritt professionelle Schminktechniken – vom makellosen Teint bis zu strahlenden Augen – passend zum jeweiligen Farbtyp und persönlichen Stil.

Vorhandene Schminksachen, Pinsel und ein Spiegel sollten möglichst mitgebracht werden.

5 € Materialumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, VHS-Zentrum Bergedorf, Leuschnerstr. 21

8710SBE05, Astrid Fiedler
30 €, inkl. 5 € NP, 5 UStd.,
Mo., 8.10.18, 9.30 – 14 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, Leuschnerstr. 21

8710SBE09, Astrid Fiedler
54 €, 7 UStd.,
So., 25.11.18, 12 – 18 Uhr
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmerinnen.

ESSEN UND TRINKEN

Bitte bringen Sie für die Kochkurse eine Schürze und bei Bedarf Getränke mit. Auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert.

Ernährungsfragen/ Besondere Angebote

Gemüsenudeln – Low Carb für Pasta-Fans Ernährungstrends unter der Lupe

Die beliebte Pasta aus Hartweizengrieß bekommt bunte Konkurrenz. Klarer Vorteil der Gemüsenudeln ist ihr geringer Anteil an Kohlenhydraten, sie enthalten kein Gluten und weniger Kalorien. Mit einem Spiralschneider werden z.B. Zucchini, Möhren, Rote Beete oder Süßkartoffeln in die bewährte Form geschnitten. Der Kreativität sind mit den Low-Carb-Nudeln keine Grenzen gesetzt. Ob typisch italienisch, asiatisch oder vegan – probieren Sie es aus! Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C
8508SBE14, Carmen Golz
41 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,
Mi., 16.1.19, 18 – 21.45 Uhr
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 inklusive Burgerdessert. Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

→ **Bergedorf**, Bergedorfer Impuls GmbH, Kurt-Adams-Platz 9 C
8536SBE11, Carmen Golz
39 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,
So., 9.12.18, 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
41 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,
Fr., 7.12.18, 18 – 21.45 Uhr
Für max. 9 Teilnehmer/innen

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
39 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,
Di., 30.10.18, 18 – 21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmerinnen.

Asiatisch Vegetarisch

Chinesisch, Japanisch, Thailändisch und Malaysisch – vielfältig inspiriert hat die Asiatische Küche einiges zu bieten: Vegetarische Gerichte mit knackigem Gemüse, Tofu und Bohnen, herzhafte Soßen und pikante Gewürze. Spezielle Schneide- und Kochtechniken werden vermittelt und die abwechslungsreichen Speisen abschließend gemeinsam verkostet.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

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

8564SBE04, Shiela Grossmann
39 €, inkl. 10 € NP, 5 UStd.,
Do., 15.11.18, 18 – 21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

NEU Malaysische Küche

Vielfältig inspiriert durch China und Indien hat die Malaysische Küche köstliche Eigenheiten, die es zu entdecken gibt: z.B. Lontong, Nasi Lemak oder Char Kway Teow – freuen Sie sich auf herzhafte Soßen, pikante Beilagen und landestypische Gewürze. Spezielle Schneide- und Kochtechniken werden vermittelt und die abwechslungsreichen Speisen abschließend gemeinsam verkostet.

Lebensmittelumlage ist in der NP enthalten.

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

8564SBE08, Shiela Grossmann
41 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,
Do., 18.10.18, 18 – 21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

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
41 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,
Do., 25.10.18, 18 – 21.45 Uhr
Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer/innen.

8565SBE02, Shiela Grossmann
41 €, inkl. 12 € NP, 5 UStd.,
Di., 22.1.19, 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, Leuschnerstr. 21

8594SBE03, Torsten Schumacher
44 €, 7 UStd.,
Sa., 20.10.18, 10 – 16 Uhr

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, Leuschnerstr. 21

8800SBE10, Mirko Surburg
11 €, 3 UStd.,
Fr., 9.11.18, 18–20.15 Uhr

Von Anfang an: das ABC des Pilzesammelns

Nur wenige sind essbar und nahezu jeder wildwachsende Speisepilz hat einen giftigen Doppelgänger. Die tödlichen unter ihnen zersetzen schleichend Leber und Niere, andere können Halluzinationen oder Allergien auslösen. Heute gehen hierzulande etwa 8,5 Millionen Menschen „in die Pilze“. In dieser ausführlichen Anleitung durch einen Kursleiter der Deutschen Gesellschaft für Mycologie lernen Sie Grundlegendes zu Bestimmungsmerkmalen und Tipps für nachhaltiges Sammeln von Röhren- und Lamellenpilzen, Sprödblättern und Leistlingen.

Alternativtermine können in Absprache mit dem Kursleiter angeboten werden. Termine und Sammelgebiete sind von Witterung und vom Fruktifizieren abhängig. Vom Parkplatz am U-Bahnhof Grosshansdorf fahren wir mit Privatwagen in das jeweilige Gebiet („Beimoorwald“ bei Grosshansdorf, Staatsforst Trittau (Drahtnteich) bei Lütjensee und „Heeder Tannen“ bei Barmstedt). Alle Kursteilnehmer werden vor den Exkursionen über den Treffpunkt informiert.

Witterungsgerechte Kleidung, Luft durchlässiger Korb so-

wie ein Messer gehören zur persönlichen Ausrüstung. Die Exkursionen finden auch bei Regen statt.

8810SBE06, Ingo Hartung
95 €, 25 UStd., 5 Term.,
Mi., 3.10.18, 9–13 Uhr, Sa., 6.10.18, 9–13 Uhr,
Do., 11.10.18, 9–13 Uhr, Sa., 13.10.18, 9–13 Uhr,
Do., 18.10.18, 9–13 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
15 €, 3 UStd.,
Sa., 22.9.18, 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, Leuschnerstr. 21

8871SBE16, Mirko Surburg
27 €, 6 UStd.,
Sa., 24.11.18, 13.30–18 Uhr

Naturwissenschaft

NEU Besuche bei Sonne und Wind: Erneuerbare Energien in Hamburg

In der Reihe: Komplizen für die Zukunft

Alle reden von erneuerbaren Energien, und damit Sie mitreden können, laden wir Sie vor Ort ein: Geplant sind Besichtigungen im Energie-Campus in Bergedorf, am Innovationsstandort Hamburg in Reitbrook und im Solar-Zentrum in Harburg. Dort erfahren Sie mehr über Chancen und Grenzen der erneuerbaren Energien. Wie lassen sich Wind und Sonne effektiv speichern? Müssen Windräder immer größer werden? Sie stellen Ihre Fragen, Experten antworten.

→ **Reitbrook**, Treffpunkt: Innovationsstandort Hamburg
– HanseWerk AG, Allermöher Deich 431

3510SBE09, Götz Warnke

12 €, 6 UStd., 3 Term.,

Do., 27.9.18, 16–17.30 Uhr, Do., 18.10.18, 16–17.30 Uhr,

Do., 25.10.18, 16–17.30 Uhr

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung. Bringen Sie unbedingt Ihren Personalausweis mit.

Weitere Treffpunkte werden im Kurs vereinbart.



Die Hochschule.
Für Berufstätige.

Mit Xpert Business an die Hochschule

Starten Sie jetzt Ihr berufs begleitendes Bachelor-Studium
unter Anrechnung an der FOM Hochschule

→ Studieren mit Abitur oder Berufspraxis

z. B. mit einer Berufsausbildung und mind. drei Jahren Berufserfahrung.

→ Anrechnung beruflicher Qualifikationen

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

→ Flexibel studieren

Bei Bedarf können Sie Ihr Studium unterbrechen und später fortsetzen.



Ihre Ansprechpartner:

FOM Hochschule
Zentrale Studienberatung
Fon: 0800 1 95 95 95

E-Mail: studienberatung@fom.de

Hamburger Volkshochschule

Sylvia Fohrer

Fon: 040 42841 2830

E-Mail: s.fohrer@vhs-hamburg.de



www.xpert-business.eu/fom

Das nächste Programmheft für Bergedorf erscheint im Dezember 2018.

Ermäßigungen



© Robert Knischke

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 ergeben – mindestens so gut wie die anderer Anbieter, gleichwohl immer noch deutlich günstiger!

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax an:

040 / 427 31 20 41

oder per Post an:

Hamburger Volkshochschule
VHS-Zentrum Bergedorf
Leuschnerstr. 21
21031 Hamburg

Bei gleichzeitiger Vorlage der entsprechenden Unterlagen können Sie Entgeltermäßigung beantragen:

Erklärung zur Entgeltermäßigung

Aufgrund der Zugehörigkeit zu einer der folgenden Gruppen habe ich Anspruch auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.

Ermäßigungen gelten nicht für die zusätzlichen Kosten Materialumlagen (MK), Nutzungspauschalen (NP), Modellgelder, Prüfungsgebühren etc.

50 % Ermäßigung

- Schüler/innen
- Auszubildende
- Studierende
- Teilnehmende am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr
- Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst

2 Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt, ab dem 3. Kurs: 25 % Ermäßigung

Empfänger/innen von:

- Arbeitslosengeld II*
 - Sozialhilfe*
 - Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz*
- * bzw. mein Ehepartner ohne eigenes Einkommen

25 % Ermäßigung

Empfänger/innen von:

- Arbeitslosengeld I
- Wohngeld
- Existenzgründerzuschuss
- Eltern mit Mindestbeitrag Kita-Gebührensatz bzw. für ganztägige Betreuung in Schulen
- Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad)
- Au-Pair

10 % Ermäßigung

- Rentner/innen oder Personen über 65

✕

Datum, Unterschrift

(M)EIN EURO FÜR DIE BILDUNG

In Hamburg gibt es zunehmend Menschen, die sich Weiterbildung nicht leisten können. Auch nicht an der Hamburger Volkshochschule, die ihnen erhebliche Ermäßigungen einräumen kann. Mit der Aktion »**Mein EURO für die Bildung**« wirbt der Verein **Bildung für alle! e.V.** in Kooperation mit der Hamburger Volkshochschule daher seit Jahren um Spenden in den VHS-Kursen, um diese Menschen zu unterstützen.

Mit Erfolg: Im Jahr 2017 haben wir von **3.400 Spender*innen**, denen wir herzlich danken, **33.400 Euro** erhalten und konnten damit **248 einzelne Teilnehmer*innen** fördern sowie eine **beachtliche Anzahl spezieller Kursformate** für Gruppen verwirklichen.



Bitte spenden auch Sie! Es ist ganz einfach:

Bei Ihrer Anmeldung zu einem VHS-Kurs können Sie einen Spendenbeitrag von mindestens 1 € angeben. Dieser Betrag wird dann zusammen mit dem Kursentgelt von Ihrem Konto eingezogen. Oder Sie überweisen einen Betrag direkt auf unser Konto:

Bildung für alle! e.V., Hamburger Sparkasse,
IBAN DE 59 2005 0550 1280 1456 06, BIC: HASPDEHHXXX

Einen Kurs bei der Volkshochschule buchen und damit auch anderen Weiterbildung ermöglichen? Das geht!

[www.bildung-fuer-alle.eu/
meineurofuerbildung.html](http://www.bildung-fuer-alle.eu/meineurofuerbildung.html)



und **HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE**

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.: 040 428 04 58 70, 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 42804 58 40, 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: a.v.villiez@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.: 040 428 04 58 01, Fax: 040 427 31 20 38
E-Mail: nord@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-Haus 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 Spritzer

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