

LERNEN UND MEHR

Programm
Mai–Oktober 2022

www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren

Eine Kooperation von

 **Körper**
Stiftung

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

INHALT



KREATIV
SEIN

4



DIGITAL
UNTERWEGS

10



SPRACHEN
LERNEN

12



FIT BLEIBEN

22

Sie wollen sich gemeinsam mit anderen lebenserfahrenen Menschen weiterbilden? Sie haben Lust, Neues kennenzulernen und sich darüber mit anderen auszutauschen?

Die Körper-Stiftung und die Hamburger Volkshochschule bieten gemeinsam für Bergedorf das Bildungsprogramm „Lernen und mehr“ für Menschen ab 60 Jahren an. Ältere, die im kleineren Kreis und ohne Leistungsdruck lernen möchten und dabei auch gerne neue Kontakte knüpfen, sind hier richtig.

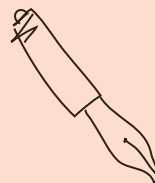
Das aktuelle Programm gilt für Mai bis Oktober 2022 und wird zu großen Teilen im Haus im Park der Körper-Stiftung stattfinden. Sie melden sich für die Kurse bei der Hamburger Volkshochschule an und bezahlen dort die Kursgebühren. Gerne unterstützen wir Sie bei der Anmeldung. Selbstverständlich können Sie sich im Haus im Park informieren und beraten lassen.

Kommen Sie gerne in unsere offene Sprechstunde – immer donnerstags von 9.00 bis 11.00 Uhr im Haus im Park.

Wir freuen uns auf Sie!

KREATIV SEIN

MALEN FÜR ANFÄNGER: INNEN UND FORTGESCHRITTENE



Grundlagen des Zeichnens und Malens sowie die Vertiefung vorhandener Kenntnisse stehen auf dem Programm. Gearbeitet wird mit Bleistift, Kohle und Kreide, mit Tusche, Aquarellfarben und Acryl. Grundlagen des Bildaufbaus und der perspektivischen Darstellung wie auch Materialkunde werden vermittelt. Gegenständliches und abstraktes Arbeiten sind möglich. Der Kurs findet in der VHS in der Leuschnerstraße 21 statt.

↓ BRITTA GOTHA

AB 05.05.2022

DO 14.30–17 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 63

NR. 0252SBK11

AB 11.08.2022

DO 14.30–17 UHR

16 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 126

NR. 0252SBK21

SCHREIBWERKSTATT KREATIVES SCHREIBEN (TELEFONKONFERENZ)

Diesmal folgen wir der so radikal wie luzide die Unzulänglichkeit der menschlichen Spezies analysierenden Joan Didion in ihrem Essayband »Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben«. Dabei denkt sie vom Ende her, spricht von der Vergeblichkeit all unserer Bestrebungen angesichts unser aller Endlichkeit. Doch gerade diesem Eingeständnis scheint etwas Beruhigendes anzuhaften, lässt es doch einen erweiterten Bewusstseinshorizont aufscheinen, der umso mehr beflügelt, ob zum Schreiben, ob zum Leben. Der Kurs findet als Telefonkonferenz statt.

↓ DR. ERNA R. FANGER

AB 19.04.2022

DI 10.30–13 UHR

14-TÄGIG

5 TERMINE

GEBÜHR: € 51

NR. 0542SBK11

AB 28.06.2022

DI 10.30–13 UHR

14-TÄGIG

5 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS
SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 51

NR. 0542SBK21

DAS THEMA WIRD VOR KURSBEGINN
BEKANNT GEGEBEN

AB 06.09.2022

DI 10.30–13 UHR, 14-TÄGIG

5 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS
SIND ERST AB AUGUST 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 51

NR. 0542SBK31

DAS THEMA WIRD VOR KURSBEGINN
BEKANNT GEGEBEN

ZEICHNEN UND MALEN

Zeichnen bildet die Grundlage des »Sehenlernens«.

Im Erfassen von Proportion, Räumlichkeit und hell/dunkel liegt die Basis des Gestaltens. Die Teilnehmer:innen gewinnen ein Gefühl für das Wesentliche, für die Konstruktion und den Aufbau von Formen. Beim Malen (mit Aquarell- und Gouachefarben sowie Pastellkreide) kommen die Sinnlichkeit und die Klangfülle der Farben dazu. Zu Beginn genügt es, weiche Bleistifte (2B, 6B) mitzubringen. Der Kurs findet in der VHS in der Leuschnerstraße 21 statt.

↓ RAINER HECKEL

AB 30.05.2022

MO 9.30–12 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 89

NR. 0252SBK12

AB 30.05.2022

MO 18–20 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 71

NR. 0252SBK14

AB 10.10.2022

MO 12.30–15 UHR

10 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS
SIND ERST AB SEPTEMBER 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 81

NR. 0252SBK23

AB 30.05.2022

MO 12.30–15 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 89

NR. 0252SBK13

AB 10.10.2022

MO 9.30–12 UHR

10 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR
DIESEN KURS SIND ERST AB
SEPTEMBER 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 81

NR. 0252SBK22

AB 10.10.2022

MO 18–20 UHR

10 TERMINE

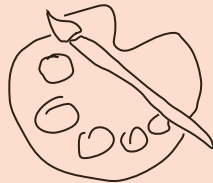
ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS
SIND ERST AB SEPTEMBER 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 65

NR. 0252SBK24

ZEICHNEN UND MALEN

Grundlagen des Zeichnens und Malens sowie die Vertiefung vorhandener Kenntnisse stehen auf dem Programm. Gearbeitet wird mit Bleistift, Kohle und Kreide, mit Tusche, Aquarellfarben und Acryl. Grundlagen des Bildaufbaus und der perspektivischen Darstellung wie auch Materialkunde werden vermittelt. Gegenständliches und abstraktes Arbeiten sind möglich. Der Kurs findet in der VHS in der Leuschnerstraße 21 statt.



↓ RAINER HECKEL

AB 02.06.2022

DO 9.30–12 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 97

NR. 0252SBK15

AB 13.10.2022

DO 9.30–12 UHR

10 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB SEPTEMBER 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 81

NR. 0252SBK25

AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN



»Ein jeder Mensch hat seine Geschichte, die es wert ist, gekannt zu sein.« Diese Worte des deutschen Dichters Friedrich Maximilian Klinger drücken wunderbar aus, worum es bei diesem Kurs geht: die eigene Lebensgeschichte niederzuschreiben. Darüber hinaus werden Grundlagen des Schreibens vermittelt und Tipps gegeben: Wo fängt man an? Wie hilft man Erinnerung nach? Wie wird ein richtiges Buch daraus?

↓ DR. DIETER JONSSON

MO 15–16.45 UHR

5 TERMINE

09.05., 27.06., 01.08.,

05.09., 10.10.2022

GEBÜHR: € 36,50

NR. 0542SBK12

GITARRE LERNEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

Gitarre lernen auf Basis eines Jazzstandards. Viele Gitarrenspieler:innen haben mit dem Lied »Autumn Leaves« angefangen. Die ersten Griffe, leichte Akkorde, Melodien mit Noten oder die einfache Tabulatur – all das lässt sich hervorragend mit diesem bekannten Standard bewerkstelligen. Einzige Voraussetzung: Gitarre mitbringen.

↓ BORIS ROGAWSKI

AB 06.05.2022

FR 15–16 UHR

18 TERMINE

NICHT IM ZEITRAUM 08.–22.07.2022,

NICHT AM 26.08.2022

GEBÜHR: € 106

NR. 0701SBK11



MUSIKKURS: KINDER, KÜCHE, KOMPONIEREN

↓ DR. MATTHIAS IRRGANG

AB 23.08.2022

DI 10–11.30 UHR

8 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

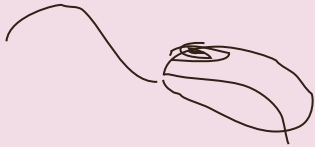
SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 46

NR. 0612SBK21

Frauen haben als Musikerinnen und Komponistinnen schon früh eine Rolle in der Musikgeschichte gespielt, wurden aber lange kaum beachtet. Mélanie Bonis, die Schwestern Boulanger, Grażyna Bacewicz, Vítězslava Kaprálová oder Galina Ustvoljskaja fanden durchaus Anerkennung. Wir beschäftigen uns mit den vielen hervorragenden Komponistinnen in der Zeit von 1850 bis zur Avantgarde.

DIGITAL UNTERWEGS



EINFÜHRUNG IN EXCEL

Mit dem Einstieg in Excel lernen wir die Vorteile eines Tabellenkalkulationsprogramms kennen. Ein kleiner Haushaltsplan lässt sich damit zum Beispiel gut berechnen.

↓ GITTA MÜNSTER

AB 11.05.2022

MI 14.30–16.30 UHR

2 TERMINE

GEBÜHR: € 35

NR. 2142SBK11

AB 05.10.2022

MI 14.30–16.30 UHR

2 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS SIND

ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 35

NR. 2142SBK22

NEU AM PC MIT WORD

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger:innen, die bisher noch keinen Zugang zum PC gefunden haben. Wir nutzen das Programm Word, um gleich am Text zu arbeiten, und lernen Maus und Tastatur kennen.

↓ GITTA MÜNSTER

AB 08.06.2022

MI 14.30–16.30 UHR

3 TERMINE

GEBÜHR: € 46

NR. 2111SBK11

WORD – ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN!

Für alle, die schon Kenntnisse in Word haben oder diese auffrischen wollen, bietet sich dieser Kurs an. Kurze Texte werden selbst geschrieben, lange Texte werden formatiert bzw. gestaltet; auch Tabs und Tabellen werden behandelt.

↓ GITTA MÜNSTER

AB 07.09.2022

MI 14.30–16.30 UHR

3 TERMINE

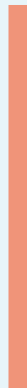
ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 46

NR. 2112SBK22

SPRACHEN LERNEN





ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (B1)

Aufbaukurs. Mit dem Lehrwerk »Fairway new B1« werden die guten Grundkenntnisse vertieft, das Lese- und Hörverständnis wird weiter geübt und grammatische Strukturen werden gefestigt. Ab Lektion 10.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 09.05.2022

MO 11.30–13 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 55

NR. 5373SBK11

AB 12.09.2022

MO 11.30–13 UHR

5 TERMINE

NICHT AM 10.10.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 29

NR. 5373SBK21

ENGLISH CONVERSATION – FUN ON MONDAYS (B1/B2)

Wer gute Kenntnisse der englischen Sprache hat, kann diese im Kurs mit viel Gelegenheit zum Sprechen auffrischen und erweitern. Interessante Themen geben viel Anlass zum freien Sprechen und bieten die Möglichkeit, das Lese- und Hörverständnis zu festigen.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 09.05.2022

MO 16–17.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 55

NR. 5374SBK11

AB 12.09.2022

MO 16–17.30 UHR

5 TERMINE

NICHT AM 10.10.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 29

NR. 5374SBK21

EASY CONVERSATION (B1+)

Wer gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache hat, ist in diesem Kurs richtig. In lockerer Atmosphäre üben die Teilnehmenden das freie Sprechen und die englische Umgangssprache. Darüber hinaus werden das Lese- und Hörverständnis sowie Grammatik trainiert und es wird mit kurzen Texten gearbeitet.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 10.05.2022

DI 16.45–18.15 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 55

NR. 5373SBK13

AB 13.09.2022

DI 16.45–18.15

6 TERMINE

NICHT AM 11.10.2022

GEBÜHR: € 34,50

NR. 5373SBK23

EASY CONVERSATION (B1+)

Wer gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache hat, ist in diesem Kurs richtig. In lockerer Atmosphäre üben die Teilnehmenden das freie Sprechen und die englische Umgangssprache. Darüber hinaus werden das Lese- und Hörverständnis sowie Grammatik trainiert und es wird mit kurzen Texten gearbeitet.

↓ GUDRUN HEITZ

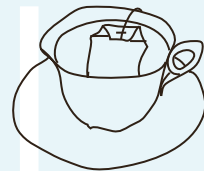
AB 10.05.2022

DI 16.45–18.15 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 55

NR. 5373SBK13



AB 13.09.2022

DI 16.45–18.15

6 TERMINE

NICHT AM 11.10.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 34,50

NR. 5373SBK23

FUN WITH ENGLISH (B1)

Wer gute Grundkenntnisse der englischen Sprache hat, kann diese im Kurs mit viel Freude am Sprechen auffrischen und erweitern. Grammatikthemen werden wiederholt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 11.05.2022

MI 9.30–11 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 55

NR. 5373SBK14

AB 14.09.2022

MI 9.30–11 UHR

6 TERMINE

NICHT AM 12.10.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 34,50

NR. 5373SBK24

LET'S TALK ENGLISH (B1+)

Wer gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache hat, ist in diesem Kurs richtig. In lockerer Atmosphäre üben die Teilnehmenden das freie Sprechen und die englische Umgangssprache. Darüber hinaus werden das Lese- und Hörverständnis sowie Grammatik trainiert und es wird mit kurzen Texten gearbeitet.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 11.05.2022

MI 11.15–12.45 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 57,50

NR. 5373SBK15

AB 14.09.2022

MI 11.15–12.45 UHR

6 TERMINE

NICHT AM 12.10.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

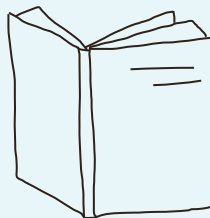
SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 34,50

NR. 5373SBK25

FRIDAY MORNING BOOKWORMS – CONVERSATION

Eine Lektüre ist Grundlage dieses Kurses. Sie diskutieren über den Inhalt, trainieren dabei Ihre Hör- und Sprechfähigkeiten, erweitern Ihren Wortschatz und festigen grammatische Strukturen. Die Bereitschaft zur häuslichen Lektüre ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Kurslektüre: The mirror crack'd from side to side: Level 4 – Upper-Intermediate (B2) (Collins Agatha Christie ELT Readers)



↓ MELISSA ROBSON

AB 06.05.2022

FR. 11.15–12.45 UHR

10 TERMINE

NICHT AM 27.05.2022

GEBÜHR: € 57,50

NR. 5373SBK17

AB 12.08.2022

FR. 11.15–12.45 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 26.08.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 46

NR. 5373SBK27

DIE LEKTÜRE WIRD IM KURS

BEKANNT GEGEBEN

THURSDAY MORNING BOOKWORMS – CONVERSATION (A2/B1)

Eine Lektüre ist Grundlage dieses Kurses. Sie diskutieren über den Inhalt, trainieren dabei Ihre Hör- und Sprechfähigkeiten, erweitern Ihren Wortschatz und festigen grammatische Strukturen. Die Bereitschaft zur häuslichen Lektüre ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Sie lesen die kurzen Geschichten »Short Stories in English« – (intermediate) von Olly Richards, ISBN: 978-1-529-36156-8. Bitte besorgen Sie sich das Buch vor Veranstaltungsbeginn.

↓ MELISSA ROBSON

AB 05.05.2022

DO 9.30–11 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 57,50

NR. 5373SBK18

AB 11.08.2022

DO 9.30–11 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 25.08.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 46

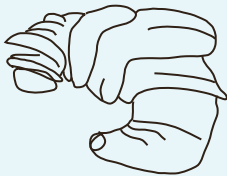
NR. 5373SBK28

DIE LEKTÜRE WIRD IM KURS

BEKANNT GEGEBEN

FRANZÖSISCH – CONVERSATION FRANCAISE (B2)

Prendre la parole et raconter librement, écouter les autres, échanger des idées et discuter, ce sont les bases de ce cours de conversation. Nous travaillons souvent avec des textes parlant de thèmes actuels mais aussi de la culture et de la musique française ainsi que de sujets divers. De temps en temps - selon le besoin - nous répétons la grammaire et faisons des exercices ou même des jeux. Le tout dans une ambiance amicale et décontractée.



↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT

AB 25.04.2022

MO 9.30–11 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 23.05.2022

GEBÜHR: € 41

ONLINE (ZOOM)

NR. 5540SBK11

FRANZÖSISCH (A2/B1)

Le but de ce cours sera d'apprendre à parler avec plaisir et sans hésitation dans des situations du quotidien - alors prendre la parole sera un des points principaux. Pour ça il vous faut des connaissances de base de la langue française. Mais n'oublions pas la grammaire et la conjugaison des verbes, l'écoute et la lecture. Une ambiance décontractée et amicale vous facilitera l'expression libre. Ziel dieses Kurses ist es, die französische Sprache in Alltagssituationen sicher anwenden zu können — die Konversation wird also ein wichtiger Baustein sein. Dazu bauen wir auf Grundkenntnissen auf. Wir üben sowohl Grammatik und insbesondere unregelmäßige Verben als auch Hör- und Leseverstehen. In entspannter Lernatmosphäre und mit viel Spaß fällt dann auch das freie Sprechen nicht schwer.

↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT

AB 25.04.2022

MO 11.15–12.45 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 23.05.2022

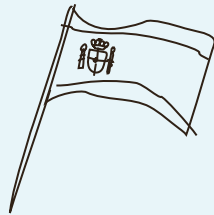
GEBÜHR: € 41

ONLINE (ZOOM)

NR. 5530SBK11

SPANISCH FÜR ANFÄNGER: INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (A1.2), BUCH EL CURSO EN VIVO

Durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden in lockerer Atmosphäre vorhandene Spanischkenntnisse vertieft und gefestigt. Die Verben im Präsens sowie in der Vergangenheit (pretérito perfecto) sind den Teilnehmer:innen bereits vertraut. Lehrwerk »el curso en vivo«, A1.



↓ MARIA CINTA TÁRREGA

AB 17.05.2022

DI 19–20.30 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 49

NR. 5712SBK11

AB 16.08.2022

DI 19–20.30 UHR

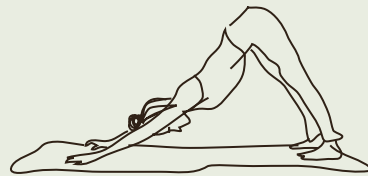
11 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS
SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 67

NR. 5713SBK21

FIT BLEIBEN



FIT AB 60

Schrittkombinationen zu Musik kräftigen das Herz-Kreislauf-System und den gesamten Körper. Gezielte Übungen trainieren Gelenke und Muskeln sowie Beweglichkeit und Koordination.

↓ SONJA AURIN

AB 11.05.2022

MI 10.30–11.30 UHR

15 TERMINE

GEBÜHR: € 56

NR. 8222SBK11

AB 11.5.2022

MI 11.45–12.45 UHR

15 TERMINE

NICHT IM ZEITRAUM

06.07. - 10.08.2022

GEBÜHR: € 56

NR. 8222SBK12

HATHA - YOGA

Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, den Körper besser wahrzunehmen, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und Probleme positiv zu beeinflussen. Bitte eine Decke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen. Die Yogakurse werden im Rahmen der Prävention von Krankenkassen unterstützt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

↓ ANGELIKA JAROLIM

AB 13.04.2022

MI 18.30–20 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 25.05.2022

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK11

AB 14.04.2022

DO 9–10.30 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 26.05.2022

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK12

AB 14.04.2022

DO 10.45–12.15 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 26.05.2022

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK13

AB 17.08.2022

MI 18.30–20 UHR

8 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK21

AB 18.08.2022

DO 9–10.30 UHR

8 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK22

AB 18.08.2022

DO 10.45–12.15 UHR

8 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 63

NR. 8182SBK23

LINE DANCE

Im Line Dance werden die leicht zu erlernenden Schrittfolgen in Reihen getanzt. Dieser beliebte amerikanische Tanz ist für jedes Alter geeignet. Ein:e Partner:in ist nicht erforderlich. Getanzt wird überwiegend zu fröhlicher Country- und Westernmusik.

↓ ULRIKE KNUTH

AB 02.05.2022

MO 9-10 UHR

17 TERMINE

NICHT AM 23.05., 06.06.,

18. + 25.07.,

01. + 08.08.2022

GEBÜHR: € 71

NR. 0812SBK12

AB 06.05.2022

FR 10.15-11.45 UHR

19 TERMINE

NICHT AM 27.05.,

22. + 29.07.,

05. + 12.08.2022

GEBÜHR: € 119

NR. 0812SBK11



FIT DURCH DIE WOCHE

Abwechslungsreiche Gymnastik mit Musikbegleitung hält fit und macht Spaß. Sie fördert Kondition, Koordination sowie Beweglichkeit und trainiert die Muskulatur.

↓ ULRIKE KNUTH

AB 02.05.2022

MO. 10.15 - 11.15 UHR

17 TERMINE

NICHT AM 23.05.,

06.06., 18. + 25.07.,

01. + 08.08.2022

GEBÜHR: € 63,50

NR. 8222SBK14

FIT INS WOCHENENDE

AB 06.05.2022

FR. 9 - 10 UHR

19 TERMINE

NICHT AM 27.05.,

22. + 29.07.,

05. + 12.08.2022

GEBÜHR: € 71

NR. 8222SBK18

LIEDER, TÄNZE, RHYTHMUSSPIELE

Ein musikalischer Wochenausklang für Sing- und Bewegungsbegeisterte. Inhalte sind kleine Tänze, Singen und rhythmisches Gestalten von neuen und alten Liedern sowie Rhythmus- und Klatschspiele der Kulturen. Auch Sitzenbleibende sind hier richtig.

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 06.05.2022

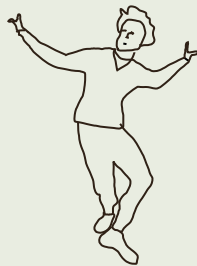
FR 12-13 UHR

19 TERMINE

NICHT AM 27.05., 22. +
29.07., 05 + 12.08.2022

GEBÜHR: € 94

NR. 0692SBK11



BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN

Die Beweglichkeit wird auf schonende Weise trainiert. Die leichte Gymnastik mit Musikbegleitung wird in normaler Tagesbekleidung durchgeführt und findet überwiegend im Sitzen statt.

↓ ULRIKE KNUTH

AB 02.05.2022

MO 11.30–12.30 UHR

17 TERMINE

NICHT AM 23.05., 06.06.,

18. + 25.07.,

01. + 08.08.2022

GEBÜHR: € 63,50

NR. 8222SBK13

AB 03.05.2022

DI 11.30–12.30 UHR

18 TERMINE

NICHT AM 24.05.,

19. + 26.07.,

02. + 09.08.2022

GEBÜHR: € 67

NR. 8222SBK15

GYMNASTIK MIT LEIB UND SEELE

Gymnastik zur Aktivierung des Kreislaufs mit Haltungs- und Bewegungsschulung, Spannungs- und Entspannungsübungen. Gezieltes Training für die Wirbelsäule, den Nacken- und Schulterbereich sowie die Bauchmuskulatur. Bewegungsfolgen und Tänze lockern auf und ergänzen das Programm.

↓ ULRIKE KNUTH

AB 03.05.2022

DI 9–10 UHR

18 TERMINE

NICHT AM 24.05., 19. + 26.07.,

02. + 09.08.2022

GEBÜHR: € 67

NR. 8222SBK16

AB 03.05.2022

DI 10.15–11.15 UHR

18 TERMINE

NICHT AM 24.05., 19. + 26.07.,

02. + 09.08.2022

GEBÜHR: € 67

NR. 8222SBK17



FELDENKRAIS, TAI-CHI-CHUAN, AUCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

Tai-Chi-Chuan ist eine alte
Bewegungskunst zur Harmoni-
sierung der inneren Energien.
Spannungen können abgebaut,
die Atmung vertieft werden.
Körper und Geist werden
beweglicher, die Lebensqualität
nimmt zu. Bestandteil des Kurses
sind Elemente aus der Feldenkrais-
Methode und dem Qigong.



↓ DETLEF LAFRENTZ

AB 26.04.2022

DI 11.30-13 UHR

4 TERMINE

GEBÜHR: € 32,50

NR. 8131SBK11

AB 06.09.2022

DI 11.30-13 UHR

9 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 73

NR. 8131SBK21

SALSA - AEROBIC

Salsa-Aerobic ist ein rhythmischer Fitnessstil mit sanftem Aerobic-Aufbau. Bewegung zur Musik in der Gruppe macht Spaß und hält nebenbei auch fit.

↓ INGRID SAALFELD-KÖSTER

AB 02.05.2022

MO 15-16 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 23.05.2022

GEBÜHR: € 45

NR. 8242SBK12

AB 03.05.2022

DI 13.30-14.30 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 24.05.2022

GEBÜHR: € 45

NR. 8242SBK11

AB 01.08.2022

MO 15-16 UHR

8 TERMINE

NICHT AM 15.08.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 45

NR. 8242SBK22

AB 02.08.2022

DI 13.30-14.30 UHR

8 TERMINE

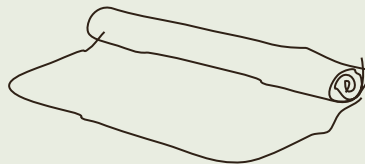
NICHT AM 30.08.2022

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 45

NR. 8242SBK21



FELDENKRAIS

Einfache Bewegungsaufgaben werden im Liegen mit Aufmerksamkeit ausgeführt und fördern Entspannung, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Bei diesen Bewegungen wird Leichtigkeit für alltägliche Situationen erlernt. Der Atem vertieft sich, die Balance wird verbessert und der Schlaf wird positiv beeinflusst.

↓ DETLEF LAFRENTZ

AB 26.04.2022

DI 14–15.30 UHR

4 TERMINE

GEBÜHR: € 32,50

NR. 8132SBK11

AB 06.09.2022

DI 14–15.30 UHR

9 TERMINE

ANMELDUNGEN FÜR DIESEN KURS

SIND ERST AB JUNI 2022 MÖGLICH

GEBÜHR: € 73

NR. 8132SBK21

TANZEN QUER DURCH DIE WELT

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben. Es werden Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, ohne feste Tanzpartner:innen gemeinsam in der Gruppe getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, im Mittelpunkt stehen die Geselligkeit und das Miteinander.

↓ DORIS RAMSEL

AB 06.05.2022

FR 15–16.30 UHR

16 TERMINE

NICHT AM 27.05., 17.06.,

01.07., 29.07., 26.08.,

02.09., 30.09.2022,

GEBÜHR: € 70,50

NR. 0812SBK15

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise der Hamburger Volkshochschule (VHS). Diese sind in gedruckter Form im Gesamtprogramm der VHS und online unter www.vhs-hamburg.de einsehbar.

ERMÄßIGUNG

Die Hamburger Volkshochschule bietet eine Reihe an Ermäßigungen für Kursteilnehmende. Informationen dazu erhalten Sie online in den Teilnahmebedingungen auf den Seiten der Hamburger Volkshochschule www.vhs-hamburg.de.

HAFTUNG

Die Teilnehmenden besuchen den Veranstaltungsort auf eigene Gefahr. Die Körber-Stiftung übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Verlust des Eigentums der Teilnehmenden, es sei denn, der Schaden wurde vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Durch die Anmeldung zur Veranstaltung erkennen die Teilnehmenden die Gültigkeit der Teilnahmebedingungen der VHS, die online unter www.vhs-hamburg.de einsehbar sind, an.



ANMELDUNG

Hamburger Volkshochschule
Region Bergedorf
Leuschnerstraße 21
21031 Hamburg
Tel.: 040 42804-5873
r.bat-llosera@vhs-hamburg.de
www.vhs-hamburg.de



VERANSTALTUNGSORT

Körper-Stiftung
Haus im Park
Gräpelweg 8
21029 Hamburg
Tel.: 040 725702-0
www.hausimpark.de



IMPRESSUM

HERAUSGEBER Hamburger Volkshochschule
und Körper-Stiftung, Hamburg

V . I . S . D . P . Uwe Grieger

REDAKTION Sascha Hartmann, Dorothea Kerrutt,
Birgit Stanisch, Friederike Spiecker

GESTALTUNG JUNO Hamburg

DRUCK Eurodruck in der Printarena

Dieses Programmheft ist Cradle to Cradle

Certified™ Silver.

The image features a light blue background with several abstract geometric elements. A thick red horizontal line is positioned in the upper left quadrant. A thin orange vertical line is located in the middle left area. A dark blue horizontal line is situated in the middle right area. There are several white vertical lines of varying heights scattered across the page. The text 'www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren' is centered in the lower half of the image.

www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren