

# LERNEN UND MEHR

Programm

Januar — August 2024

[www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren](http://www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren)

Eine Kooperation von



  
**SPRACHEN  
LERNEN****4**  
**DIGITAL  
UNTERWEGS****10**  
**KREATIV  
SEIN****14**  
**FIT BLEIBEN****24**

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 Januar bis August 2024 und wird zu großen Teilen im KörperHaus 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 neuen KörperHaus informieren und beraten lassen.

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

Wir freuen uns auf Sie!

# SPRACHEN LERNEN

## FUN ON TUESDAYS (B2)

Wer gute Kenntnisse der englischen Sprache hat, kann sie in diesem Kurs mit viel Freude am 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 06.02.2024

DI 15-16.30 UHR

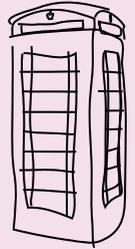
14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5374SBK01

## 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 Texten und Artikeln gearbeitet.



↓ GUDRUN HEITZ

AB 06.02.2024

DI 16.45-18.15 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5373SBK03

## FUN WITH ENGLISH (B1+)

Wer gute Grundkenntnisse der englischen Sprache hat, kann sie in diesem Kurs mit viel Freude am Sprechen auffrischen und erweitern. Grammatikthemen werden wiederholt. Lehrwerk: On Point Intermediate English (B1+), ISBN 978-3-12-501272-1.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 07.02.2024

MI 9.30-11 UHR

13 TERMINE

GEBÜHR: € 97

NR. 5373SBK04

## LET'S TALK ENGLISH (B1+)

Konversationskurs Englisch. 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 Les- und Hörverständnis sowie Grammatik trainiert und es wird mit Texten und Artikeln gearbeitet.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 07.02.2024

MI 11.15-12.45

13 TERMINE

GEBÜHR: € 97

NR. 5373SBK05



## THURSDAY MORNING BOOKWORMS - CONVERSATION A2

Das Buch, das Sie lesen werden, besteht aus unterschiedlichen englischen Geschichten, die manchmal lustig und manchmal düster sind. Jede Geschichte lässt viele Fragen offen. Wir werden über die Themen menschliche Fehler, Gier, Liebe und viele andere diskutieren können. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

↓ MELISSA ROBSON

AB 11.01.2024

DO 9.30-11 UHR

18 TERMINE

GEBÜHR: € 134

NR. 5372SBK08

## FRIDAY MORNING BOOKWORMS - CONVERSATION B1

Das Buch, das Sie lesen werden, besteht aus unterschiedlichen englischen Geschichten, die manchmal lustig und manchmal düster sind. Jede Geschichte lässt viele Fragen offen. Wir werden über die Themen menschliche Fehler, Gier, Liebe und viele andere diskutieren können. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

↓ MELISSA ROBSON

AB 12.01.2024

FR 11.15-12.45 UHR

18 TERMINE

GEBÜHR: € 134

NR. 5373SBK07

## COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU A2

Ziel dieses Kurses ist es, die französische Sprache in Alltagssituationen sicher anwenden zu können – die Konversation ist somit ein wichtiger Baustein. Im Niveau A2 bauen wir auf Grundkenntnisse auf, wir üben Grammatik, unregelmäßige Verben und auch Hör- und Leseverstehen. In entspannter Lernatmosphäre und mit Spaß fällt dann auch das freie Sprechen nicht mehr so schwer. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A2“ vom Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6.

↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT

PRÄSENZKURS

AB 29.01.2024

MO 11.15-12.45 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5520SBK01

ONLINEKURS (ZOOM)

AB 01.02.2024

DO 11.15-12.45 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5520SBK02

## COURS DE CONVERSATION - NIVEAU B2 (PRÄSENZKURS)

Prendre la parole et raconter librement, écouter les autres, échanger des idées et discuter - ce sont les bases de ce cours de conversation. Nous parlons de thèmes actuels mais aussi de culture, de musique, de la vie quotidienne et de sujets divers. De temps en temps nous faisons des jeux et - selon le besoin - nous répétons la grammaire et les verbes. Le tout dans une ambiance amicale et décontractée afin d'encourager l'expression libre.

↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT

AB 29.01.2024

MO 9.30-11 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5540SBK01

## PAUSE CAFÉ AVEC KATHRIN - CONVERSATION FACILE NIVEAU A2/B1 (ONLINEKURS)

Sie möchten Französischsprechen üben, haben aber noch nicht das Konversationsniveau erreicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Wie bei einer „Pause Café“ sprechen wir über Themen des alltäglichen Lebens, französische Lebensart, Kultur oder auch Aktuelles. Mit Conversation facile ist dies auch ab Niveau A2 möglich, denn wir nutzen einfache Satzstrukturen mit Basisvokabular. So üben wir in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen – pourquoi pas avec une bonne tasse de café? Onlinekurs – der Kurs wird als Videokonferenz per Zoom angeboten.

↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT

AB 01.02.2024

DO 9.30-11 UHR

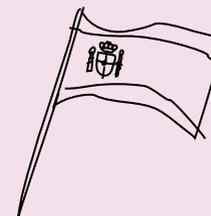
14 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. 5530SBK02

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GUTEN VORKENNTNISSEN (A2.1)

Durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden vorhandene Spanischkenntnisse in lockerer Atmosphäre vertieft und gefestigt. In verschiedenen Spielen können Sie Ihre Sprachkenntnisse um folgende Themen erweitern: Urlaub in Spanien, eine Arbeit suchen, um Auskünfte bitten. Die Grammatik wird durch bildhafte Beispiele erlernt und eingeübt. Die beiden Vergangenheitsformen Pretérito perfecto und Pretérito indefinido sollten bereits bekannt sein. Lehrwerk: „El curso en vivo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606675-4. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.



↓ MARIA CINTA TÁRREGA

AB 06.02.2024

DI 19-20.30 UHR

15 TERMINE

GEBÜHR: € 136,50

NR. 5720SBK01

# DIGITAL UNTERWEGS

## BESSERE BILDER MACHEN - BILDBEARBEITUNG ZUM KENNENLERNEN

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, worum es bei der Bildbearbeitung von Fotos geht und wie Sie Ihre Bilder verbessern können. Dabei werden unterschiedliche Programme vorgestellt.

Ob das Korrigieren von Fehlern oder das Verstärken des Ausdrucks - die Anwendung von Retuschen und Looks auf Desktopcomputern und auf mobilen Geräten wird Ihnen vorgeführt.

↓ OLAF KROENKE  
17.01.2024  
MI 14-17 UHR

1 TERMIN  
GEBÜHR: € 31  
NR. 1450SBK01

## DAS BESTE BILD - BILDBEARBEITUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN

Dieser Kurs führt Sie in die Möglichkeiten von Adobe Photoshop Elements ein. Wir bekommen Einblick in Retusche, Einstellenebenen und Korrekturen sowie Look-Entwicklung für den optimalen Ausdruck und das beste Bild. Das Programm mit vielen seiner Möglichkeiten wird vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Arbeiten zu zeigen und Fragen zu stellen.

↓ OLAF KROENKE  
AB 07.02.2024  
MI 14-17 UHR

3 TERMINE  
GEBÜHR: € 93,50  
NR. 1451SBK11



## FOTOBUCHHERSTELLUNG ZUM KENNENLERNEN

Die Vielfalt von unterschiedlichen Möglichkeiten zur Herstellung von Fotobüchern wird vorgestellt. Dabei werden der Umgang mit Bild und Text sowie Dramaturgien für bestimmte Themenfelder erklärt und unterschiedliche Stilrichtungen gezeigt.

↓ OLAF KROENKE

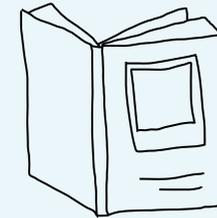
13.03.2024

MI 14-17 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 31

NR. 1430SBK02



## FOTOBUCHHERSTELLUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN

Die Vielfalt von unterschiedlichen Möglichkeiten zur Herstellung von Fotobüchern wird vorgestellt. Dabei werden der Umgang mit Bild und Text sowie Dramaturgien für bestimmte Themenfelder erklärt und unterschiedliche Stilrichtungen vorgestellt. Mithilfe individueller Anleitungen erstellen Sie Ihr eigenes Fotobuch.

↓ OLAF KROENKE

AB 10.04.2024

MI 14-17 UHR

3 TERMINE

GEBÜHR: € 93,50

NR. 1431SBK12

# 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 Kreiden, mit Tuschen, Aquarell- und Gouachefarben sowie Acryl. Die Grundlagen des Bildaufbaus und der perspektivischen Darstellung wie auch Materialkunde werden vermittelt. Gegenständliches und abstraktes Arbeiten ist möglich.

↓ BRITTA GOTHA

AB 18.01.2024

DO 14.15 - 16.45 UHR

9 TERMINE

GEBÜHR: € 103

NR. 0252SBK01

AB 04.04.2024

DO 14.15 - 16.45 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 138

NR. 0252SBK11

## SCHREIBWERKSTATT KREATIVES SCHREIBEN (ONLINE ÜBER ZOOM)

### 1. Teil:

Die Erzählung „Der heutige Tag“ von Helga Schubert, Bachmann-Preisträgerin 2021, ist eine Hommage an die Liebe ihres Lebens und den mühseligen Prozess des langen Abschieds. Der Titel ist zugleich ihr Motto, ist es doch das Einzige, was zählt, wenn die Zukunft aus dem Blickfeld gerät.

### 2. Teil:

Was gibt uns Halt in einer Welt im Wandel, wo Gewissheiten schwinden, Altes brüchig, Neues noch nicht sichtbar ist? In einer Welt, in der sich zu den kollektiven Herausforderungen die persönlichen gesellen und wir immer wieder mit Verlusten konfrontiert sind. In „Der Trost der Schönheit“, verbindet Gabriele von Arnim autobiografisches Erleben mit brillanter essayistischer Erzählkunst. Nicht selten öffnet uns die Erfahrung tiefsten Schmerzes den Blick für die Schönheit. Lassen wir uns davon inspirieren!

↓ DR. ERNA R. FANGER

AB 06.02.2024

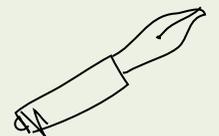
DI 10.30 - 13 UHR

14-TÄGIG

10 TERMINE

GEBÜHR: € 126

NR. 0542SBK01



## ZEICHNEN UND MALEN

Zeichnen bildet die Grundlage des „Sehenlernens“. Im Erfassen von Proportion, Räumlichkeit und Hell-Dunkel liegt die Basis des Gestaltens. Die Teilnehmenden gewinnen ein Gefühl für das Wesentliche, für die Konstruktion und den Aufbau von Formen. Beim Malen (mit Aquarell- und Gouachefarbe sowie Pastellkreide) kommt die Sinnlichkeit und Klangfülle der Farben dazu. Zu Beginn genügt es, weiche Bleistifte (2B, 6B) mitzubringen.

↓ RAINER HECKEL

AB 08.01.2024

MO 9.30-12 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 126

NR. 0252SBK02

AB 08.04.2024

MO 09.30-12 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 160

NR. 0252SBK12

AB 08.01.2024

MO 12.30-15 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 126

NR. 0252SBK03

AB 08.04.2024

MO 12.30-15 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 160

NR. 0252SBK13

AB 11.01.2024

DO 09.30-12 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 126

NR. 0252SBK05

AB 11.04.2024

DO 09.30-12 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 160

NR. 0252SBK15



## OFFENES ATELIER

„Kunst? – Das kann ich doch gar nicht!“ Sie kennen das? Dann sind Sie hier genau richtig – im Offenen Atelier. Hier gibt es verschiedenste Materialien zu entdecken, Sie sind eingeladen, einfach auszuprobieren, was Ihnen möglich ist – und arbeiten ganz nach Ihren Interessen und Bedürfnissen. Sie können dabei aktiv gestalten oder auch zuschauen. Das Offene Atelier ist ein offener Raum, in dem Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen etwas zusammen unternehmen können. Bürger:innen, die Interesse am gemeinsamen Gestalten auf Augenhöhe haben, sind ebenso willkommen.

↓ MICHAEL GANß

↓ BARBARA SCHAEFER

AB 20.02.2024

DI 14.30-17.30 UHR

14-TÄGLICH

13 TERMINE

GEBÜHR: € 70

NR. 0282SBK20

## MUSIK ALS KLANGREDE

### Die Macht der leisen Töne...

... über die heilsame Wirkung poetischer Musik. Der Lärm der Welt ist die Begleitmusik im Leben vieler Menschen. Als Ausdruck purer Lebensfreude und des Feierns hat er seinen wichtigen und natürlichen Platz im Dasein. Allerdings kann das Grellbunte und Laute auch vom Wesentlichen ablenken und hilft nur als kurzfristige Aufmunterung, die keine wirkliche Heilung bringt. In der komplexen Schönheit der Kunstmusik hat zwar alles seinen Platz – oft kommen alle Emotionen zu Wort. Und doch sind es häufig die leisen, nachdenklichen Töne, die am tiefsten berühren. In einem weiten Bogen durch die Zeiten geht es mit Vokal-, Klavier- und sinfonischer Musik um die Erfahrung der heilsamen und stärkenden Kraft der Musik.

↓ MATTHIAS IRRGANG

AB 09.04.2024

DI 10-11.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 74

NR. 0612SBK01

## 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

AB 19.02.2024

MO 15-16.45 UHR

EINMAL PRO MONAT

7 TERMINE

GEBÜHR: € 62

NR. 0542SBK02



## EUROPÄISCHE KALLIGRAFIE

Im Kurs findet jeweils die Einführung einer kalligrafischen Schrift und je nach individuellem Fortschritt das Schreiben von Texten und Varianten statt. Im kommenden Kurs werden wir die Schrift Antiqua schreiben. Bringen Sie bitte Folgendes mit: je einen Block kariertes und unliniertes Papier (A4, 80 g, gute Qualität), Küchenpapier, einen weichen Bleistift, ein kleines Wasserglas und schon vorhandenes Kalligrafiezubehör. Tätigen Sie bitte Einkäufe erst nach Absprache. Ein Skript zum Kurs kann dort direkt erworben werden, ebenso einige weitere benötigte Materialien wie z. B. Federn, Federhalter und Tinten zum Selbstkostenpreis.

↓ ANDREA WENDE

AB 31.01.2024

MI 14-16.15 UHR

9 TERMINE

GEBÜHR: € 114

NR. 0182SBK01

## FARBTyp UND MAKE-UP

Die richtigen Farben und der richtige Stil verleihen Ihnen Ausdruck und unterstreichen Ihre positive Wirkung. Mit der Jahreszeitentypologie, Farbtüchern und individuellen Tipps entwickeln Sie in diesem Kurs Ihren Farbtyp als Grundlage für mehr Ausstrahlung. Wir beschäftigen uns mit individuellen Stiltypen, der optimalen Figurbetonung sowie mit Brillen und Accessoires. Die Teilnehmenden erhalten ein typgerechtes Make-up und können so top gestylt in den Abend starten. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

↓ GABRIELE PRANGER

28.02.2024

MI 13.30-18 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 37

NR. 2961SBK01

## DIE KUNST DES SCHMINKENS

Mit welcher Pflege bereite ich mein Gesicht richtig vor? In welcher Farbe und welcher Konsistenz sollte ich mein Make-up wählen? Wie optimiere ich die Gesichtsform durch Rouge und Augenbrauen? Welche Augenform habe ich und welche Möglichkeiten der Unterstreichung gibt es? Wie optimiere ich meine Lippenform und welche Produkte sind geeignet? Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

↓ GABRIELE PRANGER

06.03.2024

MI 13.30-18 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 37

NR. 2961SBK02

## EIN WOHLFÜHLTAG

Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Hautpflege. Gezielte Anwendungen werden auf Sie abgestimmt. Erlernen Sie eine Gesichtsmassage nach asiatischem Muster. Hautanalyse, Hautpflegeprogramm, Masken, Seren und Ampullen: alles zum Ausprobieren. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

↓ GABRIELE PRANGER

03.04.2024

MI 13.30-17.15 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 31

NR. 2961SBK03



## STILBERATUNG

Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Schnitte und Materialien. Welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um? Beschäftigen Sie sich mit Frisurgestaltung, Einsatz von Accessoires und verschiedenen Brillenformen. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

↓ GABRIELE PRANGER

17.04.2024

MI 13.30-18 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 37

NR. 2961SBK04

## BODYFIT UND ERNÄHRUNG

Eine stabile Gesundheit! Täglich greifen wir auf unsere Reserven zurück, ohne uns über deren Erhalt Gedanken zu machen. Sie werden aufgebraucht, ohne dass wir ihnen die Chance und Unterstützung für Erneuerung geben. Im schlimmsten Fall ist das Ergebnis der totale Zusammenbruch der psychischen und physischen Belastbarkeit. Um diesem Fall entgegenzuwirken, lernen Sie im Kurs einen individuellen Ernährungsplan und ein ausgewogenes Trainingsprogramm kennen. Beides bewirkt eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und eine Balance der körperlichen und geistigen Kräfte. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

↓ GABRIELE PRANGER

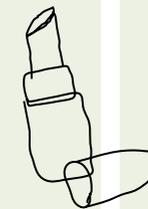
05.06.2024

MI 13.30-18 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 38

NR. 8501SBK05



## FIT IM KOPF MIT GEDÄCHTNISTRAINING

Vergesslich sind wir alle, aber gerade im Alter nimmt die Vergesslichkeit zu. Gemeinsam trainieren wir in diesem Kurs mit Hilfe des ganzheitlichen Gedächtnistrainings Körper, Geist und Seele. Mit Bewegungen und Daumenyoga, viel Spaß am Denken und vielfältigen Übungen (z. B. zur Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit) aktivieren wir unsere „grauen Zellen“ und halten Körper und Gehirn fit, auch um alltägliche Anforderungen besser zu bewältigen und der Vergesslichkeit vorzubeugen. Materialkosten in Höhe von 2 € werden im Kurs eingesammelt.

↓ SABINE RITTNER

AB 12.02.2024

MO 14.30-16 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 75

NR. 2951SBK01

AB 08.07.2024

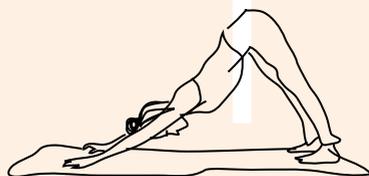
MO 14.30-16 UHR

6 TERMINE

GEBÜHR: € 45

NR. 2951SBK11

# 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 07.02.2024

MI 10-11 UHR

20 TERMINE

GEBÜHR: € 125

NR. 8222SBK01

AB 07.02.2024

MI 11.15-12.15 UHR

20 TERMINE

GEBÜHR: € 125

NR. 8222SBK02

## 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 17.01.2024

MI 18.30-20 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 110

NR. 8182SBK01

AB 03.04.2024

MI 18.30-20 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 110

NR. 8182SBK11

AB 18.01.2024

DO 9-10.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8182SBK02

AB 04.04.2024

DO 9-10.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8182SBK12

AB 18.01.2024

DO 10.45-12.15 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8182SBK03

AB 04.04.2024

DO 10.45-12.15 UHR

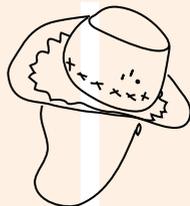
10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8182SBK13

## LINE DANCE

Im Line Dance werden die leicht zu erlernenden Schrittfolgen in Reihen getanz. 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 08.01.2024

MO 9-10 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 82

NR. 0812SBK02

AB 27.05.2024

MO 9-10 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 41

NR. 0812SBK12

AB 12.01.2024

FR 10.15-11.45 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 122

NR. 0812SBK01

AB 31.05.2024

FR 10.15-11.45 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 61

NR. 0812SBK11

## LATIN LINE DANCE

Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, Salsa und andere latein-amerikanische Musik. Tanzen ohne Tanzpartner:innen, mit einer kurzen, sich wiederholenden Choreografie in einer Gruppe, die vor allem Spaß haben möchte! Und ganz nebenbei wird das Gehirn in Schwung gebracht.

↓ **INGRID SAALFELD-KÖSTER**

AB 06.02.2024

DI 13.30-14.30 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 68

NR. 0811SBK01

## LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN

Im Line Dance werden leicht zu erlernende Schrittfolgen vermittelt und in Reihen getanz. 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 09.01.2024

DI 11.30-12.30 UHR

17 TERMINE

GEBÜHR: € 87

NR. 0812SBK03

AB 28.05.2024

DI 11.30-12.30 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 41

NR. 0812SBK13

## FIT IN DIE WOCHE

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 08.01.2024

MO 10.15-11.15 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 100

NR. 8222SBK04

AB 27.05.2024

MO 10.15-11.15 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 50

NR. 8222SBK14

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

## FIT INS WOCHESENDE

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 12.01.2024

FR 9-10 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 100

NR. 8222SBK08

AB 31.05.2024

FR 9-10 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 50

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 12.01.2024

FR 12-13 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 88

NR. 0692SBK01

AB 31.05.2024

FR 12-13 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 44

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 08.01.2024

MO 11.30-12.30 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 100

NR. 8222SBK03

AB 27.05.2024

MO 11.30-12.30 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 50

NR. 8222SBK13



## GYMNASTIK MIT LEIB UND SEELE

Gymnastik zur Aktivierung des Kreislaufs mit Hal-  
tungs- 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 09.01.2024

DI 9-10 UHR

17 TERMINE

GEBÜHR: € 106

NR. 8222SBK06

AB 28.05.2024

DI 9-10 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 50

NR. 8222SBK16

AB 09.01.2024

DI 10.15-11.15 UHR

17 TERMINE

GEBÜHR: € 106

NR. 8222SBK07

AB 28.05.2024

DI 10.15-11.15 UHR

8 TERMINE

GEBÜHR: € 50

NR. 8222SBK17

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

Tai-Chi-Chuan ist eine alte Bewe-  
gungskunst zur Harmonisierung  
der inneren Energien. Spannungen  
können abgebaut, die Atmung  
vertieft werden. Körper und Geist  
werden beweglicher, die Lebens-  
qualität nimmt zu. Bestandteil des  
Kurses sind Elemente aus der Fel-  
denkrais-Methode und dem Qigong.

↓ **DETLEF LAFRENTZ**

AB 09.01.2024

DI 11.30-13 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8131SBK01

AB 16.04.2024

DI 11.30-13 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8131SBK11

## FELDENKRAIS

Einfache Bewegungen werden im Liegen mit Aufmerksamkeit  
ausgeführt, was Entspannung, Beweglichkeit und Wohlbefinden  
fördert. Auch Situationen im Alltag lassen sich dadurch leichter  
bewältigen. Der Atem vertieft sich, die Körperbalance wird ver-  
bessert und der Schlaf wird positiv beeinflusst.

↓ **DETLEF LAFRENTZ**

AB 09.01.2024

DI 14-15.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8132SBK01

AB 16.04.2024

DI 14-15.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 96

NR. 8132SBK11

## SALSA - AEROBIC

↓ INGRID SAALFELD-KÖSTER

AB 05.02.2024

MO 15-16 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 75

NR. 8242SBK02

## SALSA - AEROBIC LEVEL 1

↓ INGRID SAALFELD-KÖSTER

AB 06.02.2024

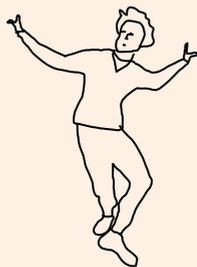
DI 15-16 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 75

NR. 8241SBK03

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



## ERLEBNISTANZ

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben. Es werden Tänze aus aller Welt und 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.

↓ PETRA FREUND

AB 15.01.2024

MO 10.30-12 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 94

NR. 0812SBK05

## TROTZDEM TANZEN

Eine Paartanz-Gruppe für Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Diese Gruppe ist für alle, die sich durch ihre Einschränkungen nicht davon abhalten lassen wollen, zu tanzen. Egal ob eine Parkinson-Erkrankung, ein Schlaganfall, ein Unfall oder einfach das Alter Sie davon abhält, tanzen zu gehen: Hier können Sie in entspannter Atmosphäre tanzen und in Schwung kommen. Nach ein paar Aufwärmübungen für den Kopf und den Körper lernen und tanzen wir z. B. Kreistänze, Tango Argentino, Walzer und Rumba. Alle Tänze werden in einer Weise getanzt, dass jeder:er daran teilnehmen kann.

↓ INGRID SAALFELD-KÖSTER

AB 05.02.2024

MO 13-14.30 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 72

NR. 8370SBK04

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise der Hamburger Volkshochschule (VHS). Diese sind online unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de) einsehbar.

Für Veranstaltungen, die ab 18 Uhr stattfinden, gilt die Preisstruktur der Hamburger Volkshochschule für das offene Programm. Dieses ist für die breite Öffentlichkeit buchbar und wird nicht eingeschränkt für eine bestimmte Zielgruppe angeboten. Aus diesem Grund müssen die Preise für Angebote in den Abendstunden einheitlich, vergleichbar und transparent sein.

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

### HAFTUNG

Die Teilnehmenden besuchen den Veranstaltungsort auf eigene Gefahr. Körber-Stiftung und Hamburger Volkshochschule übernehmen 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](http://www.vhs-hamburg.de) einsehbar sind, an.

### ANMELDUNG

Hamburger Volkshochschule  
Region Bergedorf  
Leuschnerstraße 21  
21031 Hamburg  
Tel.: 040 42804-5873  
[lernenundmehr@vhs-hamburg.de](mailto:lernenundmehr@vhs-hamburg.de)  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

### VERANSTALTUNGORT

Sofern nicht anders aufgeführt, finden die Kurse an folgendem Ort statt:

KörperHaus  
Holzhude 1  
21029 Hamburg  
Tel.: 040 725702-20  
[www.koerberhaus.de](http://www.koerberhaus.de)

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Hamburger Volkshochschule  
und Körber-Stiftung, Hamburg

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

**REDAKTION** Sascha Hartmann und Birgit Stanisch

**GESTALTUNG** JUNO Hamburg

**DRUCK** Eurodruck in der Printarena

Dieses Programmheft ist Cradle to Cradle  
Certified™ Silver.



[www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren](http://www.vhs-hamburg.de/lernen-ab-60-jahren)