

LERNEN UND MEHR

Programm

September 2024 — Januar 2025

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

Eine Kooperation von



**SPRACHEN
LERNEN**

4

**DIGITAL
UNTERWEGS**

10

**KREATIV
SEIN**

12

FIT BLEIBEN

22

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN
& ANMELDUNG**

32

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

Die Körber-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 September 24 bis Januar 25 und wird zu großen Teilen im KörberHaus 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 KörberHaus informieren und beraten lassen.

Kommen Sie gerne in unsere offene Sprechstunde – immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr im KörberHaus.

Wir freuen uns auf Sie!

SPRACHEN LERNEN

FUN ON TUESDAYS (B2)

Wer gute Kenntnisse der englischen Sprache hat, kann diese im 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 10.09.2024

DI 15.00-16.30 UHR

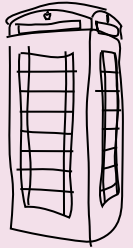
13 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. O25374SBK01

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 10.09.2024

DI 16.45-18.15 UHR

13 TERMINE

GEBÜHR: € 104

NR. O25373SBK03

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. Lehrwerk: On Point Intermediate English (B1+), ISBN 978-3-12-501272-1, ab Lektion 6/7.

↓ GUDRUN HEITZ

AB 11.09.2024

MI 09.30-11.00 UHR

13 TERMINE

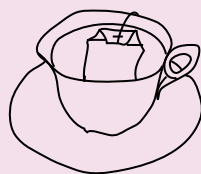
GEBÜHR: € 104

NR. O25373SBK04

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 Lese- und Hörverständnis sowie Grammatik trainiert und es wird mit Texten und Artikeln gearbeitet.

↓ GUDRUN HEITZ
AB 11.09.2024
MI 11.15-12.45 UHR
13 TERMINE
GEBÜHR: € 104
NR. O25373SBK05



THURSDAY MORNING BOOKWORMS - CONVERSATION (A2)

In diesem Kurs behandeln Sie das Buch „The Ring“ – eine Geschichte umringt von Geheimnissen, Liebe und Freundschaft. Penguin Readers, ISBN 978-1-4058-8202-6.

↓ MELISSA ROBSON
AB 12.09.2024
DO 09.30-11.00 UHR
14 TERMINE
GEBÜHR: € 112
NR. O25372SBK08

FRIDAY MORNING BOOKWORMS - CONVERSATION (B1)

In diesem Kurs behandeln Sie das Buch „The Picture of Dorian Gray“ – eine Geschichte des Schriftstellers Oscar Wilde, die uns in die Welt des 19. Jahrhunderts führt und viele moralische Fragen stellt. Pearson English Readers, ISBN 978-1-4058-8229-3.

↓ MELISSA ROBSON
AB 13.09.2024
FR 11.15-12.45 UHR
14 TERMINE
GEBÜHR: € 112
NR. O25373SBK07

COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU A2

Ziel dieses Kurses ist es, die französische Sprache in Alltagssituationen sicher anwenden zu können – die Konversation ist ein wichtiger Baustein. Dazu bauen wir auf Grundkenntnisse auf, üben sowohl Grammatik und unregelmäßige Verben als 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 Klettverlag, ISBN 978-3-12-529422-6.

↓ KATHRIN STOLTE-LAURENT
PRÄSENZKURS
AB 09.09.2024
MO 11.15-12.45 UHR
15 TERMINE
GEBÜHR: € 120
NR. O25520SBK01

ONLINEKURS (DER KURS WIRD ALS
VIDEOKONFERENZ PER ZOOM ANGEBOTEN)
AB 12.09.2024
DO 11.15-12.45 UHR
14 TERMINE
GEBÜHR: € 112
NR. O25520SBK02

COURS DE CONVERSATION - NIVEAU 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 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 09.09.2024

MO 09.30-11.00 UHR

15 TERMINE

GEBÜHR: € 120

NR. O25540SBK01

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

Sie möchten Französisch sprechen 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 12.09.2024

DO 09.30-11.00 UHR

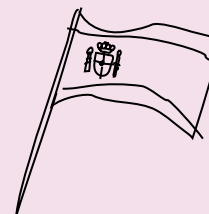
14 TERMINE

GEBÜHR: € 112

NR. O25530SBK02

SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GUTEN VORKENNTNISSEN (A2.2)

Durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden in lockerer Atmosphäre vorhandene Spanischkenntnisse vertieft und gefestigt. In gelassener Atmosphäre und mit verschiedenen Spielen können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit folgenden 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 indefinido sollten bereits bekannt sein. Lehrwerk: El curso en vivo A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-606675-4. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.



↓ MARIA CINTA TÁRREGA

AB 17.09.2024

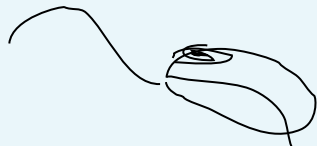
DI 19.00-20.30 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 146

NR. O25720SBK01

DIGITAL UNTERWEGS



FOTOBUCHERSTELLUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Die unterschiedlichen und vielfältigen Möglichkeiten zur Erstellung von Fotobüchern werden vorgestellt. Dabei wird auf den Umgang mit Bild und Text sowie die Dramaturgie für bestimmte Themenfelder eingegangen. Unterschiedliche Stilrichtungen werden behandelt. Mithilfe individueller Anleitungen erstellen Sie dann Ihr eigenes Fotobuch mit der Cewe-App.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ OLAF KROENKE

AB 11.09.2024

MI 14.00-17.00 UHR

4 TERMINE

GEBÜHR: € 125

NR. O21430SBK01

KREATIV SEIN

MALEN FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs malen und zeichnen Einsteiger:innen und Fortgeschrittene anhand von Vorlagen in den Bereichen Landschaft, Stillleben, Figur und Portrait. Dabei widmen wir uns den stets wiederkehrenden Herausforderungen von Komposition, Kontrasten in Farbe und Form, Perspektive, Licht und Schatten. Die Wahl der Techniken steht den Teilnehmenden frei. Zurzeit wird überwiegend in Aquarell gearbeitet. Neueinsteigende werden aber individuell in ihren Wünschen zu allen Themen und Techniken fachlich unterstützt.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ BRITTA GOTHA

AB 05.09.2024

DO 14.15-16.45 UHR

15 TERMINE

GEBÜHR: € 191

NR. O20252SBK01

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-, Gouachefarbe und Pastellkreide) kommt die Sinnlichkeit und Klangfülle der Farben dazu. Zu Beginn genügt es, weiche Bleistifte (2B,6B) mitzubringen.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ RAINER HECKEL

AB 09.09.2024

MO 09.30-12.00 UHR

13 TERMINE

GEBÜHR: € 165,50

NR. O20252SBK02

AB 12.09.2024

DO 09.30-12.00 UHR

11 TERMINE

GEBÜHR: € 140

NR. O20252SBK05

AB 09.09.2024

MO 12.30-15.00 UHR

13 TERMINE

GEBÜHR: € 165,50

NR. O20252SBK03



SCHREIBWERKSTATT KREATIVES SCHREIBEN (ONLINEKURS)

Teil 1: 03.09.24 – 29.10.24: In Fabio Stassis Kriminalroman, „Die Seele aller Zufälle“ (2024), taucht der Leser tief in die Welt der Kunst und der Literatur ein. Sein Held Vince Corso, in erster Linie Bibliothekar, aber auch Gelegenheitsdetektiv, genießt den Ruf, über enormes Wissen in der Welt der Bücher zu verfügen, das ihn befähigt, Menschen an genau die Lektüre heranzuführen, die heilsam Einfluss auf ihre Leiden nimmt. Dies wiederum veranlasst eine Dame aus der römischen Gesellschaft, ihn anhand kryptischer Mitteilungen, die sie dem stetigen Murmeln ihres dementen Bruders entnimmt, zu beauftragen herauszufinden, welche literarische Quelle dahinterstecken mag, vermutet sie doch darin den Schlüssel zu einem Millionenerbe ...

Teil 2: 12.11.24. – 21.01.25: In ihrem lebensklugen Essay „Altern“ (2024) ermutigt Elke Heidenreich zu einer Haltung der Leichtigkeit und Gelassenheit im Umgang mit dem häufig allzu schergewichtig daherkommenden Thema: „Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.“ Mit ihr gemeinsam lenken wir den Blick auf die Freiheiten des Älterseins, auf seine Möglichkeiten. Ohne die Malaisen des Alters schönzureden, macht sie deutlich, dass jedes Lebensalter seine Crux hat. An uns ist es gelegen, sich auch dann, wenn wir uns von Schatten umgeben wähnen, der Magie und Schönheit des Lebens zuzuwenden, die uns, sind wir offen dafür, immer zugänglich ist. Schreiben wir darüber!

Onlinekurs – der Kurs wird als Videokonferenz per Zoom angeboten.

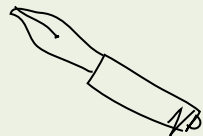
↓ DR. ERNA R. FANGER
AB 03.09.2024
DI 10.30-13.00 UHR
14-TÄGIG IN GERADEN KW
10 TERMINE
GEBÜHR: € 135
NR. O20542SBK01



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
30.09.2024
21.10.2024
11.11.2024
09.12.2024
06.01.2025
MO 15.00-16.45 UHR
5 TERMINE
GEBÜHR: € 47
NR. O20542SBK02



EUROPÄISCHE KALLIGRAFIE

Im Kurs findet jeweils die Einführung einer kalligrafischen Schrift und je nach individuellem Fortschritt das Schreiben diverser Texte 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 02.10.2024

MI 14.30-16.45 UHR

9 TERMINE

GEBÜHR: € 122

NR. O20182SBK01

MUSIK ALS KLANGREDE „ANTON BRUCKNER – DER UNZEITGEMÄßE“

Aus Anlass seines 200. Geburtstages wird einer der am schwersten fassbaren Komponisten portraitiert. Wegen seiner oft ungepflegten Erscheinung, der naiven Frömmigkeit und einer tiefen Unsicherheit hinsichtlich seiner eigenen Fähigkeiten wirkte der Orgelvirtuose und Komponist in der damaligen Kunstwelt wie ein ungebildeter Hinterwäldler. Selbst Gustav Mahler nannte ihn einen einfältigen Menschen, halb Genie, halb Trottel. Und doch bewunderte er Bruckners Fähigkeiten und lernte vielleicht am meisten von dem Mann, ohne dessen grandiose Sinfonien seine eigenen nicht denkbar wären. Erst spät hat man in der scheinbaren Witzfigur einen Giganten erkannt, der in einer Reihe mit seinen Vorbildern Beethoven, Schubert und Wagner steht und auf einer Stufe mit Brahms.

↓ DR. MATTHIAS IRRGANG

AB 08.10.2024

DI 10.00-11.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 80

NR. O20612SBK01



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.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf,
Leuschnerstr. 21, 21031 Hamburg**

↓ GABRIELE PRANGER

04.09.2024

MI 14.00-18.30 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 37

NR. O22961SBK04

WOHLFÜHLTAG - VON DER HAUTANALYSE BIS ZUM KLEINEN MAKE-UP!

„Ich fühle mich wohl in meiner Haut“ – 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. Ein kleines Make-up rundet den Tag ab. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21, 21031 Hamburg

↓ GABRIELE PRANGER

17.09.2024

MI 14.00-18.30 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 37

NR. O22961SBK03



BODYFIT UND ERNÄHRUNG FÜR FRAUEN

Eine stabile Gesundheit! Täglich greifen wir auf unsere Reserven zurück, ohne uns über deren Erhalt Gedanken zu machen. Sie werden aufgebraucht, ohne ihnen die Chance und Unterstützung für Erneuerung zu 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 in Kombination bewirkt eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und eine Balance der körperlichen und geistigen Kräfte. Jede:r Teilnehmer:in bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ GABRIELE PRANGER

25.09.2024

MI 14.00-18.30 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 44

NR. O28501SBK05

28.11.2024

DO 14.00-18.30 UHR

1 TERMIN

GEBÜHR: € 44

NR. O28501SBK06

TYPBERATUNG 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 ins Wochenende starten. Alle Teilnehmenden bekommen eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ GABRIELE PRANGER

15.10.2024

22.10.2024

DI 14.00-18.30 UHR

2 TERMINE

GEBÜHR: € 74

NR. O22961SBK01

VON DER STILBERATUNG BIS ZUR HAUTANALYSE

Jede und jeder kann schön sein, egal welchen Alters – manchmal ist es nur die Frage wie. Am ersten Termin dieser Veranstaltung geht es um 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. Während des 2. Unterrichtstages erfahren Sie 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. Ein kleines Make-up rundet den Tag ab. Jede:r Teilnehmer:in bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst.

**Veranstaltungsort: VHS-Bergedorf, Leuschnerstr. 21,
21031 Hamburg**

↓ GABRIELE PRANGER

29.10.2024

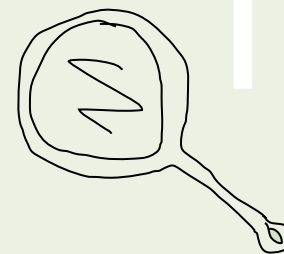
05.11.2024

DI 14.00-18.30 UHR

2 TERMINE

GEBÜHR: € 74

NR. O22961SBK02



FIT BLEIBEN

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 04.09.2024

MI 18.30-20.00 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 110

NR. O28182SBK01

AB 05.09.2024

DO 10.45-12.15 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 100

NR. O28182SBK03

AB 05.09.2024

DO 09.00-10.30 UHR

10 TERMINE

GEBÜHR: € 100

NR. O28182SBK02

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

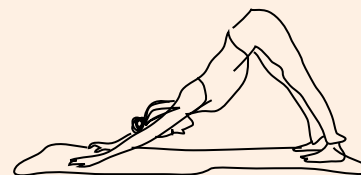
AB 18.09.2024

MI 10.00-11.00 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 81

NR. O28222SBK01



FIT AB 60 - AUCH MIT PILATES

Besser ausbalanciert im Alltag unter anderem durch Pilates. Pilates steigert die Lebensqualität – trainiert sanft Körper und Geist. Mobilisation, konzentrierte Körperarbeit und wohltuende Entspannungsmethoden werden vermittelt. Teilweise musikalisch unterlegt.

↓ SONJA AURIN

AB 18.09.2024

MI 11.15-12.15 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 81

NR. O28222SBK02

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 02.09.2024

MO 09.15-10.15 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 90

NR. O20812SBK02

AB 06.09.2024

FR 10.30-12.00 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 130

NR. O20812SBK01

LINE DANCE FÜR ANFÄNGER:INNEN

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 03.09.2024

DI 11.45-12.45 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 90

NR. O20813SBK03

LATIN-LINE-DANCE, LEVEL 1

Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Salsa und andere latein-amerikanische Musik. Tanzen ohne Tanzpartner, 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 10.09.2024

DI 15.00-16.00 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 82

NR. O20811SBK01

LATIN-LINE-DANCE, LEVEL 2

Tango, Rumba, Cha Cha Cha, Salsa und andere latein-amerikanische Musik. Tanzen ohne Tanzpartner, 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 10.09.2024

DI 13.30-14.30 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 82

NR. O20813SBK01

FIT IN DIE WOCHE

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 02.09.2024

MO 10.30-11.30 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 111

NR. O28222SBK04

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

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 02.09.2024

MO 11.45-12.45 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 111

NR. O28222SBK03



FIT INS WOCHELENDE

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 06.09.2024

FR 09.15-10.15 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 111

NR. O28222SBK08

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 und ergänzen das Programm.

↓ **ULRIKE KNUTH**

AB 03.09.2024

DI 09.15-10.15 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 111

NR. O28222SBK06

AB 03.09.2024

DI 10.30-11.30 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 111

NR. O28222SBK07

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 07.10.2024

MO 14.30-16.00 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 90

NR. O22951SBK01

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 06.09.2024

FR 12.15-13.15 UHR

16 TERMINE

GEBÜHR: € 94

NR. O20692SBK01

ERLEBNISTANZ

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.

↓ **PETRA FREUND**

AB 09.09.2024

MO 10.30-12.00 UHR

12 TERMINE

GEBÜHR: € 91

NR. O20812SBK05



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 dich davon abhält, tanzen zu gehen: Hier kannst du 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 jede:r daran teilnehmen kann.

↓ **INGRID SAALFELD-KÖSTER**

AB 09.09.2024

MO 13.00-14.30 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 84

NR. O28370SBK04

SALSA - AEROBIC

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

↓ INGRID SAALFELD-KÖSTER

AB 09.09.2024

MO 15.00-16.00 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 91

NR. O28242SBK02

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

Tai-Chi-Chuan ist eine alte Bewegungskunst zur Harmonisierung 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 17.09.2024

DI 11.30-13.00 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 140

NR. O28131SBK01



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 17.09.2024

DI 14.00-15.30 UHR

14 TERMINE

GEBÜHR: € 140

NR. O28132SBK01

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise der Hamburger Volkshochschule (VHS). Diese sind online unter 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.

HAFTUNG

Die Teilnehmenden besuchen den Veranstaltungsort auf eigene Gefahr. Die Körber-Stiftung und die 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 einsehbar sind, an.

VHS-Zentrum Bergedorf
Leuschnerstraße 21
21031 Hamburg

ANMELDUNG



Bei gleichzeitiger Vorlage der entsprechenden Unterlagen können Sie eine 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.

60 % Ermäßigung

Empfänger:innen von:

- Bürgergeld, Grundsicherung
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsyllG) und deren Ehepartner:innen ohne eigenes Einkommen
- Kindergeldzuschlag
- Arbeitslosengeld I
- Wohngeld
- Menschen mit einem niedrigen Einkommen, die nicht unter diese Gruppen fallen, erhalten auf Antrag ebenfalls 60 % Ermäßigung.

50 % Ermäßigung

- Schüler:innen
- Auszubildende
- Au-pairs
- Studierende
- Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst
- Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr

25 % Ermäßigung

- Menschen mit einem Grad der Behinderung (GdB) von wenigstens 50

10 % Ermäßigung

- Für Rentner:innen, Pensionierte und Personen über 65 Jahren

100 % Ermäßigung

- Kurse im Bereich Grundbildung

ANMELDUNG – Bitte vollständig und in Blockbuchstaben ausfüllen.

männlich weiblich divers

Familienname	Vorname	Geburtsdatum
Zusatzinformation	Straße, Hausnummer	Telefon
PLZ, Ort	E-Mail	Mobiltelefon

Zu folgenden Veranstaltungen melde ich mich verbindlich auf der Grundlage der aktuellen Teilnahmebedingungen der Hamburger VHS an:

Kursnummer	1. Veranstaltungstag	Kurstitel
_____	_____	_____
_____	_____	_____

✘

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in

Ich beteilige mich an der Aktion „Mein Euro für die Bildung!“ und spende _____ Euro.

Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag mit dem Kursentgelt von meinem unten genannten Konto eingezogen wird.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Hamburger Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich hiermit mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Gläubiger-Identifikationsnummer DE74VHS0000009598 | Die Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Kontoinhaber:	_____
Kreditinstitut:	_____
IBAN:	DE _____
BIC:	_____

✘

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in

Wir verarbeiten Ihre Daten entsprechend der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO). Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website www.vhs-hamburg.de

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie wider Erwarten keine Nachricht von uns bekommen, gehen Sie bitte auf jeden Fall zum ersten Kurstermin!

Stand: 15.05.2024

ANMELDUNG

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

VERANSTALTUNGSORT

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

KörperHaus
Holzhude 1
21029 Hamburg
Tel.: 040 725702-20
www.koerberhaus.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Hamburger Volkshochschule
und Körper-Stiftung, Hamburg

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

REDAKTION Dorothea Kerrutt, Birgit Stanisch,
Senija Odenthal

GESTALTUNG JUNO Hamburg

DRUCK Eurodruck in der Printarena

Dieses Programmheft ist Cradle to Cradle

Certified™ Silver.



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