



Bildungsnetz Hamburg
für Menschen mit Behinderung

**Erwachsenenbildung
in Hamburg**

Programm 2026

www.bildungsnetz-hamburg.de

Impressum

- Herausgeber:** Bildungsnetz Hamburg für Menschen mit Behinderung
(<https://bildungsnetz-hamburg.de>)
- Bilder:** Einige Bilder des Programms sind unter anderem dem Wörterbuch für Leichte Sprache vom Netzwerk People First Deutschland e. V. entnommen.
- Gestaltung:** KaroGrafik, Burkhardt Wypior
- Druck:** alsterspectrum-druckerei
- Auflage:** 2.400 – erscheint einmal im Jahr

Das Programm wird gefördert durch die:



Hamburg | Behörde für Schule
und Berufsbildung

Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gemeinnützige GmbH

Südring 36
22303 Hamburg
Tel.: 040 - 270 790 0
Fax: 040 - 270 790 948
E-Mail: info@lmbhh.de
Geschäftsführer: Ralph Grevel
Aufsichtsratsvorsitzender: Gerrit Driessen
Registergericht: Amtsgericht Hamburg
Registernummer: HRB 14104

Bildungsnetz Hamburg für Menschen mit Behinderung

Ansprechpartner: Aaron Erfle (Erwachsenenbildung Leben mit Behinderung Hamburg
Sozialeinrichtungen Gemeinnützige GmbH)
Tel.: 040 - 270 790-926
E-Mail: Aaron.Erfle@lmbhh.de

Presserechtlich verantwortlich:

Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV:
Dirk Stocker (Bereichsleitung Leben mit Behinderung Hamburg
Sozialeinrichtungen Gemeinnützige GmbH)
Tel. 040 - 270 790 954
Dirk.Stocker@lmbhh.de

Bildnachweis:

Titelbild: François Huguenin
Seite 13; 25; 35; 47; 79; 103; 125; 129; 149; 165; 181: unsplash

Die Seite wurde nach bestem Wissen und Gewissen barrierefrei gestaltet.
Sollten Sie dennoch Anmerkungen haben, wenden Sie sich gerne an den
Ansprechpartner für das Bildungsnetz.

Stand: 16. Oktober 2025

Vorwort

Willkommen zum Programm 2026!

Das neue Programm ist für alle Erwachsenen.
Sie können viele verschiedene Kurse machen.

Es gibt bekannte Kurse.
Sie kennen diese Kurse schon.

Es gibt auch neue Kurse.
Sie lernen in den neuen Kursen neue Dinge.

Ein neues Thema ist: Medien richtig verstehen.

Das bedeutet:

- Sie lernen, wie Sie Nachrichten besser verstehen.
- Sie lernen, wie Sie falsche Nachrichten erkennen.

Es gibt einen Kurs zu QR-Codes.
Ein QR-Code ist ein Bild mit
kleinen schwarzen Kästchen.
Ein QR-Code enthält Informationen.

Sie lernen:

- Wie Sie QR-Codes sicher scannen.
- Wie Sie eigene QR-Codes machen.

Es gibt auch einen Kurs zu Sicherheit
im Straßen-Verkehr.

Sie lernen dort,
wie Sie sicher unterwegs sind.

Wir sprechen in Leichter Sprache.

Die Gruppen sind klein.

Es gibt genug Zeit für Ihre Fragen.

Wir machen viele Pausen.

Sie bekommen Unterstützung,
wenn Sie diese brauchen.

Das Material ist einfach und gut lesbar.

Alle Termine und Orte stehen auch im Internet:
www.bildungsnetz-hamburg.de

Liebe Grüße,

Ihr Team vom Bildungsnetz Hamburg



Das Bild zeigt:

Menschen bei einem Kurs in Rumänien.

Der Kurs war im Jahr 2025.

Das war ein Bildungs-Urlaub.

„Etwas von der Welt mitbekommen“

Dorothea Große ist im Beirat vom Bildungsnetz aktiv.

In diesem Interview erzählt sie, warum sie diese Arbeit spannend findet.

Seit 2022 gibt es den Beirat. Sie sind von Anfang an mit dabei.

Was macht Ihnen Spaß an dieser Arbeit?

Dorothea Große: Die Meinungen von Menschen mit Behinderung haben hier einen Platz. Wie arbeitet das Bildungsnetz? Wie entsteht das Programm? Das ist spannend für mich. Auch sind die Menschen im Beirat nett.

Bildung und Lernen: Was ist hier für Sie wichtig?

Dorothea Große: Neue Sachen zu entdecken. Das ist für mich und auch für alle Menschen wichtig. Auch sind die Kurse vom Bildungsnetz für alle Menschen. Viele andere Kurse sind schwierig für Menschen mit Behinderung. Sie können nicht mitmachen und etwas lernen.

Was macht Ihnen beim Lernen Spaß?

Dorothea Große: Etwas von der Welt mitzubekommen, über das ich vorher noch nicht nachgedacht habe. Aber auch mein Wissen zu einem Thema vergrößern oder nützliche Kurse besuchen. Zum Beispiel einen Computer-Kurs. Schön finde ich auch, neue Menschen kennenzulernen, die ganz anders denken als ich.

Das Bildungsnetz gibt es schon über 30 Jahre.

Was wünschen Sie sich für das Bildungsnetz?

Dorothea Große: Es sollte mehr Kurse geben, die in den Einrichtungen stattfinden. Viele Menschen können nicht alleine zu einem Kurs kommen. Sie brauchen Unterstützung.

Ich wünsche mir, dass es mehr Kurse zum Thema „Selbstbehauptung“ gibt. Das ist ein großes Thema. ◀

Wie melden Sie sich zu den Kursen an?

Hier finden sie die Regeln für die Anmeldung.

Diese Regeln heißen auch Teilnahme-Bedingungen.

Sie können sich über die Internet-Seite anmelden.

www.bildungsnetz-hamburg.de

Wie melde ich mich an?

Bei jedem Kurs gibt es ein eigenes Formular für die Anmeldung.

Bei jedem Kurs steht auch ein Kontakt für die Anmeldung.

Zum Beispiel ein Name, eine Telefon-Nummer und eine Mail-Adresse.

Sie können uns also auch anrufen oder eine Mail schreiben.

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Das heißt, Sie versprechen, dass Sie an dem Kurs teilnehmen.

Sie bekommen von uns eine Anmelde-Bestätigung.

Es kann im Kurs zu kleinen Änderungen kommen.

Zum Beispiel kann sich der Tag oder der Kurs-Ort ändern.

Sie bekommen dann eine Nachricht von uns.

Sie können doch nicht am Kurs teilnehmen?

Dann sagen Sie bitte schnell ab.

Dann können noch andere Menschen in dem Kurs mitmachen.

Sie müssen mindestens eine Woche vor dem Kurs absagen.

Sonst müssen Sie die Kurs-Gebühr zahlen.

Absage vom Kurs

Der Kurs findet nur statt, wenn sich genug Teilnehmer:innen angemeldet haben.

Sonst müssen wir den Kurs absagen.

Sie bekommen dann eine Nachricht von uns.

Wie zahle ich die Gebühr für den Kurs?

Die Kurse kosten oft eine Gebühr.

Die Kurs-Gebühr bezahlen Sie am 1. Kurs-Tag bei der Kurs-Leitung.

Für manche Kurse bekommen Sie vorher eine Rechnung.

Bezahlt der Arbeitgeber auch Kurse?

Im Bildungsnetz gibt es Kurse, die auch für die berufliche Bildung sind.

Zum Beispiel die Hygiene-Schulung.

Oft bezahlt der Arbeitgeber dann die Gebühr.

Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach!

Widerrufs-Recht

Sie können Ihre Anmeldung zu einem Kurs zurücknehmen.

Das heißt auch: widerrufen.

Sie können anrufen oder schreiben, wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen.

Sie müssen keine Gründe angeben, wenn sie absagen.

Sie müssen mindestens eine Woche vor dem Kurs absagen.

Sonst müssen Sie die Kurs-Gebühr bezahlen.

Haben Sie Wünsche oder Fragen zu den Kursen?

Sprechen Sie Ihre Kurs-Leitung direkt an, wenn Sie Wünsche, Fragen oder Ideen zum Kurs haben.

Ihre Meinung ist wichtig, damit wir gute Kurse anbieten können.


Wünsche oder Beschwerden können Sie auch mit den Ansprechpersonen vom Bildungsnetz Hamburg besprechen. Sie finden die Namen und Telefon-Nummern hinten im Heft und auch auf der Internet-Seite.

Barrierefreiheit

Die meisten Orte für die Kurse sind barrierefrei und auch rollstuhl-gerecht.

Manche Orte für die Kurse leider nicht.

Hierfür haben wir kleine Bilder beim Kurs.

Sie sehen so aus: 

Sie möchten an dem Kurs teilnehmen und brauchen Barrierefreiheit?

Bitte sprechen Sie uns an!

Zeichen-Erklärung



Tage, an denen die Kurse beginnen oder stattfinden.



Uhrzeiten, zu welcher Zeit die Kurse stattfinden.



Orte, wo die Kurse stattfinden.



Wer den Kurs leitet.



So viel kosten die Kurse.



Die Adresse, bei der Sie sich vorher anmelden können.



Weitere Informationen.



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.

Datenschutz

Sie geben bei der Anmeldung Ihren Namen und Ihre Adresse an.

Ihre Daten verwenden wir nur für Ihre Kurs-Anmeldung.

Wir geben Ihre Daten nicht an andere Personen weiter.



Wir halten uns an die Bestimmungen des Datenschutzes.

Das ist ein Gesetz, das den Umgang mit Daten regelt.

Sie können immer nachfragen,

welche Daten wir von Ihnen gespeichert haben.

Übersicht der Kurs-Angebote

Kurs	Region	Kurs-Beginn
<div>  Gesellschaft und Politik </div>		
1 Wir Sprechen über Nachrichten aus der Welt	Bergeorf	Januar
2 Starke Frauen – Ich bestimme selbst	Hamburg-Mitte	Januar
3 Besuch einer Anlage der thermischen Abfall-Verwertung	Hamburg-Mitte	März/April
4 Weitersagen – mein Recht!	Hamburg-Mitte	März
5 Gut umgehen mit Nachrichten	Harburg Hamburg-Nord	März
6 Die Feuerwehr in Hamburg	Altona	April
7 Damals in Hamburg – Die KZ-Gedenk-Stätte Neuengamme	Altona	April
8 Die Polizei in Hamburg	Altona	Juli
9 Berlin: die Hauptstadt und der Bundestag	Hamburg-Mitte	September
10 Die Welt verstehen – Mit Angst und Wut umgehen	Altona	Oktober
11 Damals in Hamburg – Wir besuchen das UKE Museum	Altona	November
<div>  Natur und Umwelt </div>		
12 Klima-Stammtisch	Altona	Februar
13 Mit der Torf-Bahn durch das Himmelmoor	Hamburg-Nord	März
14 Bunte Bienen-Kisten bemalen	Hamburg-Mitte	Mai
15 Ich repariere mein Fahrrad selbst	Bergedorf	Juni
16 Wir besuchen das Land der Tiere	Bergedorf	Juni
17 Plastik – Wir sammeln Müll und machen Kunst in Rothenburgsort	Hamburg-Mitte	Juni
18 Biene Maja und der Honig: Bienen sind toll!	Wandsbek	Juli
19 Nordsee: Eine Forschungs-Reise durchs Watt	Altona	August
20 Die Elbinsel Kaltehofe	Hamburg-Nord	August






Meine Stadt und anderswo

21	Einen Ausflug organisieren – Wir fahren nach Kiel	Hamburg-Nord	März
22	Urlaub mit Kindern, wie geht das?	Altona	April
23	Sicher im Verkehr	Hamburg-Mitte	April
24	Cuxhaven entdecken und erleben	Harburg	April
25	Der Harburger Hafen und seine Geschichte	Harburg	Mai
26	Wir erkunden den Bergedorfer Hafen	Bergedorf	Mai
27	Die Hochsee-Insel Helgoland	Hamburg-Mitte	Juni
28	Die Geschichte von Lüneburg hautnah erleben	Harburg	Juni
29	Ausflug ins Tropen-Aquarium im Tierpark Hagenbeck	Eimsbüttel	Juni
30	Wanderung durch die Boberger Dünen	Bergedorf	Juni



Kunst und Kultur

31	Gemeinsam Theater spielen	Harburg	Januar
32	Wir spielen Theater!	Altona	Januar
33	Musik selber machen	Hamburg-Nord	Januar
34	Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik	Altona	Januar
35	Malen im Haus am See	Wandsbek	Januar
36	Komm, wir gehen ins Museum	Hamburg-Mitte	Januar
37	Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi	Hamburg-Mitte	Januar
38	Wir drehen einen Film	Wandsbek	Februar
39	Bilder übermalen	Hamburg-Nord	Februar
40	Lieder singen ohne Noten	Altona	Februar
41	Rockmusik	Altona	März
42	Darf ich bitten? Die Schreib-Werkstatt für ALLE	Harburg	März
43	Kreatives Schreiben	Hamburg-Mitte	März
44	So feiert man Ostern in anderen Ländern	Harburg	März
45	Wir machen Geräusche für einen Film	Hamburg-Nord	März

Kurs	Region	Kurs-Beginn
46 Mach mal Theater!	Hamburg-Mitte	April
47 Wir singen gemeinsam	Hamburg-Mitte	April
48 Lustige Figuren aus Ton herstellen	Altona	April
49 Paracord Bänder knüpfen	Wandsbek	Mai
50 Vor und hinter der Theater-Bühne 	Hamburg-Mitte	Juni
51 Blaudruck mit Pflanzen	Hamburg-Mitte	Juli
52 Wir drehen einen Film	Altona	Oktober
53 Halloween – entdecken und feiern	Januar	Oktober
54 Trickfilm-Kurs	Hamburg-Mitte	November
55 Steine bunt bemalen	Hamburg-Mitte	November
56 Filme mit Botschaft 	Eimsbüttel	November
57 Weihnachts-Lieder singen	Altona	November
58 Advents-Kranz basteln	Hamburg-Mitte	November
59 Advents-Basteln 	Eimsbüttel	November
60 So feiert man Weihnachten in anderen Ländern	Harburg	Dezember



Gesundheit, Bewegung und Tanz

61 Massage für Paare und Freund*innen	Hamburg-Mitte	im Januar erfragen
62 Tanzen macht Spaß	Altona	Januar
63 Anleiten von Sport-Gruppen üben – Für Übungsleiter-Assistent*innen	Hamburg-Nord	Januar
64 Gesund und fit durchs Leben	Hamburg-Nord	Januar
65 Achtsam das Leben genießen	Hamburg-Mitte	Februar
66 Zur Ruhe kommen – Entspannungs-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	März
67 Wir lernen die Sport-Art Motocross kennen	Bergedorf	März
68 Stress ade! Übungen gegen den Stress im Alltag	Bergedorf	April
69 Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1	Hamburg-Nord	April
70 Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2	Hamburg-Nord	Oktober
71 Fortbildung als Team-Kapitän*in	Hamburg-Nord	April
72 Erste Hilfe am Baby und Kind	Bergedorf	Mai

Kurs	Region	Kurs-Beginn
73 Tanzen! Tanzen! Tanzen!	Wandsbek	Mai
74 Hoch hinaus – Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle	Hamburg-Mitte	Mai
75 Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen	Bergedorf	Mai
76 Laufen im Stadtpark	Hamburg-Nord	Mai
77 Drachen-Boot fahren	Bergedorf	Juni
78 Wikinger Schach im Park	Buchholz	Juni
79 Kanu-Fahren	Hamburg-Mitte	August
80 Ich kann entspannen – In Bergedorf	Bergedorf	September
81 Meditation mit Märchen	Bergedorf	September
82 Erste-Hilfe-Kurs	Hamburg-Mitte	November



Essen und Trinken

83 Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Frühjahr	Wandsbek	Januar
84 Alles rund um die Nudel – Lieblings-Essen zum Nachkochen	Hamburg-Nord	Januar
85 Wir machen Frühstück	Harburg	Januar
86 Wareniki und Pelemi: Teig-Taschen aus Ost-Europa	Harburg	Januar
87 Gesundes Kochen: Leicht und lecker	Wandsbek	Januar
88 Kochen, Lesen, Rechnen ... und dann Genießen!	Wandsbek	Januar
89 So was isst man in Hamburg und um zu	Harburg	Februar
90 Workshop japanische Tee-Zeremonie – Matcha Tea – Trend oder wahres Wundermittel?	Hamburg-Mitte	April
91 Wir kochen Marmelade und backen Brötchen	Harburg	Juni
92 Leckere Cocktails und Finger-Food – Ohne Alkohol	Harburg	August
93 Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Herbst	Wandsbek	September
94 Regional und saisonal kochen	Harburg	September
95 Leckerer aus Äpfeln herstellen	Bergedorf	Oktober
96 Hausmanns-Kost der siebziger Jahre	Harburg	Oktober

Kurs	Region	Kurs-Beginn
97 Vegan kochen und genießen	Bergedorf	November
98 Zefir – Süße Schaum-Leckerei aus Ost-Europa	Harburg	November
99 Geschenke aus der Küche	Bergedorf	November
100 In der Weihnachts-Bäckerei	Harburg	November
101 Weihnachts-Bäckerei – In Lurup	Altona	November
102 Weihnachts-Bäckerei – In Buchholz	Buchholz	Dezember
103 Backe, backe Kekse	Hamburg-Mitte	Dezember





Sprache und Fremd-Sprache

104 Deutsch lernen leicht – Für Anfänger	Hamburg-Mitte	Januar
105 Deutsch lernen leicht – Für Fortgeschrittene	Hamburg-Mitte	Januar
106 Funny English – Englisch-Kurs in Alsterdorf	Hamburg-Nord	März



Grund-Bildung

107 Lesen und Schreiben – In Harburg	Harburg	Januar
108 Lesen und Schreiben – Über Video-Konferenz	 alle Regionen	Januar
109 Rechnen und Umgang mit Geld – In Harburg	Harburg	Januar
110 Lesen und Schreiben – In Altona	Altona	Januar
111 Lesen und Schreiben – In Winterhude	Hamburg-Nord	Januar
112 Lesen und Schreiben – In Altona	Altona	Januar
113 Lesen und Schreiben in Volksdorf – Für Anfänger*innen	Wandsbek	Januar
114 Rechnen und Umgang mit Geld – Über Video-Konferenz	 alle Regionen	Januar
115 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf – Für Anfänger*innen	Wandsbek	Januar

Kurs	Region	Kurs-Beginn
116 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf – Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar
117 Lesen und Schreiben in Volksdorf – Für Fortgeschrittene	Wandsbek	Januar
118 Lesen und Schreiben – In Winterhude	Hamburg-Nord	Februar
119 Lesen und Schreiben – In Winterhude	Hamburg-Nord	Februar
120 Lesen und Schreiben – In Winterhude	Hamburg-Nord	Februar
121 Lesen und Schreiben – In Billstedt	Hamburg-Mitte	Februar
122 Lesen und Schreiben – In Othmarschen	Altona	Februar
123 Lesen und Schreiben – In Harburg	Harburg	Februar
124 Lesen und Schreiben – In Bergedorf	Bergedorf	Februar
125 Lesen und Schreiben – In Othmarschen	Altona	Februar



Computer, Internet und Multimedia

126 Internet-Café im treffpunkt.altona	Altona	Januar
127 Digitale Beratung	Bergedorf	Januar
128 Computer-Treff	Wandsbek	Januar
129 Wie geht das mit TikTok und Instagram?	Hamburg-Nord	Januar
130 Sicher im Internet unterwegs – In Altona	Altona	Februar
131 Grundkurs Smartphone – In Wandsbek	Wandsbek	Februar
132 Digitale Beratung – In Altona	Altona	März
133 ChatGPT – einfach erklärt	Hamburg-Mitte	März
134 Künstliche Intelligenz einfach nutzen – Ein Kurs für alle	Wandsbek	April
135 QR-Code – sicher damit umgehe – In Wandsbek	Wandsbek	Juni
136 QR-Code – sicher damit umgehen – In Altona	Altona	Juni

Kurs	Region	Kurs-Beginn
137 Interviews machen wie die Reporter	Hamburg-Nord	September
138 Grundkurs Smartphone – In St. Georg	Hamburg-Mitte	Oktober
139 Sicher im Internet unterwegs – In Wandsbek	Wandsbek	November



Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation

140 Sicher im Alltag	Altona	Januar
141 Stark werden – Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	Hamburg-Mitte	Januar
142 Wir sprechen über Trauer und Verlust	Bergedorf	Februar
143 Freude, Wut, Angst – Wie gehe ich mit Gefühlen um?	Hamburg-Mitte	Februar
144 Machen Sie sich schön	Hamburg-Nord	März
145 Ich bin gut, so wie ich bin.	Bergedorf	April
146 Sexuelle Selbstbestimmung – Was sind meine Rechte?	Hamburg-Nord	April
147 Mein Körper und meine Sexualität – Aufklärungs-Kurs	Harburg	April
148 Kennenlern-Kurs	Hamburg-Mitte	Mai
149 Meine Wirkung auf andere	Hamburg-Nord	Mai
150 Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?	Hamburg-Mitte	Mai
151 Stark werden – Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre	Hamburg-Mitte	Juni
152 Konflikte leichter bewältigen	Hamburg-Mitte	September
153 Selbst-Verteidigung	Hamburg-Nord	Oktober
154 Stark auch ohne Muskeln – Selbstbehauptungs-Kurs	Hamburg-Nord	November



Bildungs-Urlaub

155 Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?	Hamburg-Nord	März
156 Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft – Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff	Hamburg-Nord	April
157 München und Nürnberg	siehe Veranstalter	Juni
158 Bildungs-Urlaub in Rumänien	Hamburg-Nord	September
159 Bergedorf im National-Sozialismus – Ein politischer Bildungs-Urlaub	Bergedorf	November



Gesellschaft und Politik

- 1 **Wir Sprechen über Nachrichten aus der Welt**
- 2 **Starke Frauen**
– Ich bestimme selbst
- 3 **Besuch einer Anlage der thermischen Abfall-Verwertung**
- 4 **Weitersagen – mein Recht!**
- 5 **Gut umgehen mit Nachrichten**
- 6 **Die Feuerwehr in Hamburg**
- 7 **Damals in Hamburg**
– Die KZ-Gedenk-Stätte Neuengamme
- 8 **Die Polizei in Hamburg**
- 9 **Berlin: die Hauptstadt und der Bundestag**
- 10 **Die Welt verstehen**
– Mit Angst und Wut umgehen
- 11 **Damals in Hamburg**
– Wir besuchen das UKE Museum



Wir Sprechen über Nachrichten aus der Welt

Jeden Tag gibt es viele Nachrichten aus der ganzen Welt.

Wir beschäftigen uns mit diesen Fragen:

- Welche Nachrichten interessieren mich?
- Was möchte ich besser verstehen?
- Wo bekomme ich dazu mehr Informationen?

Wir sprechen gemeinsam darüber.



Dienstag, 19. Januar 2026
Dienstag, 27. Januar 2026
Dienstag, 10. Februar 2026
Dienstag, 24. Februar 2026
Dienstag, 3. März 2026
Dienstag, 17. März 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel Varnhagen Weg 39a
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Marlen Müthel



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Starke Frauen

– Ich bestimme selbst

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Starke Frauen.

Wir lesen, hören und besprechen, was starke Frauen machen.

Was gab es früher für mutige Frauen?

Was gibt es heute für coole Frauen?

Wir quatschen, basteln, haben Spaß, machen einen Ausflug und sind selber starke Frauen!



Freitag, 23. Januar 2026
Freitag, 30. Januar 2026
Freitag, 6. Februar 2026
Freitag, 13. Februar 2026
Freitag, 20. Februar 2026
Freitag, 27. Februar 2026
Freitag, 6. März 2026
Sonntag 8. März 2026 (Ausflug zum Frauentag)



Jeweils von 15:00 – 16:30 Uhr
Ausflug am 8. März von 10.30 – 18.00 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich
Pulverteich 12
20099 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



14 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmerinnen.
Kurs offen für alle Menschen die sich als Frau fühlen.



Besuch einer Anlage der thermischen Abfall-Verwertung

Was passiert eigentlich mit unserem Abfall?

Wir besuchen die Müllverwertungs-Anlage Borsigstraße (MVB).

Hier werden pro Jahr mehr als 320.000 Tonnen Abfall in Dampf für Heiz-Wärme und Strom weiter verwertet.

Interessierte sind herzlich willkommen!



voraussichtlich März / April 2026
Bitte informieren Sie sich ab Dezember 2025.



Bitte informieren Sie sich ab Dezember 2025.



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Frauke Laufer
Patrick Trudzik



3 €



Frauke Laufer und Patrick Trudzik
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: f.laufer@sozialkontor.de oder p.trudzik@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.
Bitte tragt schmutz-unempfindliche Kleidung mit langen Ärmeln und Hosen-beinen und geschlossene Schuhe!
Vor Ort in der Müllverwertungs-Anlage tragen wir einen Helm und eine Schutz-Brille.
Wichtig: Schwindel-Freiheit bei Höhen sollte gegeben sein!



Weitersagen – Mein Recht!

Weitersagen – Mein Recht! ist ein Projekt vom Elternverein.

Bei dem Projekt geht es um die Rechte von Menschen mit
Betreuungs-Erfahrungen.

Die Mitarbeiter*innen erklären in einfacher Sprache:

- Was ist eine rechtliche Betreuung?
- Was ist eine Vollmacht?
- Und welche anderen Hilfen gibt es?

Wir sprechen darüber, was es für Unterstützungen gibt.

Das ist wichtig, nur so können Sie erfahren:

- Welche Unterstützung brauchen Sie, um selbstbestimmt leben zu können?



Freitag, 6. März 2026
Freitag, 5. Juni 2026
Freitag, 4. September 2026



Jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr



Betreuungsverein
Leben mit Behinderung Hamburg
Millerntorplatz 1
20359 Hamburg
Aufzug B, 3. Stock
Region: Hamburg-Mitte



Stefanie Meints
Flor Guardado-Barahona



Keine Kosten



Stefanie Meints
Telefon: 040 334 240 308
E-Mail: stefanie.meints@lmbhh.de





Gut umgehen mit Nachrichten

Jeden Tag bekommen wir viele Nachrichten mit.

In der Zeitung, im Internet oder im Fernsehen.

Aber was sind Nachrichten? Wie erkenne ich, was eine Werbung ist?

Wie kann ich die verschiedenen Medien gut nutzen?

Zum Beispiel das Internet, damit ich wichtige Nachrichten bekomme.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Medien.

Wir lernen Nachrichten kennen und wissen, was zu einer guten Nachricht gehört.

Wir lernen auch, dass Nachrichten mit einem bestimmten Blick auf die Welt geschrieben werden.

Wir finden heraus, welche Medien und Nachrichten für uns wichtig sind.

So sind wir gut informiert und gehen sicher mit Nachrichten um.

	Samstag, 14. März 2026		Sonntag, 21. März 2026
	Leben mit Behinderung Soziale Dienste Süd Haus C, Am Wall 1 21073 Hamburg Region: Harburg		Das Rauhe Haus – Treffpunkt „Tibarg“ Tibarg 24 22459 Hamburg Region: Hamburg-Nord
	Von 12:00 – 15:30 Uhr		
	Thomas Waldeck		
	3 €		
	Team in der Horner Freiheit Telefon: 040 63 30 76 44 E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de		
	Höchstens 12 Teilnehmende.		



Die Feuerwehr in Hamburg

Wenn es brennt oder ein Unfall passiert, ruft man die 112 an.

Dann kommt die Feuerwehr.

Sie löscht das Feuer und hilft den Verletzten.

Die Feuerwehr macht aber noch viel mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie,

welche Aufgaben die Feuerwehr in Hamburg hat.

Wir besuchen ein Feuerwehr-Wache.

Dort können Sie sich anschauen,

welche Technik die Feuerwehr benutzt.



Freitag, 17. April 2026
Samstag, 18. April 2026



Freitag: von 17:00 – 18:30 Uhr
Samstag: von 10:00 – 15:00 Uhr



Neue Mitte Altona
Die Fähre Hamburg
Harkortstr. 91
22767 Hamburg
Region: Altona



Anja Hofmann



12 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Unterschiedliche Zeiten.
Am Samstag besuchen wir eine Feuerwehr-Wache.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Damals in Hamburg

– Die KZ-Gedenk-Stätte Neuengamme

Die Zeit vom National-Sozialismus, als Hitler regierte, war schrecklich.
Viele unschuldige Menschen wurden im KZ eingesperrt und gefoltert.
KZ ist die Abkürzung für Konzentrations-Lager.

Das waren grausame Gefängnisse.

Viele Gefangene sind im KZ qualvoll gestorben oder wurden ermordet.

Auch in Neuengamme gab es damals ein Konzentrations-Lager.

Die KZ-Gedenk-Stätte Neuengamme erinnert an diese Zeit.

Und an die Menschen, die dort ermordet wurden.

- Wer waren die Häftlinge im KZ Neuengamme?
- Wer waren die Täter?
- Wie war der Alltag im KZ?
- Und warum ist Erinnern wichtig?

Beim Besuch der Gedenk-Stätte bekommen wir Antworten auf unsere Fragen.



Freitag, 24. April 2026
Samstag, 25. April 2026



Freitag: von 17:00 – 19:15 Uhr
Samstag: von 9:30 – 15:00 Uhr, Besuch der KZ Gedenk-Stätte



Neue Mitte Altona
Die Fähre Hamburg
Harkortstr. 91, 22767 Hamburg
Region: Altona



Martin Gorlikowski



15 €
Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Die Führung ist in Einfacher Sprache.



Die Polizei in Hamburg

In Hamburg gibt es viele Polizei-Dienststellen.

Das sind die Büros der Polizei.

Dort rufen die Menschen an, wenn sie die Polizei brauchen.

Was macht die Polizei genau, was sind die Aufgaben der Polizei?

Stimmt es, was im Fernsehen oder im Internet über die Arbeit der Polizei gezeigt wird?

Über diese Fragen sprechen wir.

Wir besuchen eine Polizei-Wache und können dort Fragen stellen.



Mittwoch, 22. Juli 2026
Donnerstag, 23. Juli 2026



Mittwoch: von 17:00 – 18:30 Uhr
Donnerstag: von 15:00 – 18:00 Uhr



Neue Mitte Altona
Die Fähre Hamburg
Harkortstr. 91
22767 Hamburg
Region: Altona



Anja Hofmann



12 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Berlin: die Hauptstadt und der Bundestag

Wir fahren mit dem ICE nach Berlin.

Wir besuchen das Regierungs-Viertel und den Bundestag.

Dort machen wir eine Führung.

Wir lassen uns erzählen, wie es in der Politik läuft.

Wir können Fragen stellen.

Wir gehen durch das Brandenburger Tor.

Und wir sehen, wie die Stadt Berlin früher geteilt war.



Samstag, 5. September 2026



Von 8:00 – 21:30 Uhr



Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof
Vor dem Reisezentrum Kirchenallee
20099 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anja Hofmann



40 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Wir buchen die Bahnfahrkarten im Voraus.
Dafür benötigen wir bei Anmeldung eine Info:
Haben Sie einen Schwerbehindertenausweis mit Merkmal „B“?
Höchstens 10 Teilnehmende.



Die Welt verstehen

– Mit Angst und Wut umgehen

Wir hören, sehen und lesen viele Nachrichten über die Welt.
Manche Nachrichten machen uns Angst, manche machen uns wütend.

Zum Beispiel:

- Nachrichten über Kriege und Armut in der Welt
- Nachrichten über Politik, zum Beispiel über Trump oder Putin
- Nachrichten über Natur-Katastrophen wie Überschwemmungen

Woher kommen die Nachrichten?

Wie können wir mit unseren Gefühlen dazu gut umgehen?

Darüber möchten wir reden und uns gegenseitig Mut machen.



Freitag, 2. Oktober 2026
Freitag, 9. Oktober 2026
Freitag, 16. Oktober 2026
Freitag, 23. Oktober 2026



Jeweils von 17:30 – 19:45 Uhr



MIA Miteinander aktiv e.V.
Nachbarschaftstreff „Schnellstraße“
Schnellstraße 34, 22765 Hamburg
Region: Altona



Ingo Schmaal



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Damals in Hamburg

– Wir besuchen das UKE Museum

Auf dem Krankenhaus-Gelände vom UKE gibt es ein Museum.
Das Museum erinnert an die Opfer der Medizin im National-Sozialismus.

Es gab damals Ärzte, Kranken-Pfleger und Beamte,
die Verbrechen begangen haben.

Sie haben Verbrechen an Menschen begangen.

Zum Beispiel haben sie Menschen zwangs-weise operiert,
damit sie keine Kinder bekommen.

Und sie haben Patienten ermordet.

Wir informieren uns über Medizin-Verbrechen im National-Sozialismus.



Dienstag, 10. November 2026
Mittwoch, 11. November 2026



Dienstag: von 17:00 – 19:15 Uhr
Mittwoch: von 16:00 – 19:00 Uhr



Neue Mitte Altona
Die Fähre Hamburg
Harkortstr. 91, 22767 Hamburg
Region: Altona



Martin Gorlikowski
Mitarbeitende vom UKE Museum



15 €
Kosten für die Führung sind in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Beim ersten Treffen bereiten wir gemeinsam das Thema vor.
Beim zweiten Treffen fahren wir gemeinsam in das UKE Museum.
Hier machen wir eine Führung in Leichter Sprache.



Natur und Umwelt

- 12 **Klima-Stammtisch**
- 13 **Mit der Torf-Bahn durch das Himmelmoor**
- 14 **Bunte Bienen-Kisten bemalen**
- 15 **Ich repariere mein Fahrrad selbst**
- 16 **Wir besuchen das Land der Tiere**
- 17 **Plastik**
 - Wir sammeln Müll und machen Kunst in Rothenburgsort
- 18 **Biene Maja und der Honig: Bienen sind toll!**
- 19 **Nordsee: Eine Forschungs-Reise durchs Watt**
- 20 **Die Elbinsel Kaltehofe**



Klima-Stammtisch

Wir sprechen über die Natur und den Umwelt-Schutz.

Wir sprechen auch über Klima-Politik.

Sie brauchen nichts darüber wissen.

Wir lernen zusammen.

Alle sind willkommen!

Wir freuen uns auf alle, die mitmachen möchten.



Mittwoch, 11. Februar 2026
Mittwoch, 8. April 2026
Mittwoch, 10. Juni 2026
Mittwoch, 12. August 2026
Mittwoch, 14. Oktober 2026
Mittwoch, 9. Dezember 2026



Jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz west gGmbH
treffpunkt.altona
Große Bergstrasse 189
22767 Hamburg
Region: Altona



Theresa Laackmann
Jonas Lütjens



Keine Kosten



Jonas Lütjens / Theresa Laackmann, treffpunkt.altona
Telefon: 040 22 63 42 31 0
E-Mail: treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Mit der Torf-Bahn durch das Himmelmoor

Kommen Sie mit auf eine spannende Fahrt mit der historischen Torf-Bahn!
Wir tuckern mitten durch das Himmelmoor.

Ein Moor ist eine ganz besondere, nasse Landschaft.

Im Moor leben seltene Pflanzen und Tiere.

Früher wurde im Moor Torf für das Heizen abgebaut.

Heute ist das Moor ein wichtiger Ort für die Natur und den Naturschutz.

Wir erfahren spannende Geschichten vom Moor.

Und wir fahren durch die schöne Natur.

Ein Erlebnis für alle, die Natur und Geschichte einmal anders erleben wollen!



Sonntag, 29. März 2026



Von 12:30 – 19:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Nele Eggersmann
Lynn Fagermann
François Huguenin



15 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Wir fahren gemeinsam mit dem Bus zum Himmelmoor.
Die Torfbahn ist Rollstuhlgerecht umgebaut.
Höchstens 15 Teilnehmende.



Bunte Bienen-Kisten bemalen

Zusammen gestalten wir bunte Holzkisten und bepflanzen sie.

Beim 1. Termin:

- Wir bemalen die Kisten von außen bunt.
- Wir lackieren die Kisten, damit sie lange halten.

Beim 2. Termin:

- Wir füllen Erde in die Kisten.
- Wir pflanzen Blumen ein, die gut für Bienen sind.



Montag, 11. Mai 2026
Montag, 18. Mai 2026



Jeweils von 13:00 – 16:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Fabienne von Langermann
Sadaf Farazi



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Ich repariere mein Fahrrad selbst

Sie haben einen Platten, das Licht funktioniert nicht oder die Bremse muss eingestellt werden.

Im Fahrrad-Laden kann das ziemlich teuer werden.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das selbst reparieren können.



Mittwoch, 3. Juni 2026
Mittwoch, 10. Juni 2026
Mittwoch, 17. Juni 2026



Jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr



Treffpunkt Hinterm Graben
Hinterm Graben 6-8
21029 Hamburg
Region: Bergedorf
Der Treffpunkt ist vor dem Durchgang zum Hinter-Hof.



Hans-Peter Meister



12 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Es gibt vor Ort ein Fahrrad, an dem geübt wird.
Bringen Sie gern Ihr eigenes Fahrrad mit.
Höchstens 4 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Wir besuchen das Land der Tiere

Das Land der Tiere ist ein Ort für gerettete Tiere.
Ein Tierschutz-Zentrum.

Wir besuchen gemeinsam das Land der Tiere
und erfahren viel über Tiere
und wie sie gut leben können.



Montag, 15. Juni 2026

Der 2. Termin wird mit den Teilnehmenden besprochen.



Von 17:00 – 19:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Bettina Schubert



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Plastik

– Wir sammeln Müll und machen Kunst in Rothenburgsort

Plastik ist überall. Praktische Gegenstände sind aus Plastik.
Viel Müll in der Umwelt ist auch aus Plastik.

Dagegen wollen wir etwas unternehmen.
Wir sammeln Plastik-Müll am Elb-Strand.
Wir machen aus dem Plastik-Müll Kunst.

Unsere Kunst-Gegenstände zeigen wir in einer Ausstellung.
Sie erfahren, wie Plastik die Umwelt belastet.
Und es gibt ein Gewinnspiel: Wer wird Müllionär?



Freitag, 19. Juni 2026
Samstag, 20. Juni 2026
Sonntag, 21. Juni 2026



Freitag: von 14:30 – 18:15 Uhr
Samstag: von 10:00 – 13:45 Uhr
Sonntag: von 10:00 – 13:00 Uhr



Stadtteilzentrum Mikropol
Billhorner Mühlenweg 13
20539 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Ingo Schmaal
Eva Zulauf



16 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Unterschiedliche Zeiten.
Höchstens 10 Teilnehmende.



Biene Maja und der Honig: Bienen sind toll!

Viele kennen die Abenteuer der Biene Maja.

Viele wissen: Bienen sind tolle Tiere!

Bienen bestäuben Blumen und Pflanzen.

Und Bienen machen leckeren Honig!

Im Kurs erfahren Sie, wie Bienen leben und arbeiten.

Wir besuchen eine Imkerin und ihre Bienen-Stöcke.

Wir erfahren dort, wie man Honig macht.

Sie können verschiedene Honig-Sorten probieren.

Wir sprechen darüber, was Menschen tun können,
um die Bienen zu schützen.



Samstag, 4. Juli 2026
Sonntag, 5. Juli 2026



Samstag: von 10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag: von 10:00 – 14:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg
Region: Wandsbek



Ingo Schmaal



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Nordsee: Eine Forschungs-Reise durchs Watt

Wir besuchen das Multimar Watt-Forum.

Das Multimar Watt-Forum ist ein Informations-Zentrum und ein Museum.

Wir machen eine spannende Forschungs-Reise durch das Multimar Watt-Forum.

Unsere Forschungs-Reise ist in einfacher Sprache.

Im Multimar Watt-Forum lernen wir die Nordsee kennen.

Wir erfahren etwas über das Watten-Meer der Nordsee.

Das Watten-Meer ist einmalig auf der Welt.

Bei Ebbe und Flut werden hier die Kräfte der Natur sichtbar.

Und wir können hier eine bunte Tier-Welt entdecken.



Mittwoch, 5. August 2026



Von 9:45 – 20:00 Uhr



Bahnhof Altona
Ausgang Ottenser Hauptstrasse
vor Blume 2000
Region: Altona



Martin Gorlikowski



20 €
In der Kurs-Gebühr ist der Eintritt für das Watt-Forum enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Falls vorhanden, Schwerbehindertenausweis oder
Deutschland-Ticket mitbringen.
Sonst kommen Kosten für die Bahn-Fahrt dazu.



Die Elbinsel Kaltehofe

Kaltehofe ist eine Elb-Insel im Hamburger Stadtteil Rothenburgsort. Kaltehofe hat ein Brunnen-Museum und viel Natur an der Elbe.

Kaltehofe war früher sehr wichtig für die Trinkwasser-Versorgung in Hamburg.

Wir erleben, wie vor einhundert Jahren das Trinkwasser für Hamburg verbessert wurde.

Wie gehen wir heute mit unseren Wasser-Reserven um?

Wir sprechen über die Bedeutung von Wasser für unsere Zukunft.



Mittwoch, 5. August 2026



Von 10:00 – 14:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Michael Futh



4 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Meine Stadt und anderswo

- 21 **Einen Ausflug organisieren**
 - Wir fahren nach Kiel
- 22 **Urlaub mit Kindern, wie geht das?**
- 23 **Sicher im Verkehr**
- 24 **Cuxhaven entdecken und erleben**
- 25 **Der Harburger Hafen und seine Geschichte**
- 26 **Wir erkunden den Bergedorfer Hafen**
- 27 **Die Hochsee-Insel Helgoland**
- 28 **Die Geschichte von Lüneburg hautnah erleben**
- 29 **Ausflug ins Tropen-Aquarium im Tierpark Hagenbeck**
- 30 **Wanderung durch die Boberger Dünen**



Einen Ausflug organisieren

– Wir fahren nach Kiel

Ausflüge sind schön.

Ausflüge müssen gut vorbereitet werden.

Wir wollen nach Kiel fahren.

In diesem Kurs lernen Sie, was zu tun ist, damit Ihr Ausflug gelingt.

Am 2. Tag machen Sie einen schönen Ausflug nach Kiel.



Freitag, 27. März 2026
Samstag, 28. März 2026



Freitag: von 16:00 – 19:00 Uhr
Samstag: von 10:00 – 18:00 Uhr (Ausflug)



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Momme Peters
Gabi Zimmer



16 €
Zuzüglich Bahn-Ticket



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Urlaub mit Kindern, wie geht das?

Dieser Kurs ist für Eltern, Allein-Erziehende, die lernen möchten einen Urlaub mit ihren Kindern zu planen.

Wir planen und organisieren gemeinsam eine Kurzreise mit einer Gruppe von Eltern und Kindern.

Wir überlegen gemeinsam, welche Dinge wichtig für eine Reise sind und wie wir mit den Kindern einen schönen Kurz-Urlaub gestalten können.



Die Kurzreise findet von Freitag, den 14. August bis Sonntag, 16. August 2026 statt.

Es finden 2 Vortreffen statt:

Freitag, 17. April 2026

Freitag, 19. Juni 2026



Die Uhrzeit für die Vortreffen werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.



Lebenshilfe Landesverband e.V.

Stresemannstraße 163

22769 Hamburg

Region: Altona



Swantje Paulus

Heidi Frieling



Erwachsene 50 €, Kinder 30 €



Helga Schacht

Telefon: 040 68 94 33 22

E-Mail: helga.schacht@lhhh.de



Höchstens 15 Teilnehmende (inklusive Kinder).



Sicher im Verkehr

Wir trainieren, wie wir sicher im Verkehr unterwegs sind.

Was sagen uns die Verkehrs-Zeichen?

Was können wir bei gefährlichen Stellen machen?

Wie kommen wir sicher über eine Straße?

Das Training macht ein Mitarbeiter von der Verkehrs-Wacht Hamburg.

Das Training ist auch wichtig für das Mobilitäts-Training.

Hier geht es darum, selbständig mit Bus und Bahn zu fahren.



Samstag, 18. April 2026



Von 11:00 – 11:45 Uhr



Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Thomas Jensen



Keine Kosten



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
Gibt es viele Anmeldungen, dann kann es eine 2. Gruppe geben.



Cuxhaven entdecken und erleben

Wir fahren gemeinsam mit der Bahn nach Cuxhaven.

Was kann man in Cuxhaven sehen?

Welche Orte sind besonders interessant?

Wir gehen spazieren und entdecken Cuxhaven:

- die Bake
- den Hafen
- das Wattenmeer mit den Inseln Neuwerk und Scharhörn

Wir genießen den Wind an der Küste.

Dabei lernen wir Neues über Cuxhaven und die Umgebung.



Samstag, 18. April 2026



Von 11:00 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Soziale Dienste Süd, Haus C
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Jule Pachner
Fabian Piatke



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Der Harburger Hafen und seine Geschichte

Wir machen einen Spaziergang durch den Harburger Hafen.

Wir entdecken dabei:

- das alte Industrie-Gebiet,
- das Neubau-Gebiet
- und den Hafen.

Dabei erklären wir Ihnen die Geschichte
und die Entwicklung von diesem Stadt-Teil.



Samstag, 9. Mai 2026



Von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Soziale Dienste Süd, Haus C
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Ingo Kielczynski
Anja Klapper



8 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Wir erkunden den Bergedorfer Hafen

Möchten Sie den Bergedorfer Hafen kennen lernen?

Gemeinsam gehen wir am Wasser spazieren.

Wir erfahren etwas über alte Gebäude und besondere Plätze.

Sie bekommen viele Informationen über die Geschichte des Bergedorfer Hafens.

Der Weg ist barriere-arm.

Alle können mitmachen.

Entdecken Sie mit uns den Bergedorfer Hafen!



Samstag, 30. Mai 2026



Von 14:00 – 15:30 Uhr



Bahnhof Bergedorf
Ausgang Weidenbaumsweg
21035 Hamburg

Region: Bergedorf

Treffpunkt ist vor dem Eingang des Bahnhofs
auf der Seite zum City Center Bergedorf.



Hans-Peter Meister



3 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Die Hochsee-Insel Helgoland

Helgoland ist eine Insel in der Nordsee.

Zuerst fahren wir mit der Bahn nach Cuxhaven.

Dann fahren wir mit dem Schiff von Cuxhaven nach Helgoland.

Wir lernen über die Geschichte und über die Natur von Helgoland.

Wir finden Antworten auf unsere Fragen:

- Wie lebten die Menschen früher auf Helgoland?
- Und wie leben sie heute?
- Seit wann gehört Helgoland zu Pinneberg?

Wir sehen viele Vögel, Seehunde und Robben.

Wir erleben interessante Sachen auf der Nordsee.



Samstag, 6. Juni 2026



Von 7:30 – 21:30 Uhr



Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof
Vor dem Reisezentrum Kirchenallee
20099 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anja Hofmann



50 €

Die Fahrtkosten sind darin enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte ausreichend zu essen und zu trinken mitbringen
für Mittagessen und Abendessen.
Und Taschengeld mitbringen.
Höchstens 10 Teilnehmende.



Die Geschichte von Lüneburg hautnah erleben

Wir machen einen Ausflug nach Lüneburg.
 Dort erleben wir hautnah die Geschichte der Stadt.
 Wir bekommen eine Führung durch die schöne Altstadt.
 Wir sehen viele alte Gebäude
 und wir erfahren spannende Geschichten.
 Wir machen auch eine Pause und essen zusammen ein Picknick.
 Der Ausflug ist eine gute Mischung:
 Wir lernen, entdecken und genießen.
 Am Ende kehren wir mit vielen Eindrücken
 und schönen Erinnerungen zurück nach Hamburg.



Samstag, 6. Juni 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
 Soziale Dienste Süd, Haus C
 Am Wall 1
 21073 Hamburg
 Region: Harburg



Inna Kuklin
 Vadym Duvanov



8 €
 Zusätzlich 7 € für Lebensmittel.



Leben mit Behinderung Hamburg
 Telefon: 0159 04 38 06 26
 E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Ausflug ins Tropen-Aquarium im Tierpark Hagenbeck

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Tropen – mitten in Hamburg!
Im Tropen-Aquarium können Sie viele exotische Tiere sehen:
bunte Fische, Schlangen, Krokodile, Affen und sogar Haie.

Sie laufen durch Dschungel, schauen durch große Scheiben ins Wasser und
entdecken Tiere aus der ganzen Welt.

Ein besonderes Erlebnis für alle, die Tiere lieben!



1. Kurs: Mittwoch, 10. Juni 2026

2. Kurs: Donnerstag, 18. Juni 2026



Von 11:30 – bis ca. 16:00 Uhr



Tierpark Hagenbeck, Haupteingang

Lokstedter Grenzstraße 2

22527 Hamburg

Region: Eimsbüttel



Anna-Lena Greber

Eszter Gyolcs



25 € (Einzelkarte Erwachsener)



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg

Telefon: 040 24 18 09 93

E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Bitte eigene Verpflegung und Getränke oder Geld für den Kauf
von Speisen im Park mitbringen.

Höchstens 10 Teilnehmende.



Wanderung durch die Boberger Dünen

Mögen Sie Natur und Bewegung an der frischen Luft?

Dann entdecken Sie mit uns die Boberger Dünen!

Wir wandern gemeinsam durch Sand, Wiesen und kleine Wälder.

Unterwegs schauen wir uns besondere Pflanzen und Tiere an.

Und wir suchen die Schafherde.

Sie bekommen Informationen zur Natur und Geschichte der Dünen.

Wir machen Pause am Segel-Flugplatz.

Alle können mitmachen.

Lernen Sie Neues und genießen Sie die Natur mit uns!



Samstag, 13. Juni 2026



Beginn um 14:00 Uhr

Die Wanderung dauert ungefähr 2 bis 3 Stunden.



Bushaltestelle Boberg

Treffpunkt vor dem EDEKA Hebig

Heidhorst 4, Ecke Bergedorfer Straße

21031 Hamburg

Region: Bergedorf



Hans-Peter Meister



4 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 6 Teilnehmende.

Die Wander-Strecke besteht aus befestigten Wegen, festem Sand und Asphalt-Wegen.

Ziehen Sie bitte feste Schuhe an.

Bringen Sie sich bitte zum Trinken eine Flasche Wasser mit.



Kunst und Kultur

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 31 | Gemeinsam Theater spielen | 46 | Mach mal Theater! |
| 32 | Wir spielen Theater! | 47 | Wir singen gemeinsam |
| 33 | Musik selber machen | 48 | Lustige Figuren aus Ton herstellen |
| 34 | Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik | 49 | Paracord Bänder knüpfen |
| 35 | Malen im Haus am See | 50 | Vor und hinter der Theater-Bühne |
| 36 | Komm, wir gehen ins Museum | 51 | Blaudruck mit Pflanzen |
| 37 | Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi | 52 | Wir drehen einen Film |
| 38 | Wir drehen einen Film | 53 | Halloween – entdecken und feiern |
| 39 | Bilder übermalen | 54 | Trickfilm-Kurs |
| 40 | Lieder singen ohne Noten | 55 | Steine bunt bemalen |
| 41 | Rockmusik | 56 | Filme mit Botschaft |
| 42 | Darf ich bitten?
Die Schreib-Werkstatt für ALLE | 57 | Weihnachts-Lieder singen |
| 43 | Kreatives Schreiben | 58 | Advents-Kranz basteln |
| 44 | So feiert man Ostern in anderen Ländern | 59 | Advents-Basteln |
| 45 | Wir machen Geräusche für einen Film | 60 | So feiert man Weihnachten in anderen Ländern |



Gemeinsam Theater spielen

In diesem Kurs machen wir Theater-Übungen.

Wir probieren zum Beispiel:

- Bewegungs-Spiele
- kleine Theater-Szenen
- Improvisation

Das bedeutet: ganz spontan Theater spielen,
ohne fest-gelegten Plan.

Welche Übungen wir machen, entscheiden wir im Kurs.

Wir schauen, was wir können und was wir wollen.

Und wie groß unsere Gruppe ist.



Immer sonntags von Januar – März



Jeweils von 13:30 – 15:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Musikraum im HCW
Eddelbüttelstraße 46
21073 Hamburg
Region: Harburg



Pia Sautter



2€ pro Termin



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Sie können jeden Termin einzeln besuchen.



Wir spielen Theater!

Theater? Wie geht das?

Gemeinsam lernen wir das Theater-Spielen.

Im Kurs lernen wir unseren Körper und unsere Stimme auf der Bühne zu benutzen.

Wir machen unterschiedliche Schauspiel-Übungen, wie zum Beispiel Improvisations-Theater.

Gemeinsam denken wir uns Rollen aus und entwickeln ein Theater-Stück.

Dieser Kurs ist für alle, die Lust und Spaß haben, einmal in eine andere Rolle zu schlüpfen.

	1. Kurs: Donnerstag, 8. Januar 2026 Donnerstag, 22. Januar 2026 Donnerstag, 5. Februar 2026 Donnerstag, 19. Februar 2026 Donnerstag, 19. März 2026 Donnerstag, 9. April 2026 Donnerstag, 23. April 2026 Donnerstag, 7. Mai 2026 Donnerstag, 28. Mai 2026 Donnerstag, 11. Juni 2026 Donnerstag, 25. Juni 2026	2. Kurs: Donnerstag, 20. August 2026 Donnerstag, 3. September 2026 Donnerstag, 17. September 2026 Donnerstag, 1. Oktober 2026 Donnerstag, 15. Oktober 2026 Donnerstag, 12. November 2026 Donnerstag, 26. November 2026 Donnerstag, 10. Dezember 2026
	Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr	
	Bürgertreff Altona-Nord Gefionstraße 3, 22769 Hamburg Region: Altona	
	Lina Weide	
	1. Kurs: 22 € 2. Kurs: 14 €	
	Helga Schacht Telefon: 040 68 94 33 22 E-Mail: helga.schacht@lhhh.de	
	Höchstens 12 Teilnehmende.	



Musik selber machen

In diesem Kurs können Sie Musik machen und Musik-Instrumente ausprobieren.

Zum Beispiel: Schlagzeug oder Gitarre oder Synthesizer.

Manche Instrumente sind laut, andere spielen leise.

Bringen Sie ihre Lieblings-Lieder mit, die spielen wir dann.

Wir machen auch eigene Lieder und Texte und nehmen sie auf einer CD auf.

Wir laden Gäste ein, die mit uns Musik machen.



Sonntag, 11. Januar 2026	Sonntag, 5. Juli 2026
Sonntag, 25. Januar 2026	Sonntag, 26. Juli 2026
Sonntag, 8. Februar 2026	Sonntag, 23. August 2026
Sonntag, 22. Februar 2026	Sonntag, 6. September 2026
Sonntag, 8. März 2026	Sonntag, 20. September 2026
Sonntag, 22. März 2026	Sonntag, 4. Oktober 2026
Sonntag, 12. April 2026	Sonntag, 18. Oktober 2026
Sonntag, 26. April 2026	Sonntag, 1. November 2026
Sonntag, 10. Mai 2026	Sonntag, 15. November 2026
Sonntag, 31. Mai 2026	Sonntag, 29. November 2026
Sonntag, 7. Juni 2026	Sonntag, 6. Dezember 2026
Sonntag, 21. Juni 2026	Sonntag, 13. Dezember 2026



Jeweils von 12:00 – 15:45 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36, 22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Ralf Kleinemas



5 € pro Termin



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Die Termine sind unabhängig buchbar.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Gebärden und Gebärden-Poesie zur Musik

Wer interessiert sich für die Gebärden-Sprachkultur?

In dem Workshop gestalten wir zwei Songs mit Gebärden und mit Gebärden-Poesie.

Wir lernen die Gebärden zu zwei Songs. Es wird nicht gesungen.

Wir machen zwei Songs mit den Händen in Gebärden-Poesie lebendig.

Es sind keine Gebärden-Vorkenntnisse erforderlich.

Wer mutig ist, kann während der altonale vom 20. Juni 2026 – 6. Juli 2026 sein Können in Gebärden-Poesie zeigen.



Donnerstag, 15. Januar 2026	Donnerstag, 2. April 2026
Donnerstag, 29. Januar 2026	Donnerstag, 16. April 2026
Donnerstag, 5. Februar 2026	Donnerstag, 7. Mai 2026
Donnerstag, 19. Februar 2026	Donnerstag, 21. Mai 2026
Donnerstag, 5. März 2026	Donnerstag, 4. Juni 2026
Donnerstag, 19. März 2026	Donnerstag, 18. Juni 2026



Jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west, treffpunkt.altona
Große Bergstraße 189
22767 Hamburg
Region: Altona



Ines Helke



Keine Kosten



Ines Helke
E-Mail: i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de



Es steht die Induktions-Höranlage für Hörgeräte Träger*innen und für Cochlea Implantat Träger*innen zur Verfügung.
Der Workshop wird in Gebärden und Deutsche Gebärdensprache begleitet und unterstützt.
Höchstens 15 Teilnehmende.



Malen im Haus am See

Möchten Sie gerne malen?

Dann sind Sie hier richtig!

In unserem Malkurs können Sie viele Farben ausprobieren.

Sie können einfache Techniken lernen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Farben, Pinsel und Papier sind da.

Jede Idee ist wichtig.

Alle sind willkommen.



Samstag, 17. Januar 2026
Samstag, 14. Februar 2026
Samstag, 14. März 2026
Samstag, 18. April 2026
Samstag, 16. Mai 2026

Samstag, 20. Juni 2026
Samstag, 11. Juli 2026
Samstag, 19. September 2026
Samstag, 17. Oktober 2026
Samstag, 21. November 2026



Jeweils von 14:30 – 16:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Tagesförderung Haus am See
Schöneberger Straße 44
22149 Hamburg
Region: Wandsbek



Luise Neugebauer



3 € pro Termin



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 6 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



Komm, wir gehen ins Museum

In den Hamburger Museen gibt es viel zu erleben.

Zum Beispiel Malerei, Skulpturen und Fotografie.

Oder Geschichte und fremde Kulturen.

In diesem Kurs besuchen wir sieben verschiedene Museen.

Fach-Leute vom Museum erzählen uns interessante Sachen über die Ausstellungen.

Sie können jeden Museums-Besuch einzeln buchen.

	<div> Sonntag, 25. Januar 2026 Altonaer Museum Sonntag, 22. Februar 2026 Bucerius Kunst Forum Sonntag, 26. April 2026 Polizeimuseum Sonntag, 31. Mai 2026 Hamburger Kunsthalle Sonntag, 28. Juni 2026 Hafenmuseum (mit Schiff Peking) Sonntag, 30. August 2026 Freilichtmuseum Rieckhaus Sonntag, 27. September 2026 Puppenmuseum Falkenstein Sonntag, 25. Oktober 2026 Deichtorhallen, aktuelle Kunst </div>
	<div> Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr Am 28. Juni, am 30. August und am 27. September von 11:00 - 15:30 Uhr. </div>
	<div> Treffpunkt: Hamburg Hauptbahnhof Vor dem Reisezentrum Kirchenallee 20099 Hamburg Region: Hamburg-Mitte </div>
	<div>Gabi Zimmer</div>
	<div>5 € pro Termin, zusätzlich Eintritt (ungefähr 6 – 8 €)</div>
	<div> Leben mit Behinderung Hamburg Telefon: 0159 04 38 06 26, E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de </div>
	<div> Die Termine sind unabhängig buchbar. Höchstens 8 Teilnehmende. </div>



Malen mit dem Künstler Rohullah Kazimi

Malen mit Rohullah.

Alle malen so wie sie es können.

Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben.

Unterstützt wird das Angebot von Rohullah Kazimi.

Rohullah Kazimi ist ein Künstler.

Er arbeitet in der Atelier-Gemeinschaft der Schlumper Maler.



Sonntag, 30. Januar 2026
Sonntag, 22. Februar 2026
Sonntag, 29. März 2026
Sonntag, 26. April 2026
Sonntag, 31. Mai 2026
Sonntag, 28. Juni 2026

Sonntag, 26. Juli 2026
Sonntag, 30. August 2026
Sonntag, 27. September 2026
Sonntag, 25. Oktober 2026
Sonntag, 29. November 2026



Jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.pavillon
Weimarer Straße 79, 21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Rohulla Kazimi
Uli Jennißen



keine Kosten



Uli Jennißen
Telefon: 0162 247 6419
E-Mail: treffpunkt.pavillon@alsterdorf-assistenz-west.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Wir drehen einen Film

Zusammen drehen wir einen Film.

Zuerst denken wir uns eine Geschichte aus.

Soll es ein Krimi werden oder ein Action-Film?

Oder lieber eine Liebes-Komödie?

Das entscheiden wir zusammen.

Dann schreiben wir Dialoge. Das ist der Text für die Schauspieler*innen.

Ein Teil von uns wird Schauspieler*innen.

Der andere Teil von uns wird die Film-Crew.

Die Film-Crew sorgt dafür, dass die Dreh-Arbeiten gut aufen.

Wenn der Film fertig ist, gibt es eine Vorstellung im Kino.

Dazu laden wir unsere Familie und Freund*innen ein.



Freitag, 6. Februar 2026
Samstag, 7. Februar 2026
Freitag, 13. Februar 2026
Samstag, 14. Februar 2026
Freitag, 20. Februar 2026
Samstag, 21. Februar 2026



Freitags: jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
Samstags: jeweils von 11:00 – 15:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Wandsbek
Wandsbeker Allee 1, 22041 Hamburg
Region: Wandsbek



Michael Steinhauser



35 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Bilder übermalen

Es gibt viele bekannte Bilder.

Wir schauen uns die Bilder von berühmten Künstler*innen an.

Und wir sprechen über die Bilder.

Welche Ideen haben Sie zu den Bildern?

Mit Pinsel und Farbe übermalen Sie die Bilder.

Und es entsteht etwas Neues: Ihr ganz eigenes Bild.



Samstag, 21. Februar 2026
Sonntag, 22. Februar 2026



Jeweils von 12:00 – 15:45 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Eva Zulauf



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Lieder singen ohne Noten

Lassen Sie Ihre Stimme frei erklingen.

Singen geht auch ohne Noten lesen.

Im Kurs singen wir gemeinsam mit Begleitung einer Gitarre.

Sie dürfen sich auch Lieder wünschen.



1. Kurs:

Samstag, den 28. Februar 2026 und Sonntag, den 1. März 2026

2. Kurs:

Samstag, den 14. März 2026 und Sonntag, den 15. März 2026

3. Kurs:

Samstag, den 28. März 2026 und Sonntag, den 29. März 2026

4. Kurs:

Samstag, den 11. April 2026 und Sonntag, den 12. April 2026



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Treffpunkt Mitte Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6

22765 Hamburg

Region: Altona



Felix Schröder



12 € pro Kurs

Material-Kosten sind in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Rockmusik

Haben Sie Lust, verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren?

Vielleicht das eigene Lieblings-Instrument zu entdecken?

Oder mal mit dem Mikrofon zu singen?

Wir spielen Rock und Pop, improvisieren und finden so gemeinsam zu eigenen Stücken.

Das Aufbauen und Abbauen der Instrumente ist Bestandteil des Kurses. Wie bei jeder Musik-Gruppe auch.



Freitag, 6. März 2026
Samstag, 7. März 2026
Freitag, 20. März 2026
Samstag, 21. März 2026



Freitags: jeweils von 17:30 – 20:00 Uhr
Samstags: jeweils von 15:00 – 18:45 Uhr



Station 17
Barnerstraße 16
22765 Hamburg
Region: Altona



Andrea Trumm
Greta Bayer



25 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Darf ich bitten? die Schreib-Werkstatt für ALLE

Entdecken Sie Ihr eigenes Schreib-Talent!

Wir schreiben Geschichten oder Gedichte aus selbst Erlebtem,
Gesehenem oder Erfundenem.

Wir spielen mit den Worten.

Der Kurs richtet sich an ungeübte und geübte Talente.



Montag, 9. März 2026
Montag, 16. März 2026
Samstag, 21. März 2026
Sonntag, 22. März 2026



Montags: jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr
Samstag und Sonntag: von 10:00 – 16:45 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd
Knoopstraße 1-3
21073 Hamburg
Region: Harburg



Jörn Waßmund



30 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Süd
Telefon: 040 180 10 03 60
E-Mail: treffpunkt-sued@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.
50% Ermäßigung möglich (z. B. bei Bezug von Grundsicherung)



Kreatives Schreiben

Schreiben Sie gerne Geschichten oder Gedichte?

Denken Sie sich gerne Sachen aus?

Haben Sie viel Fantasie?

Dann sind Sie in unserem Kurs richtig!

Wir überlegen uns neue Geschichten.

Wir spielen mit den Wörtern und erfinden Gedichte.

Wir schreiben unsere Texte auf.

Auch wenn Sie nur wenig oder gar nicht schreiben können:

Herzlich willkommen!



Freitag, 13. März 2026

Freitag, 20. März 2026

Freitag, 27. März 2026

Freitag, 10. April 2026

Freitag, 17. April 2026

Freitag, 24. April 2026

Freitag, 8. Mai 2026

Freitag, 15. Mai 2026

Freitag, 22. Mai 2026

Freitag, 29. Mai 2026

Freitag, 5. Juni 2026

Freitag, 12. Juni 2026



Jeweils von 15:00 – 16:30 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich

Pulverteich 12

20099 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



24 €



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



So feiert man Ostern in anderen Ländern

Was machen die Menschen in anderen Ländern zu Ostern?

Welche Bräuche und Traditionen gibt es woanders?

In diesem Kurs erfahren wir mehr darüber,
wie man Ostern in anderen Ländern feiert.

Gemeinsam backen wir ein Oster-Gebäck aus der Ukraine.

Danach basteln wir schönen Oster-Schmuck.

Den Oster-Schmuck können Sie mit nach Hause nehmen oder verschenken.

Wir haben viel Spaß zusammen und entdecken neue Traditionen.



Samstag, 21. März 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Inna Kuklin
Vadym Duvanov



23 €

Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir machen Geräusche für einen Film

Einen Film ohne Musik und Geräusche kann man sich kaum vorstellen.

Denn Musik und Geräusche sind im Film sehr wichtig.

Sie machen einen Film erst richtig interessant.

Vor ungefähr 100 Jahren gab es noch keine Filme mit Ton.

Damals spielte im Kino ein Klavierspieler seine Musik zum Film.

So wirkte ein Film durch die Musik auf besondere Weise.

Zum Beispiel besonders spannend oder besonders romantisch.

In unserem Kurs erfinden wir selbst Geräusche und Musik zu Filmen.

Wie das geht, können Sie im Kurs ausprobieren.

Unsere Geräusche werden dann in einen Film eingebaut.



Samstag, 28. März 2026
Sonntag, 29. März 2026



Samstag von 11:00 – 15:00 Uhr
Sonntag von 12:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Michael Steinhauser
Ralf Kleinemas



15 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Mach mal Theater!

Was gehört zum Theaterspielen dazu?

Wenn Sie sich das fragen, dann mach Sie mit!

Sie können hier vieles über sich, Ihren Körper und Ihre Stimme erfahren.

Erst üben wir uns selbst wahrzunehmen.

Dann schauen wir in die Gruppe.

Gemeinsam werden wir kreativ.

Wir entwickeln anhand eines selbstgewählten Themas Darstellungen.



Freitag, 10. April – Sonntag, 12. April 2026
Freitag, 24. April – Sonntag, 26. April 2026
Freitag, 8. Mai – Sonntag, 10. Mai 2026



Freitags: von 17:30 – 19:45 Uhr
Samstags: von 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntags: von 10:00 – 14:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH
Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anna-Lena Just



9 € (3 € pro Wochenende)



Judith Jegminat
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de



Es kann an allen oder an einzelnen Wochenenden teilgenommen werden. Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.
Höchstens 10 Teilnehmende pro Wochenende.



Wir singen gemeinsam

Wir singen gemeinsam, denn: Singen macht glücklich!

Und: Singen ist gut für Ihre Atmung!

Wir singen Volkslieder, Schlager, Popsongs, Folksongs oder Lieder, die in unserem Leben wichtig waren.

Alle wählen die Lieder mit aus. Eine Gitarre begleitet uns.

Sie spielen selbst ein Instrument und können Lieder begleiten?

Dann bringen Sie es gerne mit.



Montag, 13. April 2026
Montag, 11. Mai 2026
Montag, 15. Juni 2026
Montag, 13. Juli 2026



Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr



Stadtteilhaus „Horner Freiheit“
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Saal 1, im Erdgeschoss
Region: Hamburg-Mitte



Johannes Reiners
Frank Hinrichsen



Keine Kosten



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Sie können auch an einzelnen Terminen teilnehmen.



Lustige Figuren aus Ton herstellen

Möchten Sie gerne töpfern lernen?

Zuerst bearbeiten wir den nassen Ton.

Wir formen aus dem Ton verschiedene Sachen:

Witzige Figuren, Musik-Instrumente, Öl-Lampen oder Tiere,
die Wasser spritzen können.

Dann trocknen wir die Ton-Sachen und malen sie an.

Nach dem Kurs können Sie Ihre Figuren mitnehmen.



Freitag, 24. April 2026
Samstag, 25. April 2026
Samstag, 9. Mai 2026



Freitag: 16:00 – 19:00 Uhr
Samstags: 11:00 – 14:00 Uhr



HausDrei e.V.
Hospitalstr. 107
22767 Hamburg
Region: Altona



François Huguenin



24 €
In der Kurs-Gebühr ist das Geld für Material enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Termin zum Abholen der Werke wird noch bekannt gegeben.
Höchstens 6 Teilnehmende.



Paracord Bänder knüpfen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus bunter Paracord-Schnur schöne und praktische Bänder knüpfen.

Paracord ist ein starkes Material, das sich gut für Armbänder, Schlüsselanhänger oder kleine Geschenke eignet.

Sie lernen die Grundtechniken Schritt für Schritt – ganz einfach und ohne Vorkenntnisse.

Alle Materialien werden gestellt.

Knüpfen macht Spaß – machen Sie mit!



Mittwoch, 13. Mai 2026
Mittwoch, 20. Mai 2026



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Konferenzraum 3
Steilshooper Straße 54
22305 Hamburg
Region: Wandsbek



Mireille Hartmann



10 €
In der Gebühr ist Geld für die Paracord-Bänder enthalten.



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 4 Teilnehmende.



Vor und hinter der Theater-Bühne

Wir machen einen spannenden Ausflug ins Thalia-Theater.

Dort machen wir eine Führung und erfahren viel Neues:

- Wie sieht es in einem Theater aus?
- Wie sieht es auf der Bühne aus?
- Und wie sieht es hinter der Bühne aus?
- Wer arbeitet alles an einem Theater?

Nach der Führung essen wir in der Theater-Kantine.

Danach schauen wir das Theater-Stück an: Die kleine Meer-Jungfrau.

In dem Stück geht es um Wasser-Geister,
um Verwandlung und Befreiung.



Samstag, 13. Juni 2026



Von 12:00 – bis ca. 17:30



Thalia-Theater
Alstertor
20095 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Daniela Chmelik



24 €
Zusätzlich Geld für Essen in der Kantine (ab 7,50 €).



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.
Bitte sprechen Sie uns an.
Höchstens 10 Teilnehmende.



Blaudruck mit Pflanzen

Der Blaudruck ist eine alte Druck-Technik.

Hierfür arbeiten wir mit Fotopapier und Pflanzen und stellen unsere eigenen Kunstwerke her.

In diesem Kurs lernen Sie die Druck-Technik kennen und probieren sie aus. Dazu sammeln wir gemeinsam Blüten und Pflanzen.

Sie können auch eigene Pflanzenteile mitbringen.

Diese bringen wir dann im Blaudruck auf Papier und zaubern Kunstwerke.

Wir experimentieren mit unterschiedlichen Formen und gestalten Postkarten, Lesezeichen und Klappkarten.



Sonntag, 25. Juli 2026



Von 12:00 – 15:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
1. Stock, Raum vom Rauhen Haus
Region: Hamburg-Mitte



Freddie Maria Tetzlaff



3 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Wir drehen einen Film

Zusammen drehen wir einen Film.

Zuerst denken wir uns eine Geschichte aus.

Soll es ein Krimi werden oder ein Action-Film?

Oder lieber eine Liebes-Komödie?

Das entscheiden wir zusammen.

Dann schreiben wir Dialoge. Das ist der Text für die Schauspieler*innen.

Ein Teil von uns wird Schauspieler*innen.

Der andere Teil von uns wird die Film-Crew.

Die Film-Crew sorgt dafür, dass die Dreh-Arbeiten gut aufen.

Wenn der Film fertig ist, gibt es eine Vorstellung im Kino.

Dazu laden wir unsere Familie und Freund*innen ein.



Freitag, 9. Oktober 2026
Samstag, 10. Oktober 202
Freitag, 16. Oktober 2026
Samstag, 17. Oktober 2026
Freitag, 23. Oktober 2026
Samstag, 24. Oktober 2026



Freitags: jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
Samstags: jeweils von 11:00 – 15:30 Uhr



Die Fähre Hambug
Harkortstr. 91
22767 Hamburg
Region: Altona



Michael Steinhauser



35 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Halloween – entdecken und feiern

Wir feiern zusammen Halloween.

Und wir entdecken, was Halloween eigentlich bedeutet.

- Woher kommt Halloween?
- Warum verkleiden wir uns?
- Und warum ist das Fest manchmal gruselig?

Wir basteln gemeinsam kreative Dekorationen
und probieren eigene Ideen aus.

Wir kochen etwas Leckeres und lernen dabei Neues über Halloween.



Samstag, 10. Oktober 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Julia Pachner
Fabian Piatke



18 €

Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Trickfilm-Kurs

Möchten Sie einen eigenen Trickfilm machen?

Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs.

Wir erfinden Geschichten.

Und wir bauen Figuren, zum Beispiel aus Knete oder Papier.

Daraus machen wir gemeinsam einen Trickfilm.

Dann vertonen wir unseren Trickfilm.

Das bedeutet: die passenden Töne dazu machen wir selber.

Wenn der Film fertig ist, können Sie ihn später auch zu Hause ansehen.



Freitag, 6. November 2026
Samstag, 7. November 2026
Sonntag, 8. November 2026
Freitag, 13. November 2026
Samstag, 14. November 2026



Freitags: von 17:00 – 21:00 Uhr
Samstags und sonntags: von 11:00 – 16:00 Uhr
Am letzten Samstag bis 15:00 Uhr



VHS-Zentrum Innenstadt
Mönckebergstraße 17
20095 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Ralf Kleinemas
Karin Bähr



32 €
In der Kurs-Gebühr sind 5 € Material-Kosten enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Steine bunt bemalen

Wir malen in Gemeinschaft.

Jede Person bemalt eigene Steine.

Wir können auch gemeinsam Steine zu einem bestimmten Thema bemalen.

Worauf können Sie beim Malen achten?

Wie können Sie auch zuhause kreativ werden?

Nach diesem Vormittag nehmen Sie ihre Ideen mit!



Samstag, 7. November 2026



Von 10:00 – 13:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH
Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Melek Dogan



3 €



Judith Jegminat
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: j.jegminat@sozialkontor.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Filme mit Botschaft

Es gibt Filme, die eine Botschaft transportieren wollen.

Wir wollen gemeinsam einen Film schauen.

Finden wir heraus, was die Botschaft ist?

Gefällt uns die Botschaft? Oder sind wir anderer Meinung?

Dies wollen wir anschließend diskutieren.



Samstag, 7. November 2026
Samstag, 21. November 2026
Samstag, 5. Dezember 2026



Jeweils von 14:00 – 17:45 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Andrea Meimerstorf



3 € pro Termin



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mitte
Telefon: 040 28 05 18 98
E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.
Bitte sprechen Sie uns an.
Höchstens 6 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



Weihnachts-Lieder singen

Wir laden Sie in der Weihnachts-Zeit herzlich zum gemeinsamen Singen ein.

Wir singen bekannte Weihnachts-Lieder:

Wir singen ohne Noten.

Jede*r singt mit, so wie er oder sie kann.

Sie dürfen sich auch Lieder wünschen.

Gemeinsam wollen wir Freude erleben

und die warme Stimmung der Weihnachts-Zeit genießen.



Freitag, 20. November 2026

Freitag, 27. November 2026

Freitag, 4. Dezember 2026

Freitag, 11. Dezember 2026



Von 15:00 – 18:00 Uhr



MIA Miteinander aktiv e.V.

Nachbarschaftstreff „Schnellstraße“

Schnellstraße 34

22765 Hamburg

Region: Altona



Josephine Knapp



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Advents-Kranz basteln

Wir schmücken gemeinsam Kränze.

Sie können Ihren Kranz gestalten, so wie Sie mögen.

Dabei hören wir vielleicht leise Musik.

Wir reden, lachen und trinken etwas Warmes.

So kommen wir gemeinsam in Weihnachts-Stimmung.



Freitag, 27. November 2026



Von 13:00 – 16:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Fabienne von Langermann
Oksana Umland



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 15 Teilnehmende.



Advents-Basteln

Was ist besonders schön an der Adventszeit?

Die Dekoration.

Wir wollen gemeinsam kreativ sein und etwas Schönes basteln.

Das kann natürlich auch verschenkt werden.



Samstag, 28. November 2026



Von 13:00 – 17:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg Mitte
Methfesselstraße 45
20257 Hamburg
Region: Eimsbüttel



Selina Fretter



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mitte
Telefon: 040 28 05 18 98
E-Mail: treffpunkt-mitte@sozialkontor.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.
Bitte sprechen Sie uns an.
Höchstens 10 Teilnehmende.



So feiert man Weihnachten in anderen Ländern

Was machen die Menschen in anderen Ländern zu Weihnachten?
Welche Bräuche und Traditionen gibt es woanders?

In diesem Kurs erfahren wir mehr darüber,
wie man Weihnachten in anderen Ländern feiert.
Gemeinsam basteln wir weihnachtliche Sachen.

Die Sachen können Sie dann mit nach Hause nehmen oder verschenken.
Wir haben viel Spaß und genießen die festliche Zeit zusammen.



Samstag, 5. Dezember 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Jule Pachner
Inna Kuklin



15 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Gesundheit, Bewegung und Tanz

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 61 | Massage für Paare und Freund*innen | 72 | Erste Hilfe am Baby und Kind |
| 62 | Tanzen macht Spaß | 73 | Tanzen! Tanzen! Tanzen! |
| 63 | Anleiten von Sport-Gruppen üben
– Für Übungsleiter-Assistent*innen | 74 | Hoch hinaus
– Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle |
| 64 | Gesund und fit durchs Leben | 75 | Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen |
| 65 | Achtsam das Leben genießen | 76 | Laufen im Stadtpark |
| 66 | Zur Ruhe kommen
– Entspannungs-Kurs in Alsterdorf | 77 | Drachen-Boot fahren |
| 67 | Wir lernen die Sport-Art Motocross kennen | 78 | Wikinger Schach im Park |
| 68 | Stress ade!
– Übungen gegen den Stress im Alltag | 79 | Kanu-Fahren |
| 69 | Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1 | 80 | Ich kann entspannen
– In Bergedorf |
| 70 | Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2 | 81 | Meditation mit Märchen |
| 71 | Fortbildung als Team-Kapitän*in | 82 | Erste-Hilfe-Kurs |



Massage für Paare und Freund*innen

Im Kurs lernen Sie, wie Sie andere Menschen massieren können.

So dass es gut tut und entspannt.

Sie lernen verschiedene Arten kennen, wie Sie massieren können.

Für diesen Kurs können Sie sich nur zu zweit anmelden.

Also mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin,
aber auch mit einem Freund oder einer Freundin.

Sie üben die Massagen miteinander.



Der Termin steht Anfang Januar 2026 auf der Internetseite:
bildungsnetz-hamburg.de.

Sie haben Interesse und möchten alle Infos?
Schreiben Sie eine Mail an: bildungsnetz@rauheshaus.de



Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.
Sie bekommen auch Informationen auf der Internetseite.



VHS-Zentrum Mitte
Schanzenstraße 75
20359 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Doris Haake
N.N.



Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.
Sie bekommen auch Informationen auf der Internetseite.



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Anmeldungen nur mit Partner*in möglich.



Tanzen macht Spaß

Musik macht Spaß.

Musik und Bewegung zusammen machen noch mehr Spaß.

Mal nach Lust und Laune, mal mit klaren Schritten.








Wir entdecken die Rhythmen und Klänge der Musik.

Zusammen suchen wir Musik aus.

Wie können wir uns zu der Musik bewegen?

Wir entwickeln einen Tanz als Gruppe.

Wir üben diesen Tanz und andere Choreografien ein.

	1. Kurs: Donnerstag, 15. Januar 2026 Donnerstag, 29. Januar 2026 Donnerstag, 12. Februar 2026 Donnerstag, 26. Februar 2026 Donnerstag, 26. März 2026 Donnerstag, 16. April 2026 Donnerstag, 30. April 2026 Donnerstag, 21. Mai 2026 Donnerstag, 4. Juni 2026 Donnerstag, 18. Juni 2026 Donnerstag, 2. Juli 2026	2. Kurs: Donnerstag, 27. August 2026 Donnerstag, 10. September 2026 Donnerstag, 24. September 2026 Donnerstag, 8. Oktober 2026 Donnerstag, 5. November 2026 Donnerstag, 19. November 2026 Donnerstag, 3. Dezember 2026 Donnerstag, 17. Dezember 2026
	Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr	
	Bürgertreff Altona-Nord Gefionstraße 3, 22769 Hamburg Region: Altona	
	Lina Weide	
	1. Kurs: 22 € 2. Kurs: 16 €	
	Helga Schacht Telefon: 040 68 94 33 22 E-Mail: helga.schacht@lhhh.de	
	Höchstens 12 Teilnehmende.	



Anleiten von Sport-Gruppen üben

– Für Übungsleiter-Assistent*innen

Sie sind Übungsleiter-Assistent
und wollen für Ihre Aufgaben noch weiter üben?
Dann sind Sie bei der Fortbildung richtig.

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie mache ich eine gute Erwärmung?
- Wie erkläre ich Spiele und Übungen?
- Wie muss ich sprechen, damit mich alle Sportler verstehen?

Wir werden nur in der Sporthalle sein und alles direkt ausprobieren.



1. Kurs: Samstag, 24. Januar 2026
2. Kurs: Samstag, 26. September 2026



Von 9:00 – 13:00 Uhr



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt
22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Katja Reimer
Linda Bull



15 €



Louise Thieme
Telefon: 040 50 77 32 00
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es auf der
Website: www.sport-alsterdorf.de/fortbildungen/



Gesund und fit durchs Leben

Wollen Sie gesund und fit bleiben?

Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten,
wie Sie gesund und fit bleiben können.

Sie lernen, wie Sie solche Möglichkeiten finden,
die gut zu Ihnen passen und Ihnen guttun.

Sie lernen Kurse kennen, die gut für Ihre Gesundheit sind
und die Ihre Kranken-Kasse für Sie bezahlt.

Zum Beispiel Kurse im Sport-Verein.

Auch nach unserer Veranstaltung können Sie Kurse besuchen.

Wir unterstützen Sie weiter.



Montag, 26. Januar 2026
Montag, 2. Februar 2026
Montag, 9. Februar 2026
Montag, 16. Februar 2026
Montag, 23. Februar 2026
Montag, 2. März 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.kulturküche
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Anja Hofmann



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
Bitte bringen Sie Ihre Krankenkassen-Karte mit.



Achtsam das Leben genießen

Gemeinsam üben wir zu entschleunigen.

Was entdecken wir, wenn wir bewusst zuhören, schmecken oder fühlen?

Wir tauschen unsere Erlebnisse aus.

Wie können wir im Alltag achtsam mit uns umgehen?

Worauf können wir achten?



Sonntag, 22. Februar 2026



Jeweils von 13:00 – 15:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH
Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Melek Dogan



3 €



Judith Jegminat
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: j.jegminat@sozialkontor.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Zur Ruhe kommen

– Entspannungs-Kurs in Alsterdorf

Mit verschiedenen Methoden im bequemen Sitzen und Liegen üben wir wohltuende Entspannung.

Dabei kann sich die Atmung beruhigen und gleichmäßiger werden.

Verspannungen lösen sich allmählich.

Den Kopf kann ich frei bekommen.

Die gelernten Übungen können alleine zu Hause oder in der Pause auf der Arbeit angewendet werden.

Regelmäßige Entspannungs-Übungen sind gut für die Gesundheit.



Der **1. Kurs** beginnt am: Dienstag, 17. März 2026

Der **2. Kurs** beginnt am: Dienstag, 15. September 2026

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Jeder Kurs besteht aus insgesamt 8 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
tagewerk.alsterdorfer markt
Alsterdorfer Markt 16
22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



16 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.

Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.

Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir lernen die Sport-Art Motocross kennen

Motocross ist eine Sport-Art.

Die Sportler fahren auf besonderen Motor-Rädern.

Die Sportler fahren auf einer Rennbahn-Strecke.

Diese Strecke heißt beim Motocross Gelände.

Die Sportler tragen dabei besondere Schutz-Kleidung.

Wir erleben einen Trainings-Tag beim Motocross.

Wir können die Motor-Räder anschauen.

Und wir lernen die Fahrer persönlich kennen.

Im Juni besuchen wir dann ein Rennen bei der Motocross-Meisterschaft.



Mittwoch, 25. März 2026

Beim Vortreffen werden die Renn-Termine geplant.



Von 17:00 – 19:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Thorsten Wollschläger
Bettina Schubert



20 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Kurs besteht aus 3 Terminen.
Die Termine werden mit der Gruppe direkt besprochen.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Stress ade!

– Übungen gegen den Stress im Alltag

Wir sprechen über Stress.

Zum Beispiel über diese Frage:

Was stresst Sie im Alltag?

Sie finden heraus,

was Ihnen in stressigen Situationen guttun kann.

Sie lernen verschiedene Entspannungs-Übungen kennen.

Sie können ausprobieren, was Ihnen besonders guttut.



Montag, 13. April 2026

Montag, 20. April 2026

Montag, 27. April 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



KörperHaus

Holzhude 1

21029 Hamburg

Region: Bergedorf



Joana Roos-Bugiel



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Übungsleiter-Assistent*in: Teil 1

Ein Übungsleiter-Assistent hilft dem Trainer.

Zum Beispiel:

- in der Sportstunde
- bei Wettbewerben
- bei Veranstaltungen

Sie machen gerne Sport? Und Sie wollen noch mehr tun?

Dann ist das vielleicht eine tolle Aufgabe für Sie!



Am besten kommen Sie mit Ihrem Trainer.

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie arbeite ich gut mit dem Trainer zusammen?
- Wie mache ich eine gute Erwärmung?
- Was muss ich für die Sicherheit beachten?

Damit niemand etwas im Training und beim Üben passiert.

- Wie kann ich beim Aufbau und Abbau der Sport-Geräte helfen?

	1. Kurs: Samstag, 11. April 2026 Sonntag, 12. April 2026		Katja Reimer Annika Künzel
	2. Kurs: Samstag, 7. November 2026 Sonntag, 8. November 2026		Daniela Schulz Steffa Michailowa
	Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr Sonntag: 9:00 – 15:00 Uhr		
	Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg Region: Hamburg-Nord		
	30 € / Es gibt Getränke und Mittagessen		
	Louise Thieme Telefon: 040 50 77 32 00 E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de		
	Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es auf der Website: www.sport-alsterdorf.de/fortbildungen/		



Übungsleiter-Assistent*in: Teil 2

Diese Fortbildung ist für alle,
die beim Übungsleiter-Assistent: Teil 1 dabei waren.

Wir vertiefen unser Wissen und tauschen Ideen aus.

Übungsleiter-Assistent und Trainer lernen wieder gemeinsam.

Wir reden über unsere Erfahrungen:

- Was war gut?
- Was war nicht so gut?

In der Fortbildung lernen Sie:

- Wie verbessere ich mich selbst als Übungsleiter-Assistent?
- Wie verbessere ich andere Sportler?
- Wie ist man gerecht und fair im Sport?
- Und: Wir schauen uns zusammen Übungen an.



Samstag, 10. Oktober 2026
Sonntag, 11. Oktober 2026



Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: 9:00 – 15:00 Uhr



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Annika Künzel
Katja Reimer



30 € / Es gibt Getränke und Mittagessen.



Louise Thieme
Telefon: 040 50 77 32 00
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es auf der
Website: www.sport-alsterdorf.de/fortbildungen/



Fortbildung als Team-Kapitän*in

Der Kapitän hat auf und neben dem Platz eine sehr wichtige Rolle.

Der Kapitän ist Vermittler zwischen Mannschaft und Trainer.

Diese Fortbildung ist für Team-Kapitäne.

Und für Sportler, die Team-Kapitän werden möchten.

Egal in welcher Sportart.

In der Fortbildung lernen Sie:

- Die Aufgaben eines Team-Kapitäns.
- Und: Wie ein guter Team-Kapitän ein Team führt.
- Wie verhält sich ein guter Team-Kapitän?

Und: Was braucht es, um ein guter Team-Kapitän zu sein?



Samstag, 25. April 2026



Von 9:00 – 15:00 Uhr



Räume der Evangelischen Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt
22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Linda Bull
Katja Reimer



15 €



Louise Thieme
Telefon: 040 50 77 32 00
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de



Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es auf der Website: www.sport-alsterdorf.de/fortbildungen/



Erste Hilfe am Baby und Kind

Notfälle bei Babys und Kindern sind für Eltern sehr herausfordernd und machen Angst.

Hier werden wichtige Notfälle in leichter Sprache besprochen.

Maßnahmen werden gemeinsam geübt, was Eltern in Notfällen bei ihren Babys oder Kindern machen können.



Freitag, 8. Mai 2026



Von 10:00 – 15:30 Uhr



Bürgerhaus Allermöhe
Ebner-Eschenbach-Weg 1, 21035 Hamburg
Region: Bergedorf



KNIWAMED



6 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 16 Teilnehmende.



Tanzen! Tanzen! Tanzen!

Gemeinsam in einer Gruppe tanzen, das macht Spaß und gibt Kraft.

Sie können locker lassen und Sie können sich stark fühlen.

Sie können mutig und selbstbewusst sein.

Entdecken Sie Ihre ganz eigenen Bewegungen.

Alle können mitmachen!

Wir zeigen unseren Tanz auf einer Bühne.



Freitag, 8. Mai 2026
Freitag, 29. Mai 2026
Freitag, 12. Juni 2026
Freitag, 3. Juli 2026
Freitag, 17. Juli 2026
Freitag, 31. Juli 2026
Freitag, 14. August 2026
Freitag, 4. September 2026
Freitag, 18. September 2026
Freitag, 2. Oktober 2026



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Barmbek Basch
Wohldorfer Str. 30
22081 Hamburg
Region: Wandsbek



Bente Ollmann



24 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 12 Teilnehmende.



Hoch hinaus

– Schnupper-Klettern in der Nordwand-Halle

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, die Welt des Kletterns kennenzulernen.

Klettern macht Spaß, jeder und jede kann sich die eigene Herausforderung suchen.

Es geht darum, sich eigene Ziele zu setzen und zu lernen, sich und anderen zu vertrauen.



1. Kurs: Samstag, 9. Mai 2026

2. Kurs: Samstag, 10. Oktober 2026



Jeweils von 10:00 – 13:45 Uhr



Nordwandhalle
Am Inseipark 20
21109 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Jenny Geslin
Özlem Ersoy



29 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 6 Teilnehmende.
Die Termine sind unabhängig buchbar.



Den Umgang mit dem Pferd kennenlernen

Wir besuchen gemeinsam einen Reiter-Hof.

Sie lernen dort Pferde kennen.

Sie erfahren, was ein Pferd braucht.

Putzen, Hufe pflegen, füttern und führen kann direkt ausprobiert werden.



Montag, 18. Mai 2026



Jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr



Boberger Reitverein
Billwerder Billdeich 256
21033 Hamburg
Region: Bergedorf



Stefanie Gontard
Bettina Schubert



10 €
Verpflegung ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Laufen im Stadtpark

Laufen macht Spaß. Den Einstieg schaffen wir zusammen.

Dieser Kurs ist für Lauf-Anfänger geeignet.

Wir laufen und bewegen uns gemeinsam im Stadtpark.

Mit viel Spaß und Abwechslung bewegen wir uns und werden Schritt für Schritt zu Läuferinnen und Läufern.

Leichtes und langsames Lauf-Training, Bewegungs-Spiele und Spazieren stehen auf dem Programm.

Am Ende belohnen wir uns mit einer Entspannung.

Gemeinsam werden wir fit, stark und flott.

Wir lernen alles rund um den Laufsport.



Mittwoch, 20. Mai 2026

Mittwoch, 27. Mai 2026

Mittwoch, 3. Juni 2026

Mittwoch, 10. Juni 2026

Mittwoch, 17. Juni 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Maiken Liß



12 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte Sportkleidung und Laufschuhe mitbringen.

Wir können uns am Treffpunkt umziehen
und unsere Sachen dort lassen.

Höchstens 8 Teilnehmende.

Kurs offen für Quer-Einstieg.



Drachen-Boot fahren

Haben Sie Lust mal in einem Drachen-Boot zu fahren?

Ein Drachen-Boot ist ein großes Boot,
in dem viele Menschen gemeinsam paddeln.

In diesem Kurs lernen Sie wie das geht.

Sie lernen im Takt zu paddeln und das Gleichgewicht zu halten.



Donnerstag, 25. Juni 2026
Donnerstag, 2. Juli 2026



Jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr



Bahnhof Bergedorf
Ausgang Lohbrügge
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Michael Futh
Günter Rust-Hehemann



5 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wikinger Schach im Park

Gemeinsam spazieren wir zum Buchholzer Stadtpark.

Dort lernen wir das Spiel „Wikinger Schach“ kennen.

Dabei bleibt genug Zeit, die Natur zu genießen,

sich gegenseitig kennenzulernen und

nette Gespräche zu führen.



Freitag, 26. Juni 2026



Von 15:00 – 18:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Assistenz in Buchholz
Bahnhofstraße 7
21244 Buchholz in der Nordheide
Region: Buchholz



Carsten Stille-Peters



1 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Assistenz in Buchholz
Telefon: 04181 94 06 13 5
E-Mail: ah-lkh@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.
Bitte sprechen Sie uns an.



Kanu-Fahren

Wollten Sie schon immer mal Hamburg vom Wasser aus kennen lernen?

Dafür müssen Sie jedoch Kanu-Fahren können.

Wie man richtig einsteigt, paddelt und Gleichgewicht hält,
ohne ins Wasser zu fallen,

lernen Sie gemeinsam in einem Kanadier-Kanu im Hamburger Kanu Club e.V.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie gut schwimmen können.



Samstag, 22. August 2026

Sonntag, 23. August 2026



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



Hamburger Kanu Club e.V.

Barcastraße 13

22087 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Britta Hansch



14 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte Ersatzkleidung, ein Handtuch, Verpflegung und Getränke
für die Pause mitbringen.

Höchstens 5 Teilnehmende.



Ich kann entspannen

– In Bergedorf

Wir lernen verschiedene Entspannungs-Methoden kennen.

Diese werden wir gemeinsam ausprobieren.

Sie können herausfinden, was zu Ihnen passt.

Wir üben verschiedene Methoden:

- Progressive Muskel-Entspannung
- Autogenes Training
- Fantasie-Reisen
- Meditation und Achtsamkeits-Training.



Samstag, 12. September 2026



Von 10:00 – 14:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Ambulantes Team Reetwerder
Reetwerder 11
21029 Hamburg
Region: Bergedorf



Susanne Scheel



8 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Meditation mit Märchen

Im Kurs begleiten Sie den Märchen-Helden auf seiner Reise. Dadurch entdecken Sie vielleicht Ähnlichkeiten zu Ihrem eigenen Lebensweg. Zu einem Thema – beispielsweise Vertrauen – erzählt die Kurs-Leitung ein passendes Märchen.

Im Anschluss führt die Kurs-Leitung durch eine Meditation. Diese kann den Zugang zu Ihren inneren Gefühlen öffnen.

In dieser inneren „Schatzkammer“ können eigene Stärken, Schätze und wichtige Kraft-Quellen bewusst gemacht und erlebt werden.



Sonntag, 13. September 2026



Von 10:00 – 14:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Ambulantes Team Reetwerder
Reetwerder 11
21029 Hamburg
Region: Bergedorf



Susanne Scheel



8 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Erste-Hilfe-Kurs

Wie erkenne ich Notfälle?

Wie kann ich helfen?

Wie hole ich Hilfe?

Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs klären.

Gemeinsam lernen wir, wie Sie helfen können

und wie Sie sich richtig verhalten.

Wir machen praktische Übungen und Rollen-Spiele.

Dieser Kurs ist auch wichtig für Ihre Arbeit.

Fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Sie für diesen Kurs von der Arbeit freigestellt werden.

Am Ende bekommen Sie ein Zertifikat.



Donnerstag, 12. November 2026



Von 10:00 – 16:00 Uhr



Stadtteilhaus Horner Freiheit
Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg
Saal 2, im Erdgeschoss
Region: Hamburg-Mitte



Annette Jäkel



5 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 12 Teilnehmende.



Essen und Trinken

- 83** Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Frühjahr
- 84** Alles rund um die Nudel
 - Lieblings-Essen zum Nachkochen
- 85** Wir machen Frühstück
- 86** Wareniki und Pelemi: Teig-Taschen aus Ost-Europa
- 87** Gesundes Kochen: Leicht und lecker
- 88** Kochen, Lesen, Rechnen ... und dann Genießen!
- 89** So was isst man in Hamburg und um zu
- 90** Workshop japanische Tee-Zeremonie
 - Matcha Tea – Trend oder wahres Wundermittel?
- 91** Wir kochen Marmelade und backen Brötchen
- 92** Leckere Cocktails und Finger-Food
 - Ohne Alkohol
- 93** Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Herbst
- 94** Regional und saisonal kochen
- 95** Leckeres aus Äpfeln herstellen
- 96** Hausmanns-Kost der siebziger Jahre
- 97** Vegan kochen und genießen
- 98** Zefir – Süße Schaum-Leckerei aus Ost-Europa
- 99** Geschenke aus der Küche
- 100** In der Weihnachts-Bäckerei
- 101** Weihnachts-Bäckerei
 - In Lurup
- 102** Weihnachts-Bäckerei
 - In Buchholz
- 103** Backe, backe Kekse



Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Frühjahr

Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt?

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahres-Zeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 10. Januar 2026
Samstag, 14. Februar 2026
Samstag, 14. März 2026
Samstag, 18. April 2026



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Wandsbek
Wandsbeker Allee 1
22041 Hamburg
Region: Wandsbek



Bettina Maruska-Stuhr
Claudia Maruska



40 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 12 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



Alles rund um die Nudel

– Lieblings-Essen zum Nachkochen

In diesem Kurs kochen wir gemeinsam verschiedene Nudel-Essen.
Von Spaghetti bis Lasagne kochen wir an jedem Termin
ein neues Nudel-Essen.

Wir kochen ohne Fleisch, also vegetarisch.

Die Rezepte sind einfach, lecker und gesund.

Die Rezepte können Sie zu Hause nachkochen.

Wir helfen uns gegenseitig, haben Spaß und essen am Ende zusammen.
Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Samstag, 10. Januar 2026
Samstag, 14. Februar 2026
Samstag, 14. März 2026
Samstag, 11. April 2026



Jeweils von 12:00 – 16:30 Uhr



Treffpunkt „Tibarg“
Tibarg 24
22459 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Betty Jürgens



5 € pro Termin



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
Sie können auch nur an einzelnen Terminen teilnehmen.



Wir machen Frühstück

Wir bereiten gemeinsam ein leckeres Frühstück zu.

Wie kann man Brötchen selber backen?

Welche gesunden Aufstriche kann man machen?

Wir probieren verschiedene herzhafte Frühstücks-Ideen aus und lernen dabei neue Rezepte kennen.

So entdecken wir, wie man ein gesundes und leckeres Frühstück selber zubereitet.



Samstag, 10. Januar 2026
Samstag, 31. Januar 2026



Jeweils von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Julia Pachner
Fabian Piatke



16 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Gerne Brot-Dosen für Übrig-gebliebenes mitbringen.



Wareniki und Pelemi: Teig-Taschen aus Ost-Europa

In diesem Kurs lernen wir, wie man Wareniki und Pelmeni macht.

Das sind gefüllte Teig-Taschen aus Ost-Europa.

In der Ukraine und in Russland isst man gern Wareniki und Pelemi.

Gemeinsam machen wir die Teig-Taschen:

- Wir stellen den Teig her.
- Wir bereiten die Füllung vor.
- Wir formen die Teig-Taschen.
- Wir kochen die Teig-Taschen.

Am Ende essen wir zusammen unsere frischen Teig-Taschen.

Jede Person kann ein paar Teig-Taschen mit nach Hause nehmen.



Samstag, 17. Januar 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1, 21073 Hamburg
Region: Harburg



Jule Pachner
Inna Kuklin



16 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Gesundes Kochen: Leicht und lecker

Wir kochen und backen gemeinsam Rezepte aus der leichten Küche.

Die Rezepte sind einfach und für jeden und jede geeignet.

Es werden Ernährungstipps gegeben.



- 1. Kurs:** Samstag, 24. Januar 2026
Samstag, 31. Januar 2026
Samstag, 7. Februar 2026
- 2. Kurs:** Samstag, 14. März 2026
Samstag, 21. März 2026
Samstag, 28. März 2026
- 3. Kurs:** Samstag, 25. April 2026
Samstag, 2. Mai 2026
Samstag, 9. Mai 2026
- 4. Kurs:** Samstag, 12. September 2026
Samstag, 19. September 2026
Samstag, 25. September 2026
- 5. Kurs:** Samstag, 7. November 2026
Samstag, 21. November 2026
Samstag, 5. Dezember 2026



Jeweils von 10:30 – 14:15 Uhr



Begegnungsstätte von fördern & wohnen
Meilerstraße 32
22159 Hamburg
Region: Wandsbek



Birgit Kersting



15 € pro Kurs



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt HH Ost - Mahlhaus
Telefon: 040 64 42 67 22 / E-Mail: k.arischeh@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quereinstieg möglich.



Kochen, Lesen, Rechnen ... und dann Genießen!

Wir kochen zusammen. Und dabei machen wir noch viel mehr.

Beim Kochen lesen wir. Zum Beispiel:

- Rezepte.
- Das, was auf den Verpackungen steht.
- Und nebenbei Zeitung.

Beim Kochen rechnen wir. Zum Beispiel:

- Wenn wir Lebensmittel wiegen.
- Wenn wir die Wasser-Menge messen.
- Wenn wir auf Zeiten fürs Kochen und Backen achten.

Und am Ende genießen wir alle gemeinsam das Essen.



Der Kurs beginnt am Freitag, 30. Januar 2026.
Der Kurs findet 14-tägig immer freitags statt.
Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.



Jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr



Treffpunkt Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



8 € pro Termin
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



So was isst man in Hamburg und um zu

In diesem Kurs lernen Sie typische Gerichte aus Hamburg kennen.

Wir kochen und backen gemeinsam.

Schritt für Schritt.

Im Kurs macht jede*r mit:

- Jede*r brät ein eigenes Spiegel-Ei.
- Jede*r pellt oder schält Kartoffeln.

Zu jedem Gericht bereiten wir auch einen Nach-Tisch zu.

Zum Beispiel Zimt-Schnecken.

Alle Rezepte sind einfach und lecker.

Am Ende genießen wir zusammen die Hamburger Küche.



Samstag, 28. Februar 2026
Samstag, 7. März 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



16 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Workshop japanische Tee-Zeremonie – Matcha Tea – Trend oder wahres Wundermittel?

Gemeinsam begeben wir uns auf eine ostasiatische kulinarische Reise und schäumen uns durch grüne Geschmacks-Erlebnisse.

Von kreativen Matcha-Drinks bis zur traditionellen japanischen Tee-Zeremonie: Es wird ein Workshop voller Experimente und Tradition.



Freitag, 17. April 2026
Freitag, 24. April 2026



Jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Feiningerstraße 4
22115 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Melike Nur Aydin
Serife Kesan



2 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Mümmelmannsberg
Telefon: 040 24 18 09 93
E-Mail: m-n.aydin@sozialkontor.de
oder treffpunkt-muemmelmannsberg@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Wir kochen Marmelade und backen Brötchen

Haben Sie schon mal Marmelade gekocht?
Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie es geht.
Dazu backen wir gemeinsam leckere Brötchen.
Am Ende probieren wir alles zusammen:
frische Brötchen mit selbst-gemachter Marmelade.
Alle Rezepte sind einfach.
Die Rezepte können Sie zu Hause nachmachen.



Samstag, 13. Juni 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



14 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Leckere Cocktails und Finger-Food

– Ohne Alkohol

Das lernen Sie in diesem Kurs:

- Cocktails mixen.

Sie lernen, wie man Cocktails ohne Alkohol macht.

Die Cocktails sind einfach und günstig.

Sie schmecken frisch und lecker.

- Finger-Food zubereiten.

Food ist englisch und wird so ausgesprochen: Fuhd.

Finger-Food sind kleine, leckere Häppchen zum Essen.

Finger-Food passt gut zu den Cocktails.

Wir zeigen Schritt für Schritt, wie es geht.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Kommen Sie einfach vorbei und probieren Sie mit uns aus.



Samstag, 29. August 2026



Von 14:00 – 18:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Treffpunkt Harburg

Am Wall 1, 21073 Hamburg

Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke

Annika Tatge



16 €

Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Kochen mit frischen Zutaten vom Wochen-Markt im Herbst

Möchten Sie lernen, wie Sie ein gesundes Essen kochen, das zur Jahreszeit passt?

Wir überlegen im Kurs gemeinsam:

Welche frischen Lebensmittel gibt es in welcher Jahres-Zeit?

Wir kaufen auf dem Wochen-Markt ein.

Sie lernen leckere und gesunde Rezepte kennen.

Sie können die Rezepte zu Hause nachkochen.



Samstag, 12. September 2026
Samstag, 10. Oktober 2026
Samstag, 14. November 2026
Samstag, 12. Dezember 2026



Jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Wandsbek
Wandsbeker Allee 1
22041 Hamburg
Region: Wandsbek



Bettina Maruska-Stuhr
Claudia Maruska



40 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 12 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



Regional und saisonal kochen

In diesem Kurs backen wir zusammen Pfannkuchen und machen frisches Apfelmus.

Zuerst gehen wir gemeinsam auf den Wochenmarkt und kaufen regionale und saisonale Zutaten ein.

Danach kochen wir das Apfelmus selber und backen leckere Pfannkuchen.

Am Ende essen wir alles zusammen.

Jeder bekommt ein Glas selbstgemachtes Apfelmus mit nach Hause.



Samstag, 19. September 2025



Von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Jule Pachner
Inna Kuklin



15,50 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Leckeres aus Äpfeln herstellen

An diesem Tag fahren Sie auf den Hof Konau 11 an der Elbe.

Sie lernen viel über alte Apfel-Sorten und was man aus ihnen machen kann.

Gemeinsam stellen wir zum Beispiel Apfel-Saft her.

Interessanter und schöner Herbst-Ausflug.



Sonntag, 11. Oktober 2026



Von 9:00 – 18:00 Uhr



Bahnhof Bergedorf
Ausgang Lohbrügge
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Michael Futh



20 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Hausmanns-Kost der siebziger Jahre

Wir kochen Gerichte aus den siebziger Jahren.

Die Gerichte waren also vor 50 oder 60 Jahren sehr beliebt.

Wir erzählen auch darüber,

wie man früher gekocht und was man gegessen hat.

Diese Gerichte kochen wir gemeinsam:

- Falscher Hase: das ist ein Hack-Braten
- deftige Senf-Eier
- und zu jedem Gericht einen süßen Nach-Tisch.

Alle Rezepte sind einfach.

Sie können die Rezepte zu Hause leicht nachkochen.

Wir haben Spaß beim Kochen und essen dann alles zusammen.



Samstag, 17. Oktober 2026
Samstag, 24. Oktober 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



16 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Vegan kochen und genießen

Sie lernen, vegane Gerichte zu kochen.

Vegan bedeutet: ohne tierische Zutaten.

Tierische Zutaten sind zum Beispiel Fleisch und Fisch.

Oder Eier und Milch-Produkte.

Wir kochen leckere Gerichte ohne tierische Zutaten.

Sie erfahren viel über vegane Produkte.

Sie lernen, wie Sie sich gesund ernähren können,
ganz ohne tierische Zutaten.

Gemeinsam besuchen wir einen veganen Markt.

Dort können wir veganes Essen genießen.



Samstag, 14. November 2026
Samstag, 28. Novemebr 2026
Samstag, 12. Dezember 2026



Jeweils von 11:00 – 14:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39a
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Bettina Schubert
Marlen Müthel



20 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Zefir – Süße Schaum-Leckerei aus Ost-Europa

Zefir ist eine Süßigkeit aus Ost-Europa.

Zefir sieht aus wie Baiser oder Marshmallows, ist aber weicher und fruchtiger.

Zusammen stellen wir selber Zefir her:

- Zuerst machen wir ein Frucht-Püree.
- Aus dem Püree schlagen wir einen leichten, luftigen Schaum.
- Aus dem Schaum formen wir bunte Zefirs.

Am Ende darf jede Person ihre selbstgemachten Zefirs mit nach Hause nehmen.

Zum Naschen oder zum Verschenken.



Samstag, 21. November 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1, 21073 Hamburg
Region: Harburg



Inna Kuklin
Vadym Duvanov



18 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Geschenke aus der Küche

Wir stellen Geschenke aus Lebensmitteln her.

Zum Beispiel selbst gemachte Marmelade.

Oder Chutney.

Das Wort ist englisch und wird Tschatt-nee ausgesprochen.

Chutney ist so ähnlich wie Marmelade,
aber nicht süß, sondern herzhaft.

Wir stellen auch Gewürz-Mischungen oder Back-Mischungen her.

Im Glas sind die Lebensmittel lange haltbar.

Wir können die Geschenke nach unseren Wünschen schön gestalten.



Samstag, 21. November 2026



Von 11:00 – 14:00 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39a
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Bettina Schubert



6 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





In der Weihnachts-Bäckerei

Zusammen backen wir für Weihnachten.

Wir backen Plätzchen und Lebkuchen-Figuren.

Sie lernen, wie man den Teig ausrollt
und wie man Formen aussticht.

Nach dem Backen basteln wir eine weihnachtliche Verpackung.

Sie können die Plätzchen schön verpackt verschenken.

Oder Sie essen die Plätzchen selber.

Wir haben viel Spaß.

Und wir genießen die Weihnachts-Zeit zusammen.



Samstag, 28. November 2026



Von 11:00 – 17:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Harburg
Am Wall 1
21073 Hamburg
Region: Harburg



Anke Dyck-Piatke
Annika Tatge



18 €
Geld für Lebensmittel ist in der Kurs-Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Weihnachts-Bäckerei

– In Lurup

Die Weihnachts-Zeit steht vor der Tür.

In dieser Zeit dürfen leckere Plätzchen nicht fehlen!

Gemeinsam wollen wir die Weihnachts-Zeit beim Kekse backen
und Weihnachts-Lieder hören gemütlich einläuten.



Samstag, 28. November 2026



Von 13:00 – 17:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg-West (Lurup)
Eckhoffplatz 28
22547 Hamburg
Region: Altona



Sabine Schegene



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Hamburg West
Telefon: 040 35 70 85 53
E-Mail: treffpunkt-west@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Weihnachts-Bäckerei

– In Buchholz

Die Weihnachts-Zeit steht vor der Tür.

In dieser Zeit dürfen leckere Plätzchen nicht fehlen!

Gemeinsam wollen wir die Weihnachts-Zeit beim Kekse backen
und Weihnachts-Lieder hören gemütlich einläuten.



Freitag, 4. Dezember 2026



Von 14:00 – 19:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Assistenz in Buchholz
Bahnhofstraße 7
21244 Buchholz in der Nordheide
Region: Buchholz



Fynia Pichon



3 €



BHH Sozialkontor gGmbH: Assistenz in Buchholz
Telefon: 04181 94 06 13 5
E-Mail: ah-lkh@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Backe, backe Kekse

Wer kennt nicht dieses Lied:

„In der Winterbäckerei, gibt es manche Leckerei.
Zwischen Mehl und Milch, macht so mancher Knilch,
eine riesengroße Kleckerei,
in der Winterbäckerei! ...“

Zusammen backen wir am Nikolaus-Tag Kekse.

Lassen Sie sich überraschen, welche Leckereien wir gemeinsam zubereiten.



Sonntag, 6. Dezember 2026



Von 10:00 – 14:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH
Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Melek Dogan
Elmas Günaydin



3 €



Judith Jegminat
Telefon: 040 18 07 62 66
E-Mail: treffpunkt-wilhelmsburg@sozialkontor.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Sprache und Fremd-Sprache

- 104 Deutsch lernen leicht**
– Für Anfänger
- 105 Deutsch lernen leicht**
– Für Fortgeschrittene
- 106 Funny English**
– Englisch-Kurs in Alsterdorf



Deutsch lernen leicht

– Für Anfänger

Sie sind in einer anderen Sprache als Deutsch aufgewachsen?

Sie möchten Deutsch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch als Zweit-Sprache.

Sie lernen, Deutsch im Alltag zu verwenden.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Und Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 13. Januar 2026

Weiterer Kurs im Herbst.

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 15 Terminen.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich

Pulverteich 12

20099 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Alina Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Deutsch lernen leicht

– Für Fortgeschrittene

Sie sind in einer anderen Sprache als Deutsch aufgewachsen?

Sie möchten Deutsch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch als Zweit-Sprache.

Sie lernen, Deutsch im Alltag zu verwenden.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Und Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 13. Januar 2026

Weiterer Kurs im Herbst.

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 15 Terminen.



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



Nachbarschaftstreff am Pulverteich

Pulverteich 12

20099 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Alina Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Funny English

– Englisch-Kurs in Alsterdorf

Mit Freude und viel Abwechslung machen wir erste Schritte mit der englischen Sprache.

Wir lernen uns vorzustellen, Wünsche zu äußern und uns über tägliche Dinge zu unterhalten.

Dabei benutzen wir Spiele, kleine Rollenspiele und auch Lieder.

Let's go and come together.



Der **1. Kurs** beginnt am:
Mittwoch, 18. März 2026
Der **2. Kurs** beginnt am:
Mittwoch, 16. September 2026
Die Kurse finden immer mittwochs statt.
Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr.



alsterdorf assistenz west
tagewerk.alsterdorfer markt
Alsterdorfer Markt 16, 22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



24 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.
Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Grund-Bildung

- 107 Lesen und Schreiben**
 - In Harburg
- 108 Lesen und Schreiben**
 - Über Video-Konferenz digital
- 109 Rechnen und Umgang mit Geld**
 - In Harburg
- 110 Lesen und Schreiben**
 - In Altona
- 111 Lesen und Schreiben**
 - In Winterhude
- 112 Lesen und Schreiben**
 - In Altona
- 113 Lesen und Schreiben in Volksdorf**
 - Für Anfänger*innen
- 114 Rechnen und Umgang mit Geld**
 - Über Video-Konferenz digital
- 115 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf**
 - Für Anfänger*innen
- 116 Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf**
 - Für Fortgeschrittene
- 117 Lesen und Schreiben in Volksdorf**
 - Für Fortgeschrittene
- 118 Lesen und Schreiben**
 - In Winterhude
- 119 Lesen und Schreiben**
 - In Winterhude
- 120 Lesen und Schreiben**
 - In Winterhude
- 121 Lesen und Schreiben**
 - In Billstedt
- 122 Lesen und Schreiben**
 - In Othmarschen
- 123 Lesen und Schreiben**
 - In Harburg
- 124 Lesen und Schreiben**
 - In Bergedorf
- 125 Lesen und Schreiben**
 - In Othmarschen



Lesen und Schreiben

– In Harburg

In einer kleinen Gruppe lernen wir zusammen Lesen und Schreiben.
Das macht viel Spaß.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 5. Januar 2026
Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 20. April 2026
Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 24. August 2026
Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



VHS-Zentrum Harburg Carrée
Eddelbüttelstraße 47a
21073 Hamburg
Region: Harburg



Matthias Schnürle



keine Kosten



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhhd.de





Lesen und Schreiben

– Über Video-Konferenz

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Montag, 5. Januar 2026

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Die Kurse finden immer montags statt.

Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet.



Yasmin Jaouadi-Fredj



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Rechnen und Umgang mit Geld

– In Harburg

Wir lernen rechnen und üben den Umgang mit Geld.

In der kleinen Gruppe kommen alle mit.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 5. Januar 2026
Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 20. April 2026
Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 24. August 2026
Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



VHS-Zentrum Harburg Carrée
Eddelbüttelstraße 47a
21073 Hamburg
Region: Harburg



Matthias Schnürle



keine Kosten



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhhd.de





Lesen und Schreiben

– In Altona

In einer kleinen Gruppe lernen wir zusammen Lesen und Schreiben.
Das macht viel Spaß.



Der **1. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 7. Januar 2026
Der **2. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 1. April 2026
Der **3. Kurs** beginnt am: Mittwoch, 23. September 2026
Die Kurse finden immer mittwochs statt.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Lebenshilfe Landesverband e.V.
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg
Region: Altona



Beate Buchwald



keine Kosten



Helga Schacht
Telefon: 040 68 94 33 22
E-Mail: helga.schacht@lhvh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Winterhude

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 15. Januar 2026
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
Die Kurse finden immer donnerstags statt.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Alina Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Altona

Möchen Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Mittwoch, 21. Januar 2026

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Die Kurse finden immer mittwochs statt.

Jeder Kurs besteht insgesamt aus 12 Terminen.



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Hausgemeinschaft Max B

Max-Brauer-Allee 239, 22769 Hamburg

Region: Altona



Uwe Wagner



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben in Volksdorf

– Für Anfänger*innen

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Montag, 26. Januar 2026

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche

Buchenring 65

22359 Hamburg

Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachse-nenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Rechnen und Umgang mit Geld

– Über Video-Konferenz

Möchten Sie besser rechnen lernen?

Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Montag, 26. Januar 2026

Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.

Die Kurse finden immer montags statt.



Jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr



Teilnahme über Video-Konferenz von zu Hause über Internet.



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

– Für Anfänger*innen

Möchten Sie besser rechnen lernen?

Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Beginn am: Dienstag, 27. Januar 2026
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
Die Kurse finden immer dienstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Rechnen und Umgang mit Geld in Volksdorf

– Für Fortgeschrittene

Möchten Sie besser rechnen lernen?

Möchten Sie sicher mit Zahlen und mit Geld umgehen?

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel die Zahlen auf der Uhr

Und wie Sie beim Einkauf die richtigen Münzen und Scheine bereithalten.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Sie üben in Ihrem Tempo.

Sie lernen mit verschiedenem Übungs-Material.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Beginnt am: Mittwoch, 28. Januar 2026
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
Die Kurse finden immer mittwochs statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben in Volksdorf

– Für Fortgeschrittene

Möchten Sie Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 29. Januar 2026
Weitere Kurse im Sommer und im Herbst.
Die Kurse finden immer donnerstags statt.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Treffpunkt Die Buche
Buchenring 65
22359 Hamburg
Region: Wandsbek



Tatjana Christiaans



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Winterhude

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Montag, 2. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Montag, 7. September 2025

Die Kurse finden immer montags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Elvira Vorwald-Schwark



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Winterhude

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Montag, 2. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Montag, 7. September 2025

Die Kurse finden immer montags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Elvira Vorwald-Schwark



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Winterhude

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 3. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 8. September 2026

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



Elvira Vorwald-Schwark



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Billstedt

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 3. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 8. September 2026

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:15 – 17:45 Uhr



VHS-Haus Billstedt

Raum Nummer 17

Billstedter Hauptstr. 69a

22111 Hamburg

Region: Hamburg-Mitte



Karin Margarita Wahle-Baranowski



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Othmarschen

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 3. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Dienstag, 8. September 2026

Die Kurse finden immer dienstags statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



VHS-Haus Waitzstraße

Raum B 204

Waitzstr. 31

22607 Hamburg

Region: Altona



Nicole Guerniche



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Harburg

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:

Mittwoch, 4. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:

Mittwoch, 9. September 2026

Die Kurse finden immer mittwochs statt.

Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr



VHS-Zentrum Harburg Carrée

Raum Pompeji

Eddelbüttelstraße 47a

21073 Hamburg

Region: Harburg



Bettina Baltes



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule

Susanne Kiendl

Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55

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



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Bergedorf

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 5. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 10. September 2026

Die Kurse finden immer donnerstags statt.
Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



Via e.V.
Reetwerder 21
21029 Hamburg
Region: Bergedorf



Hiltrud Zilles



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule
Susanne Kiendl
Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55
E-Mail: s.kiendl@vhs-hamburg.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Lesen und Schreiben

– In Othmarschen

Möchten Sie besser Lesen und Schreiben lernen?

In diesem Kurs lernen Sie die Buchstaben, die Silben und Wörter.

Sie üben Schreiben und Lesen in Ihrem Tempo.

Sie fangen mit den Sachen an, die Sie schon können.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe und Sie bekommen gute Unterstützung.

Die Übungen sind abwechslungsreich.



Der **1. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 5. Februar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am:
Donnerstag, 10. September 2026

Die Kurse finden immer donnerstags statt.
Die Kurse bestehen insgesamt aus 13 Terminen.



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



VHS-Haus Waitzstraße
Raum B 103
Waitzstr. 31
22607 Hamburg
Region: Altona



Suha Said



Keine Kosten



Hamburger Volkshochschule
Susanne Kiendl
Telefon: 040 427 31 20 85 oder 040 609 29 52 55
E-Mail: s.kiendl@vhs-hamburg.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Computer, Internet und Multimedia

- 126 Internet-Café im treffpunkt.altona**
- 127 Digitale Beratung**
- 128 Computer-Treff**
- 129 Wie geht das mit TikTok und Instagram?**
- 130 Sicher im Internet unterwegs**
 - In Altona
- 131 Grundkurs Smartphone**
 - In Wandsbek
- 132 Digitale Beratung**
 - In Altona
- 133 ChatGPT – einfach erklärt**
- 134 Künstliche Intelligenz einfach nutzen**
 - Ein Kurs für alle
- 135 QR-Code – sicher damit umgehen**
 - In Wandsbek
- 136 QR-Code – sicher damit umgehen**
 - In Altona
- 137 Interviews machen wie die Reporter**
- 138 Grundkurs Smartphone**
 - In St. Georg
- 139 Sicher im Internet unterwegs**
 - In Wandsbek



Internet-Café im treffpunkt.altona

Was ist das Internet?

Was kann ich damit machen?

Was brauche ich dafür?

Geräte, zum Beispiel Handys, Laptops oder Tablets können mitgebracht werden.

Wir lernen den Umgang mit dem Internet.

Wir sprechen über Lösungen für einfache und schwere Probleme.

Alle können vorbeikommen.



Montag, 5. Januar 2026
 Montag, 2. Februar 2026
 Montag, 2. März 2026
 Montag, 4. Mai 2026
 Montag, 1. Juni 2026
 Montag, 6. Juli 2026
 Montag, 3. August 2026
 Montag, 7. September 2026
 Montag, 5. Oktober 2026
 Montag, 2. November 2026
 Montag, 7. Dezember 2026



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west, treffpunkt.altona
 Große Bergstraße 189
 22767 Hamburg
 Region: Altona



Jonas Lütjens
 Philipp Engelsberg



keine Kosten



Jonas Lütjens, Telefon: 040 226 342 310
 E-Mail: treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de



Kurs offen für Quer-Einstieg.



Digitale Beratung

Manchmal macht unser Smart-Phone oder der PC nicht das, was wir wollen.

Oder wir wollen etwas machen und wissen nicht wie es geht.

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie sich selbst in solchen Situationen helfen können.



Der **1. Kurs** beginnt am: Samstag, 17. Januar 2026
Der **2. Kurs** beginnt am: Samstag, 11. Juli 2026
Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen.



Jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr



Gemeindezentrum Auferstehungskirche
Kurt-Adams-Platz 9b
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Christian Wagner



20 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Computer-Treff

Hier treffen sich Menschen, die Grundwissen über den Computer lernen, wiederholen oder vertiefen möchten.

Man kann auch Neues ausprobieren oder einfach gemeinsam im Internet surfen.

Als Berater steht Ihnen unsere erfahrene Kursleitung zur Seite.



Der **1. Kurs** beginnt am: Montag, 26. Januar 2026

Der **2. Kurs** beginnt am: Montag, 29. Juni 2026

Der **3. Kurs** beginnt am: Montag, 14. September 2026

Die Kurse finden montags statt.

Jeder Kurs besteht insgesamt aus 6 Terminen.



Jeweils von 17:30 – 19:30 Uhr



alsterdorf assistenz west

tagewerk vogelweide

Vogelweide 20b

22081 Hamburg

Region: Wandsbek



Chris Schmitz



16 €



Michael Ollech

Telefon: 040 69 79 81 22

E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 6 Teilnehmende.

Kurs offen für Quer-Einstieg.



Wie geht das mit TikTok und Instagram?

TikTok und Instagram sind beliebte Apps für das Smart-Phone.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie richtig und sicher mit diesen Apps umgehen.

Wir erstellen unsere eigene Seite und wir knüpfen neue Kontakte.

Oder wir finden alte Bekannte wieder.



Freitag, 30. Januar 2026
Samstag, 31. Januar 2026
Freitag, 6. Februar 2026
Samstag, 7. Februar 2026



freitags: jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
samstags: jeweils von 10:00 – 14:30 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Momme Peters
Ricarda Wetjen



16 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Sicher im Internet unterwegs

– In Altona

Es gibt viele Gefahren, wenn Sie im Internet unterwegs sind.

Wie Sie sich davor schützen können, kann man in diesem Kurs lernen.

Es geht um Datenschutz, Viren, Kekse, Spione und Roboter.

Wir erfahren, warum manches Angebot nichts kostet,
aber immer einen Preis hat. Wir lernen hilfreiche Apps kennen.

Außerdem haben wir eine Menge Spaß beim Ausprobieren.



Freitag, 6. Februar 2026
Freitag, 13. Februar 2026
Freitag, 20. Februar 2026
Freitag, 27. Februar 2026



Jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west: tagewerk.große bergstraße
Räume im Lawaetzweg
Lawaetzweg 4
22767 Hamburg
Region Altona



Ingo Schmaal



12 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Grundkurs Smartphone

– In Wandsbek

Smartphones bieten viele Möglichkeiten:

- telefonieren, fotografieren
- im Internet nachsehen
- Musik abspielen
- E-Mails schreiben
- Wege finden
- soziale Netzwerke benutzen
- und vieles mehr.

In diesem Kurs werden Grund-Kenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung ihres Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen.

Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

	<p>Montag, 16. Februar 2026 Montag, 23. Februar 2026 Montag, 2. März 2026 Montag, 9. März 2026 Montag, 16. März 2026</p>
	<p>Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr</p>
	<p>alsterdorf assistenz ost Bovetreff Bovestraße 7, 22041 Hamburg Region: Wandsbek</p>
	<p>Jörg Wellendorf</p>
	<p>10 €</p>
	<p>Michael Ollech Telefon: 040 69 79 81 22 E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de</p>
	<p>Höchstens 8 Teilnehmende.</p>



Digitale Beratung

– In Altona

Manchmal macht unser Smart-Phone oder der PC nicht das, was wir wollen.

Oder wir wollen etwas machen und wissen nicht wie es geht.

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie sich selbst in solchen Situationen helfen können.



Der Kurs beginnt am: Freitag, 13. März 2026
Der Kurs findet immer am 2. und 4. Freitag im Monat statt.



Jeweils von 15:00 – 17:15 Uhr



MIA Miteinander aktiv e.V.
Nachbarschaftstreff Schnellstraße
Schnellstraße 34
22765 Hamburg
Region: Altona



Ingo Schmaal



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 6 Teilnehmende.
Ein Quereinstieg ist möglich.



ChatGPT – einfach erklärt

Sie möchten wissen, was ChatGPT ist und wie es Ihnen im Alltag helfen kann?

In unserem Workshop für Einsteiger*innen zeigen wir ganz leicht und verständlich, wer oder was eine Künstliche Intelligenz ist.

Wir zeigen auch, wie Sie sie nutzen und mit ihr sprechen können.

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus – wir machen Künstliche Intelligenz für alle verständlich!

Dieser Kurs findet gemeinsam mit der Bücherhalle Horn statt.



Samstag, 28. März 2026



Von 10:30 – 12:00 Uhr



Stadtteilhaus „Horner Freiheit“
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg
Saal 1, im Erdgeschoss
Region: Hamburg-Mitte



Asli Demircioglu



Keine Kosten



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Künstliche Intelligenz einfach nutzen

– Ein Kurs für alle

Künstliche Intelligenz wird kurz KI genannt.

KI ist heute überall: im Handy, im Internet und bei der Arbeit.

In diesem Kurs zeigen wir, was KI ist und wie man sie nutzen kann.

Zum Beispiel:

- Wie kann mir KI beim Schreiben helfen?
- Oder beim Suchen von Informationen?

Wir erklären alles langsam und mit vielen Beispielen.

Alle Fragen sind willkommen – Vorkenntnisse sind nicht nötig!



Donnerstag, 16. April 2026
Donnerstag, 23. April 2026
Donnerstag, 30. April 2026



Jeweils von 16:30 -18:30 Uhr



KörperHaus
Raum 207, 2. Obergeschoss
Holzhude 1
21029 Hamburg
Region: Wandsbek



Ingo Schmaal



8 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende
Bringen Sie bitte Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit.
In Kooperation mit dem Bezirksamt Bergedorf



QR-Code – sicher damit umgehen

– In Wandsbek

Ein QR-Code ist ein viereckiges Bild mit vielen schwarzen und weißen Punkten. Mit einem QR-Code kommen Sie schnell zu Informationen im Internet.

In unserem Kurs über QR-Codes erfahren Sie:

- Wie erkennen Sie einen QR-Code?
- Wie scannen Sie einen QR-Code mit dem Handy?
- Wie öffnen Sie den Link aus dem QR-Code?
- Wie sieht eine Kontakt-Karte aus dem QR-Code aus?

Sie lernen auch, wie Sie einen eigenen QR-Code machen können.

Zum Beispiel für einen Link oder für eine Kontakt-Karte.

Eine Kontakt-Karte ist wie eine moderne Visiten-Karte auf dem Handy.

Außerdem sprechen wir über Sicherheit für Ihre Daten.

Sie lernen, wie Sie einen QR-Code prüfen können.

So vermeiden Sie falsche oder unsichere QR-Codes.



Montag, 1. Juni 2026
Montag, 8. Juni 2026



Jeweils von 16:00 – 18:15 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Treffpunkt Wandsbek
Wandsbeker Allee 1, 22041 Hamburg
Region: Wandsbek



Aaron Erfle



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.
Es gibt vor Ort Geräte zum Üben.



QR-Code – sicher damit umgehen

– In Altona

Ein QR-Code ist ein viereckiges Bild mit vielen schwarzen und weißen Punkten. Mit einem QR-Code kommen Sie schnell zu Informationen im Internet.

In unserem Kurs über QR-Codes erfahren Sie:

- Wie erkennen Sie einen QR-Code?
- Wie scannen Sie einen QR-Code mit dem Handy?
- Wie öffnen Sie den Link aus dem QR-Code?
- Wie sieht eine Kontakt-Karte aus dem QR-Code aus?

Sie lernen auch, wie Sie einen eigenen QR-Code machen können.

Zum Beispiel für einen Link oder für eine Kontakt-Karte.

Eine Kontakt-Karte ist wie eine moderne Visiten-Karte auf dem Handy.

Außerdem sprechen wir über Sicherheit für Ihre Daten.

Sie lernen, wie Sie einen QR-Code prüfen können.

So vermeiden Sie falsche oder unsichere QR-Codes.



Freitag, 5. Juni 2026

Freitag, 19. Juni 2026



Jeweils von 16:00 – 18:15 Uhr



MIA Miteinander aktiv e.V. Nachbarschaftstreff „Schnellstraße“

Schnellstraße 34, 22765 Hamburg

Region: Altona



Aaron Erfle



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.

Es gibt vor Ort Geräte zum Üben.



Interviews machen wie die Reporter

Reporter stellen anderen Menschen oft Fragen.
Zum Beispiel im Film, im Fernsehen oder bei YouTube.
Diese Fragen nennt man auch Interview.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein gutes Interview machen.
Wir überlegen gemeinsam:

- Wie stellt man gute Fragen?
- Welche Fragen wollen wir im Interview stellen?

Wir beschäftigen uns auch mit der Technik:

- Das Bild einrichten,
- das Licht richtig einsetzen,
- den Ton aufnehmen.

Gemeinsam probieren wir Interviews aus.
Das macht Spaß!



Samstag, 19. September 2026



Von 10:00 – 13:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Mirko Becker
Yannick Ludewig
Rohulla Kazimi



3 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Grundkurs Smartphone

– In St. Georg

Smartphones bieten viele Möglichkeiten:

- telefonieren, fotografieren
- im Internet nachsehen
- Musik abspielen
- E-Mails schreiben
- Wege finden
- soziale Netzwerke benutzen
- und vieles mehr.

In diesem Kurs werden Grund-Kenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung ihres Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen.

Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.



Montag, 26. Oktober 2026
Montag, 2. November 2026
Montag, 9. November 2026
Montag, 16. November 2026
Montag, 23. November 2026



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Begegnungsstätte Berliner Tor
Norderstraße 139-141, 20097 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Jörg Wellendorf



10 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Sicher im Internet unterwegs

– In Wandsbek

Es gibt viele Gefahren, wenn Sie im Internet unterwegs sind.

Wie Sie sich davor schützen können, kann man in diesem Kurs lernen.

Es geht um Datenschutz, Viren, Kekse, Spione und Roboter.

Wir erfahren, warum manches Angebot nichts kostet,
aber immer einen Preis hat. Wir lernen hilfreiche Apps kennen.

Außerdem haben wir eine Menge Spaß beim Ausprobieren.



Freitag, 6. November 2026
Freitag, 13. November 2026
Freitag, 20. November 2026
Freitag, 27. November 2026



Jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Bovetreff
Bovestraße 7
22041 Hamburg
Region: Wandsbek



Ingo Schmaal



12 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Persönlichkeit, Beziehung und Kommunikation

- | | | | |
|------------|--|------------|--|
| 140 | Sicher im Alltag | 148 | Kennenlern-Kurs |
| 141 | Stark werden
– Ein Seminar für junge Frauen
und Mädchen ab 16 Jahre | 149 | Meine Wirkung auf andere |
| 142 | Wir sprechen über Trauer
und Verlust | 150 | Und jetzt? Wie gehe ich mit
Konflikten um? |
| 143 | Freude, Wut, Angst
– Wie gehe ich mit Gefühlen um? | 151 | Stark werden
– Ein Seminar für junge Frauen
und Mädchen ab 16 Jahre |
| 144 | Machen Sie sich schön | 152 | Konflikte leichter bewältigen |
| 145 | Ich bin gut, so wie ich bin. | 153 | Selbst-Verteidigung |
| 146 | Sexuelle Selbstbestimmung
– Was sind meine Rechte? | 154 | Stark auch ohne Muskeln
– Selbstbehauptungs-Kurs |
| 147 | Mein Körper und meine
Sexualität
– Aufklärungs-Kurs | | |



Sicher im Alltag

Im Alltag gibt es schwierige Situationen.

Zum Beispiel wenn ich meinen Wohnungs-Schlüssel verloren habe.

Manchmal gibt es einen Notfall.

Zum Beispiel wenn ein Wasser-Rohr in der Wohnung kaputt ist.

Dann ist schnelles Handeln wichtig.

Wir tauschen unsere Erfahrungen aus.

Wir sprechen über schwierige Situationen.

Wir sprechen über Notfälle.

Wir finden gemeinsam Lösungen.



Mittwoch, 28. Januar 2026
Mittwoch, 25. März 2026
Mittwoch, 27. Mai 2026
Mittwoch, 29. Juli 2026
Mittwoch, 30. September 2026
Mittwoch, 25. November 2026



Jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
treffpunkt.altona
Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg
Region: Altona



Theresa Laackmann
Jonas Lütjens



Keine Kosten



Jonas Lütjens
Telefon: 040 226 342 310
E-Mail: treffpunkt-altona@alsterdorf-assistenz-west.de



Höchstens 10 Teilnehmende.
Kurs offen für Quer-Einstieg.



Stark werden

– Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Du hast Lust, neue Mädchen und Frauen kennenzulernen und dich auszutauschen?

Du hast vielleicht die Erfahrung gemacht, dass deine Grenzen verletzt worden sind?

Du hast Lust zu üben, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen?

Du möchtest deine eigenen Stärken besser kennenlernen?

Du möchtest wissen, welche Rechte du hast und wo Du Hilfe bekommst?

In der Gruppe reden wir zusammen über diese Themen und probieren uns in Übungen und Spielen aus.



Samstag, 31. Januar 2026



Von 10:00 – 15:00 Uhr



Beratungsstelle: Allerleirauh
Hammer Steindamm 44
22089 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anne Siepe
Bibi Botouli



Keine Kosten



Anne Siepe
Telefon: 0176 56 63 78 14
E-Mail: a.siepe@allerleirauh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Wir sprechen über Trauer und Verlust

Wir sprechen über Trauer.

Zum Beispiel über die Trauer,
wenn ein lieber Mensch gestorben ist.

Wir besprechen zusammen diese Fragen:

- Wie kann ich mit meiner eigenen Trauer umgehen?
- Wie stärke ich mich in traurigen Momenten?

Wir besuchen gemeinsam verschiedene Orte.

Zum Beispiel einen Raum der Stille und eine Kirche.



Montag 9. Februar 2026
Montag 23. Februar 2026
Montag 9. März 2026
Montag 23. März 2026
Montag 13. März 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Tagesstätte Allermöhe
Rahel-Varnhagen-Weg 39a
21035 Hamburg
Region: Bergedorf



Joana Roos Bugiel



10 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Freude, Wut, Angst

– Wie gehe ich mit Gefühlen um?

Welche Gefühle kenne ich bei mir?

Welche Gefühle kenne ich bei anderen Menschen?

Welche Gefühle finde ich schön?

Welche Gefühle mag ich nicht?

Gibt es auch schwierige Gefühle, die ich lieber nicht zeige?

Alle Gefühle sind wichtig.

Wir schauen uns jedes Gefühl an und wir probieren es aus.

Wir lernen unsere Gefühle kennen.



Samstag, 14. Februar 2026
Sonntag, 15. Februar 2026



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anja Borgardts



5 €



Team in der Horner Freiheit
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 6 Teilnehmende.



Machen Sie sich schön

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich schminken können.

Auf eine Art, wie Sie sich selbst am schönsten fühlen.

Das können Sie im Kurs herausfinden:

- Was tut Ihnen gut, was gefällt Ihnen gut?
- Was finden Sie an sich besonders schön und möchten es betonen?
- Welche Farbe mögen Sie an sich selbst am liebsten?
- Wie machen Sie ein Tages-Make-Up zu einem Abend-Make-Up?

Außerdem werden wir Gesichts-Masken selbst machen.

Und Sie erfahren, wie Sie Wellness zu Hause machen können.

	<div> <div>1. Kurs:</div> <div> Montag, 2. März 2026 Montag, 9. März 2026 Montag, 16. März 2026 Montag, 23. März 2026 Montag, 30. März 2026 Montag, 13. April 2026 Montag, 20. April 2026 Montag, 27. April 2026 Montag, 4. Mai 2026 </div> </div> <div> <div>2. Kurs:</div> <div> Montag, 24. August 2026 Montag, 31. August 2026 Montag, 7. September 2026 Montag, 14. September 2026 Montag, 21. September 2026 Montag, 28. September 2026 Montag, 5. Oktober 2026 Montag, 12. Oktober 2026 Montag, 19. Oktober 2026 </div> </div>
	Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr
	Leben mit Behinderung Hamburg – Treffpunkt im Pergolenviertel Winterlindenweg 14, 22297 Hamburg Region: Hamburg-Nord
	Bente Ollmann
	20 € pro Kurs / Geld für Schminke ist darin enthalten.
	Leben mit Behinderung Hamburg Telefon: 0159 04 38 06 26, E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de
	Wir kaufen zusammen Schminke ein. Bringen Sie gerne Ihre Schminke von zu Hause mit. Höchstens 6 Teilnehmende.



Ich bin gut, so wie ich bin.

Wir sprechen über unsere eigenen Stärken.

Mit Stärken ist gemeint:

Alles, was wir an uns gut finden,
was wir gut können und was wir gerne tun.

Wir machen uns Gedanken über diese Fragen:

- Welche Stärken finde ich gut?
- Welche Stärken wünsche ich mir?
- Was macht mich im Alltag stark?

Wir lernen, auf unsere Stärken zu achten.

Und wir erfahren, wie wir uns selber stärken können.



Dienstag 14. April 2026
Dienstag 21. April 2026
Dienstag 28. April 2026
Dienstag 5. Mai 2026
Dienstag 12. Mai 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



Treffpunkt Kurt-Adams-Platz
Kurt-Adams-Platz 9b
21031 Hamburg
Region: Bergedorf



Marlen Müthel



Keine Kosten



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de





Sexuelle Selbstbestimmung

– Was sind meine Rechte?

Über Ihre Sexualität können Sie selbst bestimmen.

Im Kurs besprechen wir, was ihre Rechte sind.

Wir überlegen gemeinsam:

- Warum ist es wichtig, über Sexualität zu sprechen?
- Wie können Sie über ihre Bedürfnisse sprechen?

Sie erfahren zum Beispiel, was Sexual-Assistenz bedeutet, welches Sex-Spielzeug und welche Hilfsmittel es gibt.

Sie bekommen Informationen über Ansprech-Stellen in Ihrer Nähe und interessante Möglichkeiten im Internet.



Donnerstag, 16. April 2026
Donnerstag, 23. April 2026



Jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr



alsterdorf assistenz ost
Steilshooper Straße 54
22305 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Kristin Burzynski



6 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Höchstens 8 Teilnehmende.
KEIN Quer-Einstieg möglich.



Mein Körper und meine Sexualität

– Aufklärungs-Kurs

Wir lernen unseren Körper kennen.

Was passiert in meinem Körper?

Was wünsche ich mir?

Was möchte ich nicht?

Wie kann ich das ausdrücken?



Samstag, 25. April 2026



Von 9:30 – 15:30 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Süd
Knoopstraße 1-3
21073 Hamburg
Region: Harburg



Maria Kube
Tanja Drusell



5 €



Maria Kube
Telefon: 0174 1954921
E-Mail: m.kube@sozialkontor.de
Oder: keine.gewalt@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Kennenlern-Kurs

Sie möchten neue Leute kennenlernen?

Sie möchten sich mit Anderen unterhalten?

In diesem Kurs können Sie lernen: Wie sprechen Sie andere an?

Sie möchten einen lustigen Nachmittag verbringen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.



Dienstag, 12. Mai 2026



Von 16:00 – 18:15 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Frankenstraße
Frankenstraße 5
20097 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Tanja Drusell
Maria Kube



3 €



Tanja Drusell
Telefon: 0173 2925517
E-Mail: keine.gewalt@sozialkontor.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Meine Wirkung auf andere

Du siehst gut aus! Solch nette Worte möchte jeder gerne hören.

Das hängt auch davon ab, welchen äußeren Eindruck wir auf andere machen. Dafür können Sie einiges tun.

Wir beschäftigen uns im Kurs unter anderem mit dem Gesichts-Ausdruck, der Körper-Haltung und der Kleidung.

Dabei tauschen wir uns aus und geben uns gegenseitig Anregungen und Tipps für Veränderungen.



Dienstag, 12. Mai 2026
Dienstag, 19. Mai 2026
Dienstag, 26. Mai 2026
Dienstag, 2. Juni 2026
Dienstag, 9. Juni 2026
Dienstag, 16. Juni 2026



Jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
tagewerk.alsterdorfer markt
Alsterdorfer Markt 16
22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



12 €



Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Der Eingang ist nicht einfach zu finden.
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Und jetzt? Wie gehe ich mit Konflikten um?

Streit gehört zum Leben dazu.

Aber Streit und Konflikte sind auch schwierig.

Wie streiten wir mit Menschen?

In diesem Kurs fragen wir, was wir besser oder anders machen können.

Wir üben streiten, so dass wir zufrieden sind.

Wir lernen auch, warum Konflikte entstehen und warum sie wichtig sind.



Samstag, 30. Mai 2026
Sonntag, 31. Mai 2026



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anja Borgardts



5 €



Büro-Team in der Borgfelde
Telefon: 040 63 30 76 44
E-Mail: bildungsnetz@rauheshaus.de



Höchstens 8 Teilnehmende.



Stark werden

– Ein Seminar für junge Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Du hast Lust, neue Mädchen und Frauen kennenzulernen und dich auszutauschen?

Du hast vielleicht die Erfahrung gemacht, dass deine Grenzen verletzt worden sind?

Du hast Lust zu üben, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen?

Du möchtest deine eigenen Stärken besser kennenlernen?

Du möchtest wissen, welche Rechte du hast und wo Du Hilfe bekommst?

In der Gruppe reden wir zusammen über diese Themen und probieren uns in Übungen und Spielen aus.



Samstag, 20. Juni 2026



Von 10:00 – 15:00 Uhr



Kulturhaus Bienenkorb
Horner Weg 190
22111 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Anne Siepe
Bibi Botouli



Keine Kosten



Anne Siepe
Telefon: 0176 56 63 78 14
E-Mail: a.siepe@allerleirauh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Konflikte leichter bewältigen

In diesem Kurs geht es darum, Grenzen zu setzen.

Wie kann ich auch mal „Nein“ sagen und mich besser abgrenzen?

Wir üben, wie wir uns schützen können.

Wir erfahren, wo wir uns Hilfe holen können, wenn wir nicht weiter wissen.



Dienstag, 1. September 2026



Von 14:00 – 16:00 Uhr



BHH Sozialkontor gGmbH: Treffpunkt Wilhelmsburg
Veringstraße 30
21107 Hamburg
Region: Hamburg-Mitte



Ole Jordan
N.N.



2 €



Ole Jordan
Telefon: 04181 340836
E-Mail: o.jordan@sozialkontor.de



Höchstens 12 Teilnehmende.



Selbst-Verteidigung

Was können Sie in einer gefährlichen Situation machen?

Zum Beispiel wenn Sie bedroht werden?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in schwierigen Situationen gut verhalten.

Selbst-Vertrauen hilft Ihnen dabei.

Das üben Sie. Und auch wie Sie sich verteidigen.

Dafür gibt es Tricks, die Sie im Kurs ausprobieren und üben.



Samstag, 24. Oktober 2026
Sonntag, 25. Oktober 2026



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Peer Gosewisch



16 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.



Stark auch ohne Muskeln

– Selbstbehauptungs-Kurs

Manchmal gerät man in Situationen, in denen es wichtig ist, die eigenen Grenzen deutlich zu machen.

Oder man will anderen klar die eigene Meinung sagen.

Hier lernen und üben Sie, dieses mit der eigenen Stimme, Körper-Haltung und entsprechendem Gesichts-Ausdruck zu tun.



Samstag, 7. November 2026
Sonntag, 8. November 2026



Samstag: von 11:00 – 16:00 Uhr
Sonntag: von 11:00 – 15:00 Uhr



alsterdorf assistenz west
tagewerk.alsterdorfer markt
Alsterdorfer Markt 16
22297 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Gunhild Marks



12 €





Michael Ollech
Telefon: 040 69 79 81 22
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de



Bitte bringen Sie sich für die Pausen Essen und Getränke mit.
Der Eingang ist nicht einfach zu finden.
Die Kursleitung holt Sie auf Wunsch am ersten Termin um 16:20 Uhr vor dem Aldi auf dem Alsterdorfer Markt ab.
Höchstens 8 Teilnehmende.



Bildungs-Urlaub

- 155 Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?
- 156 Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft
– Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff 
- 157 München und Nürnberg
- 158 Bildungs-Urlaub in Rumänien 
- 159 Bergedorf im National-Sozialismus
– Ein politischer Bildungs-Urlaub

Alle Bildungs-Urlaube sind für Hamburg anerkannt.



Umfragen machen für die Interessen-Vertretung: wie geht das?

Die Interessen-Vertreter*innen setzen sich ein für Mitbewohner*innen und Arbeitskolleg*innen. Da gibt es viele Aufgaben und viele Themen.

Welche Themen sind besonders wichtig?

Wie kann man das mit einer Umfrage herausfinden?

In diesem Bildungs-Urlaub lernen wir, wie wir eine Umfrage machen können.

Und wie wir die richtigen Fragen stellen.

Es gibt eine Umfrage-App, die uns dabei unterstützen kann.

Wir lernen, wie man die Umfrage-App benutzt.

Und wir sprechen auch über diese Fragen:

- Wie finde ich heraus, was ich will?
- Wie kann eine Gruppe eine Entscheidung treffen?
- Wie fühlt es sich an, die Verantwortung für eine Entscheidung zu übernehmen?

Das werden interessante Tage.



Von Dienstag, 24. März 2026
bis Freitag, 27. März 2026



Jeweils von 10:00 – 15:15 Uhr



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36, 22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Nele Eggersmann
Lynn Fagermann
Svenja Eggersmann



50 €
Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Höchstens 10 Teilnehmende.
Als Bildungs-Urlaub anerkannt.



Das Wattenmeer: Natur und Wirtschaft

– Ein Bildungs-Urlaub auf dem Schiff

Wir fahren mit einem alten Segel-Schiff auf dem Wattenmeer.

Von Husum zu den Inseln auf der Nordsee.

Wir kochen und essen und wir schlafen auf dem Schiff.

Wir lernen und bekommen Informationen auf dem Schiff.

Zum Beispiel:

- Wie haben die Menschen die Natur am Wattenmeer verändert?
- Was bedeutet der Schiffs-Verkehr am Wattenmeer?
- Welche Unternehmen gibt es in und um Husum?

Weitere Informationen bekommen wir an Land: Wir besuchen Museen.



Vortreffen am Mittwoch, 22. April 2026.

Die Reise findet statt:

Von Montag, 22. Juni – Samstag, 27. Juni 2026.



Das Vortreffen findet von 17:30 – 19:00 Uhr statt.



Leben mit Behinderung Hamburg

Südring 36

22303 Hamburg

Region: Hamburg-Nord



François Huguenin, Almut Völkner



400 €

In der Kurs-Gebühr ist die Übernachtung in Mehrbett-Kojen und die Verpflegung enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg

Telefon: 0159 04 38 06 26

E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.

Wir besprechen gern, ob Sie mit Rollstuhl an Bord kommen können.

Höchstens 10 Teilnehmende.

Als Bildungs-Urlaub anerkannt.

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH



München und Nürnberg

München und Nürnberg sind die beiden größten Städte in Bayern.

Bayern ist ein Bundesland in Süddeutschland.

München ist die Hauptstadt von Bayern und berühmt für das Oktoberfest und den Fußballverein FC Bayern-München.

Nürnberg ist die zweitgrößte Stadt und bekannt für seinen Weihnachtsmarkt.

Wir besuchen die beiden sehr unterschiedlichen Städte. Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der beiden Städte. Beide Städte haben in der Nazi-Zeit eine wichtige Rolle gespielt. Wir informieren uns über aktuelle politische Themen.

- Wie unterscheiden sich München und Nürnberg?
- Wie leben Menschen mit Behinderung in Bayern?

Wir treffen uns mit Menschen aus der Politik und mit anderen Menschen, die sich auch für ein besseres Miteinander einsetzen.



Die Reise findet statt von:
Sonntag, 14. Juni – Freitag, 19. Juni 2026.
Ein Vorbereitungs-Treffen findet einen Monat vorher statt.



Ganztägig



Das Vorbereitungs-Treffen findet in Hamburg statt.
Ort: bitte informieren Sie sich beim Veranstalter.



Jörn Dobert (Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg)
Bente Ollmann (Erziehungswissenschaftlerin)



Zum Preis: bitte informieren Sie sich beim Veranstalter.



Heinrich-Böll-Stiftung Hamburg
Telefon: 040 389 52 70
E-Mail: info@boell-hamburg.de
www.boell-hamburg.de



Wir fahren gemeinsam mit der Bahn.
Im Preis enthalten: Bahnfahrt, Übernachtung im Doppelzimmer, täglich Frühstück und eine warme Mahlzeit.
Als Bildungs-Urlaub anerkannt.



Bildungs-Urlaub in Rumänien

Wie leben Menschen mit Behinderung in Rumänien?

Wo arbeiten Menschen mit Behinderung in Rumänien?

In einer Gruppe machen wir eine Reise nach Rumänien.

Wir besuchen die Menschen, die dort leben.

Sie lernen das Land und die Menschen kennen.



Die Reise findet von
Sonntag, 13. September – Sonntag, 20. September 2026 statt.



Ganztägig



Leben mit Behinderung Hamburg
Südring 36
22303 Hamburg
Region: Hamburg-Nord



Anne Becke



650 €
In den Kosten ist die An- und Abreise und die Unterkunft enthalten.



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Der Kurs-Ort ist nicht Rollstuhl-gerecht.
Bitte sprechen Sie uns an.

Höchstens 10 Teilnehmende.

Als Bildungs-Urlaub anerkannt.



Bergedorf im National-Sozialismus

– Ein politischer Bildungs-Urlaub

Zwischen 1933 und 1945 wurde in Deutschland vielen Menschen Schlimmes angetan. Auch in Bergedorf wurden Menschen verfolgt, misshandelt und getötet.

In diesem Kurs sprechen wir über Täter und Opfer.
Aber auch über sogenannte Mitläufer und Menschen,
die Wider-Stand geleistet haben.

Wir fragen: Wieso haben die Menschen unterschiedlich gehandelt?
Was wurde aus ihnen?

Wir suchen Spuren aus dieser Zeit, zum Beispiel sogenannte Stolper-Steine.
Wir besuchen im Kurs die Gedenkstätte Bullenhuser Damm.
Und wir erleben eine Führung durch das Konzentrations-Lager Neuengamme.



Mittwoch, 18. November 2026
Donnerstag, 19. November 2026
Freitag, 20. November 2026



Jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr



Gemeindezentrum Auferstehungskirche
Kurt- Adams-Platz 9b
21031 Hamburg
Region Bergedorf



Ingo Schmaal



50 €



Leben mit Behinderung Hamburg
Telefon: 0159 04 38 06 26
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Als Bildungs-Urlaub anerkannt.



www.bildungsnetz-hamburg.de

alsterdorf assistenz ost

alsterdorf assistenz ost gGmbH
Erwachsenenbildung

Michael Ollech
Steilshooper Str. 54, 22305 Hamburg
☎ 040 69 79 81 22
Internet: www.alsterdorf-assistenz-ost.de
E-Mail: m.ollech@alsterdorf-assistenz-ost.de

alsterdorf assistenz west

alsterdorf assistenz west gGmbH

Stephanie Czalpeka
Max-Brauer-Allee 50, 22765 Hamburg
☎ 040 35 74 81 59
Internet: www.alsterdorf-assistenz-west.de
E-Mail: stephanie.czalpeka@alsterdorf-assistenz-west.de



BHH Sozialkontor

Imke Treder
Holzdamm 53, 20099 Hamburg
☎ 040 227 227 35
Internet: www.sozialkontor.de
E-Mail: i.treder@sozialkontor.de



Das Rauhe Haus, Stadtteilhaus „Horner Freiheit“

Kendra Eckhorst
Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg
☎ 040 633 076 30
Internet: www.rauheshaus.de
E-Mail: keckhorst@rauheshaus.de



Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH
Erwachsenenbildung

Aaron Erfle
Südring 36, 22303 Hamburg
☎ 040 270 790 926
Internet: www.lmbhh.de
E-Mail: erwachsenenbildung@lmbhh.de



Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.

Helga Schacht
Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg
☎ 040 689 433 22
Internet: www.lhhh.de
E-Mail: info@lhhh.de