

NEUES
entdecken

KLASSIKER
genießen

VIELFALT
erleben

Herbst 2024

KURSE

Wähle Deinen Wunschtarif

KABELMAX
SWHGRUPPE

 Internet

 Telefon

 Fernsehen

“ Die

Bundesliga

schaue ich mir ab jetzt

in Hoyerswerda

nur noch in bester
Auflösung an.



Internet

ab mtl. **19,95 €**



Kabel-TV

ab mtl. **0,00 €**



Telefon

ab mtl. **2,95 €**



Internet-TV by waipu

ab mtl. **5,95 €**

Persönliche Beratung Zuhause oder in unseren Kundenbüros:

Servicebüro Energiewelt Neustadt

Lausitzer Platz 4

Kabelmax Wohnzimmer Altstadt

Kirchstraße 2

Regional. Maximal versorgt.



Deine verfügbaren
Tarife unter:

www.kabelmax.net



Bleiben Sie neugierig!

Fitness für Kopf und Körper, kontroverse Themen und angeregte Diskussionen, gemeinsames Lernen und genussvolles Erleben: Dafür steht die VHS Hoyerswerda seit mehr als 75 Jahren. Dass wir heute jünger denn je sind, beweist unser Kursangebot im Herbstsemester 2024 einmal mehr. Rund 300 Veranstaltungen laden Sie dazu ein, Neues auszuprobieren, geliebte Hobbys zu pflegen und Menschen zu begegnen, die gleiche Interessen haben.

Bleiben Sie neugierig und gehen Sie zwischen unseren Klassikern, Dauerbrennern und Neuheiten auf die Suche nach Ihren Lieblingsangeboten. Unser komplettes Angebot finden Sie stets aktuell auf www.vhs-hoyerswerda.de.

Wir freuen uns auf Sie.

UNSERE RABATTE FÜR SIE

1. Freundschaftswerbung

10% für einen Neukunden oder eine Neukundin auf Empfehlung eines aktuellen VHS-Teilnehmenden. Den Rabatt erhält der/die aktuelle Teilnehmende.

2. „5 aus 5“ - Die Kundenkarte der VHS

Auf die Summe der Gebühren von 5 Kursen an der VHS erhalten Sie 5% Nachlass. Diesen Rabatt können Sie beim nächsten Kurs verrechnen lassen.

Bitte beachten Sie, dass jeweils nur ein Rabatt gewährt werden kann. Eine Summierung von Rabatt-Formen der Volkshochschule ist nicht möglich.

INHALT

Fachbereich Gesellschaft

Politik & Zeitgeschehen	S. 8 - 14
Natur & Umwelt	S. 15 - 18
Erziehung, Recht & Verbraucherfragen	S. 19

Fachbereich Kultur

Malen & Zeichnen	S. 20 - 25
Kreativ-Dinner & Kreativ-Brunches	S. 25 - 26
Plastisches Gestalten	S. 26 - 28
Fotografie & Bildgestaltung	S. 29 - 30
Floristik	S. 30 - 31
Textiles Gestalten	S. 32 - 34
Musik	S. 34 - 36

Fachbereich Gesundheit

Gesunde Ernährung & Lebensweise	S. 37 - 43
Der Chefkoch empfiehlt	S. 44 - 45
Internationale Küche	S. 45 - 49
Getränkkunde	S. 50 - 51
Ferienangebote	S. 51 - 52
Bewegungsangebote	S. 53 - 61
Entspannungsangebote	S. 62 - 68
Tanz	S. 69 - 70

Fachbereich Sprachen

Gebärdensprache	S. 71
Deutsch	S. 71
Englisch	S. 72 - 74
Italienisch	S. 75
Französisch	S. 75 - 76
Spanisch	S. 76 - 77
Polnisch	S. 77 - 78

Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung

Berufswahl	S. 79
Computer Grund- & Aufbaukurse	S. 79 - 80
Kursangebote für Senioren	S. 81
Kurse für Smartphone & Tablet	S. 82 - 83
Online-Kurse zur beruflichen Weiterbildung	S. 84
Weiterbildungen für Erziehende	S. 84 - 90

Allgemeine Hinweise zum Herbstsemester 2024	S. 91 - 93
---	------------

Die Abkürzung UE steht für Unterrichtseinheit.



Diskussionsrunden zu brandaktuellen Themen, interkulturelle Begegnungen, Lesungen, Historisches und mehr finden Sie auf den Seiten 8 bis 14.

Mit dem Naturschutzhelfer Uwe Prokoph geht es im Herbstsemester auf Entdeckungsreise. Noch mehr grüne Themen entdecken Sie auf den Seiten 15 bis 18.



Selbstgemachtes Brot, internationale Kochkurse und jede Menge Ideen für eine gesunde und genussvolle Ernährung haben wir für Sie ab Seite 37 zusammengestellt.

Schönes für Ihr Zuhause, selbstgemachte Geschenke für Lieblingsemenschen und Workshops, in denen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Unser Fachbereich Kultur ab Seite 20 steckt voller kreativer Angebote.





Geschuppte Leidenschaft

Für Uwe Prokoph sind Schlangen weit mehr als nur Reptilien, sie sind Mitbewohner, Faszination, Forschungsgrundlage, Foto- und Filmmotiv, aber vor allem schützenswerte Lebewesen, die mehr Beachtung verdienen. Seit über 45 Jahren beschäftigt sich der Feldherpetologe aus Demitz-Thumitz mit Amphibien, Reptilien und dem Natur- und Artenschutz.

Er ist für verschiedenste Naturschutzorganisationen und -institutionen als Diplom Sozialpädagoge, Referent und Dozent für naturkundliche Vorträge und Umweltbildungsthemen tätig. Ehrenamtlich ist Uwe Prokoph als Naturschutzhelfer unterwegs, Mitglied beim NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) und Vorstandsmitglied im DGHT (Deutsche Gesellschaft für Herpetologie und Terrarienkunde e. V.). Seine Leidenschaft für die geschuppten Reptilien führte ihn auch nach Südeuropa, in den Iran, auf die Arabische Halbinsel und nach Nordafrika. Die dort gesammelten Exkursionserfahrungen gibt er nun an Interessierte weiter.

Schlangenkönigs Erbe

Das Symbol, die Sagen und Geschichten um den Schlangenkönig haben in der Sorbischen Lausitz eine alte, lebendige Tradition. Unter dem Namen "Schlangenkönigs Erbe" bietet der Terraristikexperte, Schlangenfrend, Naturpädagoge und Artenschützer in der schönen Lausitz verschiedene Angebote zu Themen wie Reptilien, Umweltbildung, Naturschutz und Naturfotografie an. In seinem heimischen Garten und privaten Ausstellungsbereich gibt Uwe Prokoph Einblick in "Schlangenkönigs Heimstätte". Er beherbergt dort zahlreiche Amphibien und Reptilien, darunter Spanische Rippenmolche, Europäische Sumpfschildkrötenarten, sowie eine Anzahl ungiftiger Schlangen und verschiedene Giftschlangenarten.



Die Kreuzotter, die zu den Vipern gehört und für den Menschen auch giftig ist, hat es ihm ganz besonders angetan. „Die Schönheit dieser Tiere liegt in ihrer Anpassungsfähigkeit und Überlebensstrategie.“ Kreuzottern sind wechselwarme Reptilien, d. h. sie können ihre Körpertemperatur nicht eigenständig regulieren und müssen sich zur Energiegewinnung in der Sonne baden. Um dies in kälteren Regionen effektiver zu gestalten, kann die Kreuzotter ihre Rippen abspreizen und so die Körperoberfläche vergrößern. Die Kreuzotter legt ihre Eier zum Ausbrüten nicht in der Erde oder in einem Nest ab, sie brütet sie im Mutterleib aus. So garantiert die Schlange eine gleichmäßige Wärme für die Entwicklung der Eier. Im Winter verfällt die Otter in eine mehrmonatige Kältestarre.

Lebensbilder einer heimischen Schlangenart

Seinem Lieblingsreptil widmet sich der Naturpädagoge auch in seinem ersten Kurs an der VHS Hoyerswerda. Am 19. September können Interessierte das Reptil des Jahres 2024 näher kennenlernen und mehr über diese faszinierende, heimische Schlange erfahren. Bei einer Bilderreise stellt Uwe Prokoph den Kursteilnehmenden nahe Verwandte, Lebensräume und Schutzmöglichkeiten vor. Mit dabei hat er natürlich eine Kreuzotter und eine Aspispiper, eine weniger bekannte heimische Schlangenart. Weitere Informationen zur Veranstaltung gibt es auf Seite 15.

© ILLUSTRATION MARTIN NOWAK-NEUMANN





Wahlforum zur Landtagswahl in Sachsen

24H1000

Interessierte haben die Möglichkeit, Direktkandidierende unseres Wahlkreises, die sich um einen Sitz im sächsischen Landtag bewerben, kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Inhaltlich geht es um Landespolitik und wie sie die Menschen vor Ort bewegt. Themen sind zum Beispiel Schule und Bildung, Wirtschaft, Sicherheit oder Klimaschutz und Energie.

Ob Interessierte einfach mal reinschnuppern und ihre Direktkandidierenden vor Ort kennenlernen möchten, ob sie sich für Politik interessieren, ob sie sich haupt- oder ehrenamtlich für unsere Demokratie engagieren oder ob sie darüber nachdenken, sich zukünftig aktiver an Politik zu beteiligen: Alle sind herzlich zum Wahlforum eingeladen!

Kosten: kostenfrei
Termin: Freitag, 23.08.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Lichthof im Lausitzcenter Hoyerswerda

Ausstellung "Toleranzräume"

24H1001

Die Ausstellung "Toleranzräume" zeigt Besuchern und Besucherinnen, wie sie sich in ihrem Alltag für mehr Toleranz und Respekt einsetzen können. Die auffälligen Stellwände laden Menschen aus allen Lebenswelten ein, zu erleben und zu diskutieren, wie Toleranz in unserem Zusammenleben funktionieren kann, aber auch wo sie ihre Grenzen hat.

Interessierte können sich inspirieren lassen von Toleranzvorbildern wie Joko und Klaas, Zeina Nassar oder Hannah Pirot, aber auch Rosa Luxemburg und Mohamed Helmy. Zudem erhalten sie ganz konkrete Tipps für ihren Alltag. "Toleranzräume" soll zu Solidarität ermutigen und zeigen, dass jeder einzelne von uns die Macht hat, unser Zusammenleben ein bisschen besser zu machen.

Die Ausstellung des Toleranz-Tunnel e.V. gastiert im Johanneum Hoyerswerda - ein Besuch ist nach vorheriger Absprache mit der VHS für alle Interessierten möglich.

Dauer: Montag, 26.08.2024 bis Freitag, 30.08.2024
Ort: Johanneum Hoyerswerda

DEMO-SLAM: Poetry Slam trifft Politik

24H1002

Poetry Slam steht für eine Plattform, die ein breites Spektrum von Perspektiven auf die Welt fördert. Kunstschaffende kommen aus den verschiedensten Bereichen der Gesellschaft zusammen, um mit selbst geschriebenen Texten einen Einblick in ihre Lebenswelt zu bieten. Unter dem Titel "Demokratie und Vielfalt" bringen die Kulturvereine Livelyrix e.V., Spektakel Kollektiv Chemnitz e.V. und Highslammer e.V. das Format nun nach Wittichenau. Mit unterhaltsamen Texten bringen die Slammer das Thema Demokratie in unser Bewusstsein, stärken unser Gemeinschaftsgefühl und bereiten uns so auf eine ganz erfrischende Weise auf die bevorstehende Wahl vor.

Kosten: kostenfrei
Termin: Freitag, 30.08.2024, 19.00 Uhr
Ort: Jakubetzstift Wittichenau



Schlossgespräch: "Isoliert im Reich - Reichsbürgerbewegung in Sachsen"

24H1003

Reichsbürger lehnen die Existenz der Bundesrepublik und deren Rechtssystem ab. Seit November 2016 ist die Reichsbürgerbewegung darum Beobachtungsobjekt des Verfassungsschutzes. Im Rahmen der Veranstaltung liefert der Dresdner Politikwissenschaftler Sebastian Trept einen Blick hinter die Kulissen einer Szene, deren Mitglieder den deutschen Staat und dessen Regeln nicht anerkennen und stattdessen eigene Staaten ausrufen.

Gemeinsam mit seinem Publikum will Sebastian Trept Instrumente und Argumentationen von Reichsbürgern entschlüsseln und Hilfestellungen entwickeln im Umgang mit Mitgliedern der Szene.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung und der VHS Hoyerswerda in der Reihe "Kontrovers vor Ort".

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 18.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Kaminzimmer Schloss Hoyerswerda
Leitung: Sebastian Trept

Frag die KI! Nutzen & Grenzen in Alltag und Beruf

24H1004

Wir testen Künstliche Intelligenz live! Digitalisierungsexperte Dr. Christian Papsdorf bringt die neuesten Anwendungen mit und die Teilnehmenden wählen konkrete Beispiele und Anwendungsgebiete, die sie persönlich interessieren. Wie kann man Künstliche Intelligenz (KI) sinnvoll nutzen? Kann man mit KI schon heute Probleme des privaten und beruflichen Alltags lösen? Oder ist KI ein Hype unserer Gegenwart? Im Workshop finden das die Teilnehmenden heraus.

Darüber hinaus werden grundlegende Fragen zu den Einsatzmöglichkeiten, Problemen, Kosten und Risiken der Künstlichen Intelligenz diskutiert.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung und der VHS Hoyerswerda in der Reihe "Kontrovers vor Ort".

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Jakubetzstift Wittichenau
Leitung: Dr. Christian Papsdorf

Kultur trifft Kulinarik: Bosnien-Herzegowina entdecken

24H1005

Diesmal steht das Balkan-Land Bosnien-Herzegowina im Zentrum der Veranstaltung. Bibliotheksleiterin Maja Kos wird über das Leben der Menschen, ihre Gewohnheiten, Essen und Trinken, Kultur, Geschichte und die politische Situation berichten. Neben Informationen zum Land erwarten die Teilnehmenden kleine kulinarische Kostproben bosnischer Köstlichkeiten.



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 24.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Maja Kos

"Sag was!" - Sprechen für die Demokratie

24H1006

Wer kennt es nicht? In der Diskussion beim Familiengeburtstag, beim Gespräch im Arbeitskollegium oder beim Vereinsfest fallen menschenverachtende Sätze, die uns die Sprache verschlagen. Im Nachgang grübeln wir: Warum habe ich das einfach so stehen lassen? Habe nicht widersprochen? War sprachlos?

Gemeinsam wird geübt, Haltung zu zeigen, Position zu beziehen und "Schrecksekunden" zu überwinden. Handlungsmöglichkeiten werden erprobt und es wird trainiert, Menschenverachtung entgegenzutreten und Widerspruch zu leisten.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Folgetermine werden in der ersten Veranstaltung vereinbart.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem "Verein(t) für Wittichenau" statt.

Dauer/Kosten: 3x / 12 UE / kostenfrei
Beginn: Mittwochs, ab 25.09.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Christian Schäfer, Susann Weitzmann & Anna-Maria Bulang

Schlossgespräch: "Raumfahrer"

24H1007

"Häuser kann man abtragen und neu bauen, Erinnerungen nicht"

Lukas Rietzschel liest aus seinem aktuellen Roman "Raumfahrer" und steht bereit, um mit uns über die (Nach-)Wendezeit und aktuelle Fragen unserer Region ins Gespräch zu kommen.

Lukas Rietzschel, geboren 1994 in Räckelwitz in Ostsachsen, lebt in Görlitz. Sein Debütroman "Mit der Faust in die Welt schlagen" erschien 2018 und war ein Bestseller, der auch seinen Weg ins Theater fand und verfilmt wurde, ebenso der zweite Roman "Raumfahrer". Lukas Rietzschel wurde 2019 mit dem Gellert-Preis, 2022 mit dem Sächsischen Literaturpreis und 2023 mit dem Literaturpreis Text & Sprache ausgezeichnet.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 23.10.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda
Leitung: Lukas Rietzschel



Reenactment: Darstellung vergangener Zeiten

24H1008

Wenn es eine Zeitmaschine gibt, so ist es das Reenactment: Die Darstellung vergangener Zeiten soll Geschichte wieder "lebendig" werden lassen. Was trug man damals? Was aß man damals? All diese Fragen beantworten historische Sachbücher, doch die vergangenen Epochen noch einmal realistisch darzustellen, gibt die Möglichkeit, eine



lebendige Vorstellung der Geschichte zu bekommen. "Reenactment", so nennt man diese Art, die historischen Ereignisse einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen und gleichzeitig aus der Geschichte zu lernen. Im Vortrag stellt Oliver Olaf Bettels das Reenactment in seiner Rolle des französischen Kaisers Napoleon I. dar und spricht über die verschiedenen Möglichkeiten, welche die Methode bieten kann.



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Freitag, 25.10.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Kaminzimmer Schloss Hoyerswerda
Leitung: Oliver Bettels

Gemeinsam.Gut.Entscheiden.

24H1009

"Viele Köche verderben den Brei!", heißt es. Und wenn Sie jetzt an den letzten Entscheidungsprozess in Ihrer Urlaubs-, Arbeits- oder Plenumsgruppe denken, wissen Sie vielleicht, was damit gemeint sein soll. Alle wollen mitreden, haben eine andere Meinung, unterschiedliche Bedürfnisse. Und am Ende setzt sich dann doch die Idee der Lautesten durch?!

Damit es so vielen Beteiligten wie möglich mit einer getroffenen Entscheidung gut geht und die Gruppe das Ergebnis mittragen kann, werden im Workshop bewährte Verfahren für Entscheidungsfindungsprozesse in unterschiedlichen Situationen vorgestellt - jenseits der traditionellen Entscheidungsweisen Mehrheit, Führung, Konsens.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 05.11.2024, 8.30 - 15.15 Uhr
Ort: Jugendclubhaus "Ossi"
Leitung: Anja Thiele, Susanne Feustel

Schlossgespräch: "Fragen unserer Zeit"

24H1010

Das "Superwahljahr" in Sachsen neigt sich dem Ende. Die Europa-, Kommunal- und Landtagswahlen sind Geschichte. Pfarrer Peter Paul Gregor und Frank Richter finden zusammen, um die aktuelle Situation im Kontext der letzten 35 Jahre zu reflektieren. Frank Richter ist Politiker, Theologe und früherer Bürgerrechtler. 2009 bis 2016 war er Direktor der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung. Seit 2019 ist er Abgeordneter im Sächsischen Landtag.

Peter Paul Gregor war von 2005 bis 2023 Pfarrer der katholischen Gemeinde in Hoyerswerda. Außerdem war er u.a. Militärpfarrer, Notfallseelsorger, Dozent an der Sächsischen Polizeifachhochschule und Kolumnist im Hoyerswerdaer Tagesblatt.



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 06.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda
Leitung: Peter Paul Gregor, Theologe, Frank Richter (angefragt)

**Leben im Iran: Zwischen Protest und Unterdrückung****24H1011**

2022 blickte die ganze Welt auf den Iran. Der Tod der 22-jährigen Jina Mahsa Amini löste die größten Massendemonstrationen in der Geschichte der Islamischen Republik aus. Viele der Frauen und Männer, die protestierten, wurden durch das Regime verhaftet, gefoltert und hingerichtet. Mittlerweile ist es still um die Proteste geworden. Doch der revolutionäre Prozess läuft weiter. Wie blicken in Deutschland lebende Iranerinnen und Iraner auf ihr Land?

Die Künstlerin Nazanin Zandi wurde im Iran geboren und besuchte dort die Schule. Mittlerweile lebt und arbeitet sie in Dresden. In ihrem Vortrag gibt sie uns Einblicke in die Geschichte des Landes, indem sie über ihre im Iran lebende Familie spricht und Fotos aus dem Familienalbum zeigt. Der freie Journalist Jan Theurich moderiert die Veranstaltung und bringt historisch-politische Ereignisse und Fakten ein.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung und der VHS Hoyerswerda in der Reihe "Kontrovers vor Ort".

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 27.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Nazanin Zandi

Kultur trifft Kulinarik: Indien entdecken**24H1012**

Mit rund 1,4 Milliarden Menschen gilt Indien knapp hinter China als das zweitbevölkerungsreichste Land der Erde. Kein Wunder, dass sich der indische Subkontinent durch eine ethnische, religiöse und sprachliche Vielfalt auszeichnet. Neben der einflussreichen bronzezeitlichen Indus-Kultur gilt das Land als Geburtsstätte von vier Religionen. Im Vortrag wird über das Leben der Menschen, ihre Gewohnheiten, Essen und Trinken, Kultur, Geschichte und die politische Situation berichtet. Neben Informationen zum Land erwarten die Teilnehmenden kleine kulinarische Kostproben indischer Köstlichkeiten.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 05.12.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Jakubetzstift Wittichenau
Leitung: Priyanka Patel, Amitkumar Patel

25 Jahre Euro: Was lehrt die Vergangenheit unserer Währung?**24H1013**

Mit ihrer gemeinsamen Währung wagen die europäischen Nationen seit 1999 ein Experiment, das in der Währungsgeschichte einmalig ist: Der Euro als "staatenloses Geld" steht mittlerweile zwanzig "geldlosen Staaten" gegenüber. Was kurios klingt, hat im vergangenen Vierteljahrhundert gar nicht schlecht funktioniert. Der Vortrag beleuchtet die Vorgeschichte des Euro, stellt seine Stärken und Schwächen heraus und gibt vor diesem Hintergrund einen Ausblick auf die nächsten 25 Jahre der Gemeinschaftswährung.



Dauer/Kosten: 1x / 1,25 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 24.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Online
Leitung: Prof. Dr. Stefan Schäfer

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen 24H1014

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte "Deepfakes" zu erstellen - also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z.B. der "Enkelkindertrick 2.0".

Können wir KI dazu nutzen, Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches Deepfake anruft?

Dauer/Kosten: 1x / 1,25 UE / kostenfrei
Termin: Montag, 30.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Online
Leitung: Dr. Nicolas Müller

Was macht rechtsextremes Denken so attraktiv? 24H1015

Rechtsextremes Denken wird getragen von Ideologien der Ungleichheit. Auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht werden Unterschiede und Identitäten konstruiert. Den "Anderen" wird dann die Schuld für wahrgenommene Missstände oder die eigene Misere zugeschrieben. Und die "Anderen" werden dann bekämpft. Vorurteile und Stereotype finden sich bis zu einem gewissen Grad in allen Teilen unserer Gesellschaft. Die extreme Rechte knüpft geschickt an diese an und radikalisiert sie, indem sie mit Ängsten spielt und die Identitätsfrage stellt. Im Vortrag werden diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und aufgezeigt, wie diese auf eine Radikalisierung der Gesellschaft abzielen.

Dauer/Kosten: 1x / 1,25 UE / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 02.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Online
Leitung: Dr. Rolf Frankenberger

Die Zukunft des öffentlich-rechtlichen Rundfunks (Online-Vortrag) 24H1016

Der öffentlich-rechtliche Rundfunk steht vor einer Transformation. Auf der einen Seite muss die Grundversorgung der Bevölkerung weiter sichergestellt werden, wobei Gebührenerhöhungen und öffentliche Positionierungen der Rundfunkanstalten jedoch zunehmend auf Kritik stoßen. Auf der anderen Seite steht mit der digitalen Welt ein neuer Betätigungsraum zur Verfügung, der von den öffentlich-rechtlichen Anstalten



bislang nur unzureichend abgedeckt wird. Der Vortrag wird diese Transformation kritisch beleuchten.

Dauer/Kosten: 1x / 1,25 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 12.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Online
Leitung: Christian Meier

Politik auf Tiktok

24H1017

Im digitalen Zeitalter müssen sich Parteien auf neue Kommunikationswege einstellen, um ihre Botschaft an die Wählenden zu bringen. In jüngster Zeit hat sich das Interesse der TikTok-Plattform zugewendet. Lange Zeit wurde diese Seite von den etablierten Parteien gemieden, doch die Erfolge gerade von rechtspopulistischen und radikalen Influencern in diesem Bereich haben zu einem Umdenken geführt. Doch wie erfolgreich ist diese neue Präsenz von etablierten Parteivertretenden auf TikTok?

Dauer/Kosten: 1x / 1,25 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 26.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Online
Leitung: Martin Fuchs

Informationsveranstaltung des Pflegekinderdienstes - Jugendamt LRA Bautzen / Kindern eine Chance geben - Pflegeeltern werden!

24H1018

Manche Kinder können aus unterschiedlichen Gründen vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr in ihrer Herkunftsfamilie leben. Besonders für jüngere Kinder wird in diesem Fall die Möglichkeit der Aufnahme in eine Pflegefamilie in Betracht gezogen. Pflegekinder suchen:

- ein sicheres Zuhause zum Wohlfühlen
- einen Platz zum Aufwachsen
- ein offenes Ohr zum Zuhören und
- vor allem Zuneigung und Geborgenheit.

Pflegeeltern haben:

- Verständnis für Kinder, die mit zwei Familiensystemen leben
- Einfühlungsvermögen, Geduld, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Wenn Sie Interesse haben und mehr über dieses Thema wissen wollen, sind Sie herzlich eingeladen. Bitte melden Sie sich vor Teilnahme an.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 29.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Daniela Dolgner, Susanne Kockert



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Die Veranstaltungen des Fachbereiches Gesellschaft werden durch einen Sonderzuschuss des Landes Sachsen gefördert.



NATUR & UMWELT

Die Kreuzotter - Lebensbilder einer heimischen Schlangenart

24H1020

Das Reptil des Jahres 2024 lebt oft unbemerkt im Verborgenen. Es verteidigt sich bei Bedarf mit wirksamen Giftbissen und ist in seinen Lebensräumen häufig bedroht. Deshalb verdient es unser Interesse, unsere Beachtung und unseren Schutz. Der Feldherpetologe und Schlangenkundler Uwe Prokoph lädt Teilnehmende in seinem Vortrag zu einer unterhaltsamen Bilderreise ein. Er stellt die nahen Verwandten unserer heimischen Giftschlange vor und berichtet aus dem Leben der Kreuzotter. Dabei beleuchtet er ihre spannende Biologie, ihre Lebensräume und Schutzmöglichkeiten für diese faszinierende Schlangenart. In einer kleinen Lebtierpräsentation werden Kreuzottern und Aspispipern gezeigt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, mit dem Referenten ins Gespräch zu kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda / Saal
Leitung: Uwe Prokoph



Dämmerungstour - Geführte Rotwildbeobachtung mit Stephan Kaasche

24H1021

Die Magie der Herbst-Dämmerung erleben und in die faszinierende Welt des Rotwilds eintauchen. Stephan Kaasche, ein erfahrener Naturführer, begleitet auf einer spannenden Tour durch die heimischen Wälder. Bei dieser geführten Rotwildbeobachtung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über das Verhalten und die Lebensweise dieser majestätischen Tiere. Mit etwas Glück kann Rotwild in seiner natürlichen Umgebung in der Brunftzeit beobachtet werden, was beeindruckende Einblicke in das Leben der Hirsche und Rehe gewährt. Diese Tour ist ideal für Naturfreunde, Fotografierende und alle, die ein unvergessliches Naturerlebnis suchen. An wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Mindestalter für Teilnehmende: 14 Jahre.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 24.09.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: Parkplatz an der Busschleife in Michalken
Leitung: Stephan Kaasche



Entdeckerstour mit dem Wolfswanderer für Familien mit Kindern (ab 6 Jahre)

24H1022

Gemeinsam mit dem Lausitzer Wolfswanderer Stephan Kaasche begeben sich die Teilnehmenden auf eine aufregende Erkundungstour ins malerische Lausitzer Seenland. Am Aussichtspunkt am Bergener See nimmt der Naturführer die jungen Entdecker mit auf eine Reise durch die sich stetig verändernde Bergbaufolgelandschaft, die eine Fül-



le von seltenen Pflanzen- und Tierarten beherbergt, die nur darauf warten, erkundet zu werden. Stephan Kaasche führt außerdem ein Nachtsichtgerät mit, das nach Einbruch der Dämmerung besondere Einblicke in die nächtliche Natur ermöglicht und somit für zusätzliche Faszination sorgt. Dieses Angebot ist speziell für Familien mit Kindern ab 6 Jahren konzipiert. Bitte an eine kleine Stärkung für unterwegs denken.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Aussichtspunkt Bergener See
Leitung: Stephan Kaasche
Bemerkung: Getränke und ein kleiner Snack

Wie weiter? Zukunft Wasser in der Lausitz 2.0 - Update 2024

24H1023

Wasser ist von essenzieller Bedeutung für unser Leben, unsere Umwelt und unsere Wirtschaft. Die Lausitz steht vor neuen Herausforderungen und Chancen in Bezug auf die Wassernutzung. Insbesondere das Abschalten der Wasserpumpen im Bergbau hat Auswirkungen auf die Wasserversorgung und den Zustand der Gewässer in unserer Region. Der Vorsitzende des Wasser-Cluster-Lausitz e.V., Dipl. Ing. Ingolf Arnold wird einen kurzen Vortrag zum aktuellen Stand halten und anschließend möchten wir in eine Diskussionsrunde eintreten, um über die derzeitige und zukünftige Wassersituation zu sprechen und Fragen zu beantworten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 19.11.2024, 17.30 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda, Saal
Leitung: Ingolf Arnold

Tarnen, Warnen, Täuschen - Überlebensstrategien im Tierreich

24H1024

Anhand von ausgewählten Beispielen aus der Tierwelt werden in diesem Vortrag Anpassungsstrategien mit dem Schwerpunkt Amphibien/Reptilien vorgestellt. Giftige und wehrhafte Tiere und ihre harmlosen Verwechslungsarten verblüffen immer wieder in Färbung, Zeichnung, Gestalt und Lebensweise.

Erstaunlich, welche Tricks und Möglichkeiten die Evolution hier geschaffen hat.

Feldherpetologe Uwe Prokoph wird an diesem Abend einige dieser bemerkenswerten Strategien vorstellen. Eine seinem Vortrag folgende kleine Leberdientierpräsentation rundet diesen trickreichen Abend ab.

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei
Termin: Freitag, 18.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Uwe Prokoph





Geschichten aus dem Wald mit Lennert Piltz, Karsten Nitsch und Stephan Kaasche

24H1025

Eine märchenhafte Abendveranstaltung, bei der Teilnehmende in die Welt der Naturführer, Wolfexperten und Naturfilmer eintauchen werden! Eine inspirierende Reise, bei der Karsten Nitsch, Stefan Kaasche und Lennert Piltz spannende Geschichten aus ihrem Arbeitsalltag präsentieren. Alle drei sind wahre Experten auf ihrem Gebiet und haben jahrelange Erfahrungen gesammelt. Das Trio verbindet eine langjährige Freundschaft. Gemeinsam haben sie an diesem Abend die einzigartige Gelegenheit, den Teilnehmenden ihre spannendsten und lustigsten Erlebnisse mit Natur und Mensch näherzubringen.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / kostenfrei
Termin: Freitag, 29.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Karsten Nitsch, Stephan Kaasche, Lennert Piltz

Unser Rotwild - Eine aussterbende Art?

24H1026

Der Rothirsch, das größte heimische Wildtier, ist fest in unserem Landschaftsbild verankert. Für viele symbolisiert er Freiheit und Wildnis als der "König der Wälder". Täglich begegnen wir ihm als Wappentier und Logo, er ist tief in unserer Kultur verwurzelt. Doch diese spannende Art ist bedroht: Die Bestände schrumpfen und die genetische Vielfalt nimmt ab. Der Rothirsch verschwindet leise.

Ein schleichender Aussterbeprozess wirft wichtige Fragen auf:

Wann greifen wir ein? Wann beginnt Artenschutz? Wie können wir den Rothirsch, der eigentlich der "König des Offenlandes" genannt werden sollte, retten?

In diesem Vortrag erhalten Teilnehmende Antworten auf diese Fragen und erfahren, warum es dem Rothirsch in Deutschland immer schlechter geht. Darüber hinaus wird die Biologie dieser faszinierenden Tierart umfassend beleuchtet.

Referentin des Vortrags ist Laura-Marie Ketzmerick, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Dozentur für Wildökologie und Jagdwirtschaft der TU Dresden. An dieser wird seit vielen Jahren zum Thema Rotwild geforscht und die Thematik wird durch deutschlandweite Forschungskollaborationen umfassend betrachtet.

Dauer/Kosten: 1x / 2,33 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Laura-Marie Ketzmerick



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





Eulenwanderung am Bergener See

24H1027

Gemeinsam mit der Uhdame Tanja begeben sich die Teilnehmenden auf eine spannende Wanderung am Bergener See und nähern sich der faszinierenden Welt der Eulen. Mit ihren großen Augen, kräftigen Fängen und seidenweichem Gefieder bewegen sich die geheimnisvollen Eulen lautlos in Dämmerung und Dunkelheit. Von Falkner Hans-Peter Schaaf erfahren die Teilnehmenden während der Wanderung viel Wissenswertes über die Jäger der Nacht, die dann aktiv sind, wenn die meisten Menschen ruhen. Sind alle Eulen nachtaktiv? Warum hört die Maus die Eule nicht? Wo hat die Eule ihre Ohren? All das und noch viele weitere Fragen werden auf der Wanderung beantwortet. Auf dem Rundgang wird auch geschaut, wer am Himmel und rechts und links des Wegesrandes noch zu sehen ist, sodass die Aufmerksamkeit für die vielfältige Tierwelt in der Lausitzer Seenlandschaft geschärft wird.



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Dienstag, 08.10.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
Ort: Aussichtspunkt Bergener See
Leitung: Hans-Peter Schaaf

Schau mal rein! Betriebsbesuch in der Krabat Milchwelt

24H1028

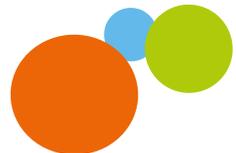
Seit mehr als 15 Jahren verarbeitet die Krabat Milchwelt in der hofeigenen Käsemanufaktur Milch von eigenen Kühen. Es ist selbstverständlich, dass nur naturbelassene aber pasteurisierte Milch verarbeitet wird, ohne Farbstoffe, Konservierungsmittel oder sonstige Zusätze.

Vom eigenen Futteranbau für die Kühe über die Aufzucht der Kälber bis hin zur Veredelung der Milch zu schmackhaften Produkten wie Quark, Käse, Joghurt, Butter usw. wird alles auf dem eigenen Hof produziert. Sogar die Energie dafür wird direkt auf dem Hof erzeugt.

Bei dem Besuch wird zunächst Interessantes über den Betrieb, über Krabat, Johann Schadowitz und das sächsische Königshaus und wie dies alles mit Wittichenau verbunden ist erläutert. Beim gemeinsamen Mittagessen (hofeigene Kartoffeln und Quark) werden die leckeren Spezialitäten des Hauses verkostet. Im Hofladen können all diese zusätzlich erworben werden.

Bei dem sich anschließenden Rundgang wird der Werdegang von der Milch zum Käse beschrieben und gezeigt. Eigene Anreise, Treffpunkt 10 Uhr am Eingang des Hofladens, Entgelt inklusive Mittagessen

Dauer/Kosten: 1x / 4,67 UE / 30,00 €
Termin: Freitag, 18.10.2024, 10.00 - 13.30 Uhr
Ort: Milchwelt Kotten Wittichenau
Leitung: Gerlind Nestler





Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Eine Rechtsanwältin beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Wer erledigt was und wer darf das erledigen, wenn man sich - auch nur kurzzeitig - nicht mehr selbst darum kümmern kann? Wer erhält Auskunft, stellt Anträge, entscheidet über meine medizinische Behandlung? Wer hat Zugriff auf mein Konto, meine Wohnung? Wie kann ich schon jetzt Anweisungen für meine medizinische Behandlung geben, wenn ich dies einmal selbst nicht mehr kann? Warum sind welche Dokumente sinnvoll? Sind meine Vorstellungen richtig formuliert?

Kurs: 24H1029

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / 10,00 €

Termin: Montag, 13.01.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Kurs: 24H1030

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / 10,00 €

Termin: Donnerstag, 10.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Erbrecht und Testamentsgestaltung

24H1031

Erbrecht ist ein Thema, dem wir nur selten rechtzeitig unsere Aufmerksamkeit schenken. Doch schnell sind wir im Ernstfall von den zahlreichen Fragen rund um das Erbrecht überfordert. Was vererbe ich? Wer beerbt mich? Muss ich ein Testament machen? Und wer regelt meine Bestattung? Der Kurs behandelt zahlreiche Aspekte rund um das Erbrecht. Es besteht auch die Möglichkeit, ganz individuelle Fragen zu stellen.

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / 10,00 €

Termin: Donnerstag, 05.12.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Digitale Vorsorge - Was passiert mit meinen Daten?

24H1032

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei

Termin: Dienstag, 12.11.2024, 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Frau Alicia Krimmelbein, Verbraucherzentrale Sachsen



Galerietreff im Foyer der Volkshochschule

24H2000

Die VHS bietet seit mehr als 25 Jahren sowohl Hobbykünstlerinnen als auch freien Kunstschaffenden die Möglichkeit, ihre Arbeiten auszustellen. Zu den Galerieeröffnungen sind Gäste herzlich willkommen.

Ab August: "Wer zeichnet sieht mehr!" - Zeichnungen von Anita Guske

Nähere Informationen zur Eröffnung gibt es in der Presse und in den sozialen Medien.

Dauer/Kosten: 6 Monate / 3 UE / kostenfrei
Beginn: Montag, ab 19.08.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Forum Lausitzhalle VHS 2.OG
Leitung: Karla Kümmig

MALEN UND ZEICHNEN

Die spannende Welt des Graffitilettering

24H2001

Ausgangspunkt ist die eigene Handschrift mit ihren individuellen Besonderheiten.

Dabei wird die (Hand-)Schrift in ihre eigenen Bestandteile zerlegt, verbogen, modelliert und transformiert bis hin zu ganz neuen Schriftgestaltungen. Ziel ist, eigene Graffitibuchstaben

oder -zeichen, z.B. für die Gestaltung von Silvester- oder anderen Grüßen, zu entwerfen. Das kann den Entwurf von Figuren oder einem Bildhintergrund einschließen.

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene geeignet.



Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 39,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 23.10.2024, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Ludwig Flohe, Bildender Künstler, Graffiti Artist
Bemerkung: Bitte verschiedene Bleistifte, Radierer, Spitzer, Block/Zeichenblätter minimal A5, Bunt- und Faserstifte oder Fineliner (schwarz) mitbringen.

Freie Malwerkstatt

24H2002

Bei der Freien Malwerkstatt kann sich jeder ganz nach Lust, Zeit und Vorlieben sein eigenes Malprogramm zusammenstellen. Anita

Guske vermittelt neben zeichnerischen Grundlagen verschiedene Techniken wie Aquarell, Pastell, Acryl und Druck zu unterschiedlichen Motiven.

So funktioniert: Aus insgesamt 18 Veranstaltungen kann jeder Teilnehmende mindestens sechs auswählen und zum Preis von 66,00 € buchen. Jede weitere Veranstaltung kostet nur 8,00 €.

Die konkreten Themen und Techniken werden in der jeweils 1. Veranstaltung bekannt gegeben. Material kann vor Ort je nach Verbrauch zugekauft werden.



Dauer/Kosten: 18x / 54 UE / 66,00 €



- Termine:** Dienstags, ab 03.09.2024, 17.30 - 19.45 Uhr,
Mittwochs, ab 04.09.2024, 09.30 - 11.45 Uhr
- Ort:** Raum 005
- Leitung:** Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin
- Bemerkung:** Bitte vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial sowie Zubehör mitbringen. Material kann - bei Neueinsteigern - je nach Verbrauch in den ersten Veranstaltungen zugekauft werden.

Asiatische Tuschmalerei

24H2003

Der Ursprung der Tuschmalerei liegt im asiatischen Raum. Die Schlichtheit und das Zurückführen auf das Wesentliche stehen im Mittelpunkt. Sie ist nicht nur ein handwerklicher Prozess, sondern strebt auch nach Stille, Gelassenheit, Eleganz und vor allem Harmonie. Gemalt wird mit sparsamen, kraftvollen Pinselstrichen, traditionell mit schwarzer oder farbiger Tusche. Pflanzen wie Bambus und Tiere wie Kraniche sind häufige Motive. Material kann auf Anfrage zu max. 5,00 € von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.



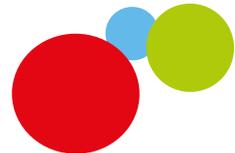
- Dauer/Kosten:** 1x / 5,33 UE / 25,00 €
- Termin:** Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
- Ort:** Raum 005
- Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
- Bemerkung:** Bitte Flach- und Rundpinsel, Aquarell- oder Wasserfarbe, Tusche, Aquarellpapier, Übungspapier und Wasserglas mitbringen. Außerdem empfehlen wir, sich einen kleinen Imbiss zum Mittag einzupacken.

Nachts sind alle Katzen bunt

24H2004

Malspaß und Experimentierfreude prägen diesen Workshop, bei dem es - neben dem Motiv - darum geht, wie die Farbe des Untergrundpapiers die Bildwirkung und die Leuchtkraft der Pastellkreiden beeinflusst. Maleinsteiger sind herzlich willkommen. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen können gern kostenfrei teilnehmen.

- Dauer/Kosten:** 1x / 3 UE / 15,00 €
- Termin:** Samstag, 26.10.2024, 9.30 - 11.45 Uhr
- Ort:** Atelier M.Schumann
- Leitung:** Monika Schumann, Lehrerin
- Bemerkung:** Bitte dunkle Zeichenpapiere (mindestens A3), Pastellkreiden und Fixativ (Haarspray) mitbringen. Nicht-Vorhandenes wird gestellt.



**Bob Ross®-Ölmalkurs: "Schwarze Welle"****24H2005**

Die aus dem Fernsehen bekannte Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die in diesem Kurs auch ganz ohne Vorkenntnisse umgesetzt wird. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik vermittelt. Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Instructors malen Teilnehmende an nur einem Tag ein Landschaftsmotiv (ca. 40 x 40 cm) und werden begeistert sein, wie alle in kurzer Zeit ein "Meisterwerk" erzielen. Kinder von 6 - 11 Jahren können gemeinsam mit Erwachsenen teilnehmen, müssen allerdings auch das volle Kursentgelt zahlen. Die zusätzlichen Kosten in Höhe von 65,00 € für die speziellen, hochwertigen Materialien (Bob Ross®-Farben, Pinsel, Spachtel und Leinwand, Schürze, Spezialreiniger, usw.) werden direkt beim Dozenten bezahlt. Macky Herrmann ist Bob Ross-Instructor.

**Dauer/Kosten:** 1x / 6 UE / 54,00 €**Termin:** Sonntag, 08.09.2024, 11.00 - 15.30 Uhr**Ort:** Raum 005**Leitung:** Uwe Herrmann**Bemerkung:** Bitte mitbringen: Küchenpapierrolle und Babyöلتücher (Keine Feuchttücher!)**Ölmalen: "Lausitzer Teichlandschaft"****24H2006**

Schritt für Schritt wird unter professioneller Anleitung der Umgang mit Ölfarben, Pinseln und Spachteln vermittelt und bei der Gestaltung des Landschaftsmotivs individuell umgesetzt. So gelingt es jedem an nur einem Tag, seine "Lausitzer Teichlandschaft" zu malen.

Alle Materialien wie 40 x 40 cm Keilrahmen, Ölfarben, Pinsel und Spachtel werden von der Dozentin mitgebracht und zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten betragen 25 € / Person und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet. Kinder von 10 - 13 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen für 20 € Entgelt teilnehmen.

Dauer/Kosten: 1x / 6 UE / 30,00 €**Termin:** Samstag, 01.02.2025, 10.00 - 14.30 Uhr**Ort:** Raum 005**Leitung:** Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin**Bemerkung:** Bitte mitbringen: Küchenpapierrolle, evtl. altes T-Shirt oder Schürze**Acrylic Pouring****24H2007****Kunst für experimentierfreudige Nichtkünstler**

Keine Lust auf Stift und Pinsel? Beim Acrylic Pouring können Teilnehmende ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Durch Gießen und Schwenken von flüssigen Acrylfarben entstehen faszinierende, abstrakte Werke. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Parallel zum Experimentieren mit der Farbe gibt es im Kurs Wissenswertes über Techniken wie Puddle Pur, Flip Cup und Swipe. Entgelt zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Freitag, 08.11.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Anita Sommer, Lehrerin
Bemerkung: Bitte einen Keilrahmen 15 x 15 cm und einen weiteren, max. 30 x 40 cm, Einweghandschuhe, Schürze bzw. Arbeitsshirt (auf dem Flecken keine Rolle spielen) mitbringen.

Feininger und die Klassische Moderne

24H2008

Im Focus des Workshops steht die Klassische Moderne. Am konkreten Beispiel des Künstlers L. Feininger, der 1919 ans Staatliche Bauhaus in Weimar berufen wurde, erarbeiten die Teilnehmenden selbst ein Bild in dessen Stil. Geeignet ist der Kurs ab 12 Jahren. Maleinsteiger sind herzlich willkommen.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 40,00 €
Termin: Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Gudrun Feuerriegel, Gymnasiallehrerin Kunst/ Geschichte
Bemerkung: Bitte Zeichenblock A3, langes Lineal, Bleistift, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wasserglas, verschiedene Architekturfotos mitbringen.



Acrylmalen: "Gefrorene Pfützen"

24H2009

Auf einem mit Packpapier und Bindemittel strukturierten Malgrund erfolgt im Anschluss der Farbauftrag intuitiv in Schichtungen. Jede Farbschicht wird mit dem Mallappen verrieben. Auch für Neueinsteiger geeignet.

Dauer/Kosten: 2x / 6 UE / 22,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 22.01.2025, 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin
Bemerkung: Bitte Keilrahmen 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm oder Malpappe oder starken Aquarellkarton (ca. 400 g/m²), Acrylfarben, Malspachtel und Borstenpinsel, breite Flachpinsel, Wassersprühfläche und Packpapier sowie reichlich Mallappen zum Verreiben mitbringen.

Kleine Winterlandschaften

24H2010

Zunächst wird mit verschiedenen weißen Papieren auf kleinen Pappen eine Collage als Hintergrund gestaltet. Auf diese wird im Anschluss mit schwarzem Fineliner, Stiften und/oder Tusche und Feder eine Winterlandschaft gemalt.

Maleinsteiger sind herzlich willkommen. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen können gern kostenfrei teilnehmen.

Dauer/Kosten: 1x / 3,67 UE / 18,00 €



Termin: Samstag, 01.02.2025, 9.00 - 11.45 Uhr
Ort: Atelier M.Schumann
Leitung: Monika Schumann, Lehrerin
Bemerkung: Bitte verschiedene weiße Papiere, transparenten Bastelleim, schwarze Stifte, Fineliner und wenn vorhanden Tusche und Feder mitbringen. Nicht-Vorhandenes wird gestellt.

Experimentieren mit Neurographik/Neuroart

24H2011

Seit Jahrhunderten werden Zufallstechniken in der Malerei eingesetzt, um zum Beispiel die Fantasie zu fördern, zu entspannen oder Emotionen zu verarbeiten. Zum Einsatz kommen in dieser Veranstaltung einfache Zeichenmaterialien wie Fineliner und Stifte, die man auch später leicht zur Hand hat, um damit unterwegs oder am Schreibtisch kreativ zu werden.

Für zeichnerisch Unbegabte und Malfreunde geeignet, auch Kinder ab 10 Jahren können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 16.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin
Bemerkung: Bitte Zeichenblätter, Buntstifte und Fineliner oder Permanentmarker mitbringen, gern auch Aquarellfarben.

Glue gun art

24H2012

Ob Landschaft oder abstrakt - alles ist möglich. Strukturen werden mit der Heißklebepistole geschaffen und anschließend ganz individuell farblich gestaltet.
Entgelt zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Freitag, 07.02.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Anita Sommer, Lehrerin
Bemerkung: Bitte zwei kleinere oder einen Keilrahmen, max. 30 x 40 cm, Klebepistole und Klebepatronen, evtl. Einweghandschuhe, Glitzerschwamm, wenn vorhanden Pinsel und Acrylfarben mitbringen.

Herbstmalkurs für Kinder

24H2013

Wenn im Herbst die Blätter an den Bäumen in bunten Tönen leuchten, weckt das die Lust, selbst kreativ zu werden. In unserem Malkurs können Kinder zwischen acht und zwölf Jahren mit Pinseln, Stiften und Farben ihre liebsten Herbstmotive zaubern. Die Kursleiterin vermittelt altersgerecht verschiedene Techniken und regt in offener, freundlicher Atmosphäre zu eigenen Arbeiten an. Auch Acrylmalfarben und Keilrahmen können für max. 5,00 € zum Einsatz kommen.

Dauer/Kosten: 5x / 13,33 UE / 40,00 €



Beginn: Donnerstags, ab 24.10.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Petra Walter
Bemerkung: Bitte Zeichenpapier, Blei- und Buntstifte, sowie, wenn vorhanden, Pinsel und Tempera- oder Aquarellfarben mitbringen.

Wintermalkurs für Kinder

24H2014

Der Winter ist längst nicht nur grau und trist. Wenn es draußen kalt ist und früh dunkel wird, bleibt Zeit zum Basteln und Kreativwerden. Mit Pinseln, Stiften und verschiedenen Farben vermittelt Petra Walter unterschiedliche Maltechniken. Der Kurs ist für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren geeignet, die etwas Neues ausprobieren oder sich verbessern möchten.

Auch Acrylmalfarben und Keilrahmen können für max. 5,00 € zum Einsatz kommen.

Dauer/Kosten: 5x / 13,33 UE / 40,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 09.01.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Petra Walter
Bemerkung: Bitte Zeichenpapier, Blei- und Buntstifte, sowie, wenn vorhanden, Pinsel und Tempera- oder Aquarellfarben mitbringen.

KREATIV UND KULINARIK

Kreativ-Brunch: "Sternenzauber - Lichterglanz"

24H2015

Ganz entspannt, in schönem Ambiente und stimmungsvoller Atmosphäre werden Sterne und weihnachtliche Dekorationen wie Windlichter und Teelichthalter gefaltet. Teilnehmende lernen Origami-Klassiker aus Papier kennen: zur Kartengestaltung, als Wanddeko, Geschenkanhänger oder Christbaumschmuck. Kursleiterin Ramona Pietkiewicz beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren intensiv mit Origami, hat Beispiele vorbereitet, steht mit Rat und Tat zur Seite und bringt alle benötigten Materialien mit. Mit einem gemeinsamen Essen klingt die Veranstaltung aus. Im Entgelt enthalten sind Material, 1 Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Der Betrag für das Essen ist zuzüglich vor Ort zu entrichten.



Dauer/Kosten: 1x / 5,33 UE / 40,00 €
Termin: Samstag, 23.11.2024, 9.30 - 13.30 Uhr
Ort: Café Rosali
Leitung: Ramona Pietkiewicz

Kreativ-Brunch: "Genadelt und gedrahtet"

24H2016

In der gemütlichen Atmosphäre des Café Rosali können Teilnehmende wieder kleine Geschenke oder wunderschöne Accessoires für die eigenen vier Wände zur Advents- und Weihnachtszeit gestalten. Dies geht ganz einfach mit Schafwolle und Filznadeln,



Draht, Perlen, Papierdraht und weiteren Kleinigkeiten.
Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Mit einem Essen klingt die Veranstaltung aus. Im Entgelt enthalten sind das Material, ein Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Der Betrag für das Essen ist zuzüglich vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 5,33 UE / 40,00 €
Termin: Donnerstag, 14.11.2024, 9.30 - 13.30 Uhr
Ort: Café Rosali
Leitung: Karla Kümmitg



Kreativ-Dinner: "Zufallsbilder"

24H2017

Zufallsbilder fördern die Achtsamkeit und entspannen den Geist. Unterschiedlich starke Linien und Farbflächen verbinden sich zu einem ansprechenden, stimmungsvollen abstrakten Bild. Beim Malen lassen sich wunderbar Emotionen und Gefühle ausleben. Kursleiterin Ina Eckert gibt wie immer verschiedene Anregungen zur Bildgestaltung und hat neben kreativen Ideen zur Umsetzung auch Tipps und Tricks sowie alle nötigen Utensilien im Gepäck. Wer mitmachen möchte, muss nicht malen können und geht am Ende des Kreativ-Dinners trotzdem mit einem schönen Bild unterm Arm und kulinarischen Leckereien im Bauch nach Hause.

Im Entgelt enthalten sind Material, ein Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Hinzu kommen die Kosten für das Abendessen á la carte in der Kreativpause.

Dauer/Kosten: 1x / 5,33 UE / 40,00 €
Termin: Freitag, 27.09.2024, 17.30 - 21.30 Uhr
Ort: Rudis Café, Groß Särchen
Leitung: Ina Eckert, Lehrerin

PLASTISCHES GESTALTEN

Kreativ mit Beton: Herbst-Winter-Dekorationen

24H2018

Beton-Objekte liegen im Trend. Der Kurs lädt dazu ein, den preiswerten Werkstoff mit seinem rauen Image auf spannende Weise mit verschiedenen Materialien wie Metallen, Hölzern oder Muscheln zu kombinieren. So lassen sich interessante Dekorationen, Pflanzgefäße, Vogeltränken, Windlichter, Kürbisse, Engel und vieles mehr gestalten. Entgelt zzgl. Material

Dauer/Kosten: 2x / 5,67 UE / 22,00 €
Beginn: Freitag, 06.09.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 07.09.2024, 09.30 - 11.30 Uhr
Ort: Helgard Vogel, Maukendorf, Schule 17
Leitung: Helgard Vogel
Bemerkung: Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, wenn vorhanden: Treibholz, Muscheln, Schneckenhäuser, alte Gummistiefel, ...



Herbsttöpfern

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden ein uraltes Handwerk. In verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik wird Dekoratives und Nützliches gestaltet. Im Anschluss erhalten die Formen und Figuren zum Beispiel mit der Unterglasurmalerei oder mit Engoben auf dunklem Ton mit eingeritzten Motiven ihre individuelle Farbgebung und Oberfläche. Entgelt zzgl. Brand und Material



Kurs: 24H2019 (Vormittagskurs)
Dauer/Kosten: 5x / 15 UE / 52,50 €
Beginn: Montags, ab 09.09.2024, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Kurs: 24H2020 (Abendkurs)
Dauer/Kosten: 5x / 15 UE / 52,50 €
Beginn: Montags, ab 09.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Weihnachtstöpfern

Liebevoll handgefertigte Geschenke bringen besondere Freude. Beim Weihnachtstöpfern werden Schalen, Kerzenhalter, Windlichter und mehr aus Ton gefertigt und dann zum Beispiel mit Unterglasurmalerei verziert. Diese Technik lässt sich sehr gut für Gießkeramik wie Glocken und Tassen anwenden.

Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet. Entgelt zzgl. Brand und Material

Kurs: 24H2021 (Vormittagskurs)
Dauer/Kosten: 3x / 9 UE / 31,50 €
Beginn: Montags, ab 04.11.2024, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel



Kurs: 24H2022 (Abendkurskurs)
Dauer/Kosten: 3x / 9 UE / 31,50 €
Beginn: Montags, ab 04.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Rakuworkshop: Horsehair - Kapselbrand - Naked Raku 24H2023

Bei dieser aus Japan stammenden Brenntechnik werden die getöpferten Stücke eigentlich glasiert, mit Eisenzangen aus dem heißen Ofen genommen, in Sägemehl und kaltes Wasser getaucht. Aber auch Pferdehaar und Federn, Orangenschalen oder Salz



und Rost in einer Kapsel hinterlassen interessante Spuren. Die Brände finden im Freien nach Absprache statt. Die Ergebnisse sind einzigartig.

Vorkenntnisse nicht erforderlich, können aber vorhanden sein.

Der Brandtermin (8-9 UE) wird gemeinsam vereinbart.

Entgelt zzgl. Material und Brand



Dauer/Kosten: 2x / 12 UE / 36,00 €

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 012 und in Maukendorf

Leitung: Helgard Vogel

Upcycling - beleuchteter Weihnachtsstern

24H2024

Zeitungen, Werbeprospekte, alte Bücher, Druckerpapier - hier gibt es Ideen, wie Papier mit viel Kreativität zu einem zweiten Leben verholfen werden kann. In dieser Veranstaltung entsteht ein Stern, welcher beleuchtet eine schöne und originelle Dekoration für die Advents- und Winterzeit ist. Einmal erlernt, können mit dieser Technik auch andere Produkte wie Tischlampen oder Körbchen gefertigt werden, bis hin zu originellen Schwibbbögen. Die Veranstaltung ist ebenfalls für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zusätzlich zum Entgelt sind maximal 5,00 € Materialkosten (Lichterkette) in der Veranstaltung zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Montag, 25.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin

Weihnachtsbaumkugeln mit sorbischen Motiven

24H2025

Sorbische Ostereier haben einen festen Platz in der Lausitzer Kultur. Doch mit den bedeutungsvollen Symbolen lässt sich auch Weihnachtsbaumschmuck verzieren. Dies geschieht, in gemütlicher kleiner Runde, bei Weihnachtstee und Pfefferkuchen. Kursleiterin Lisa Müller zeigt, wie auf farbigen Kugeln ganz traditionell mit Federkielen und Wachs Rautenmuster entstehen. Der handbemalte Baumschmuck eignet sich bestens für den eigenen Baum oder als selbstgemachtes Geschenk mit Lausitzer Charme. Kugeln können selbst mitgebracht und/oder vor Ort von der Dozentin für je 1 € pro Stück erworben werden. Es wird vorwiegend mit weißem Wachs gearbeitet. Materialkosten für Federn und Wachs ca. 3,00 € / Person.

Dauer/Kosten: 1x / 3,33 UE / 20,00 €

Termin: Freitag, 29.11.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Lisa Müller





FOTOGRAFIE

Herbstferienkurs: Handyfotografie

24H2026

Smartphones haben inzwischen leistungsfähige Kameras. Doch um wirklich gute Fotos (und Videos) machen zu können, ist es wichtig zu wissen, welche Funktionen sie haben und wie diese anzuwenden sind. Außerdem gibt es wichtige Hinweise zur Bildkomposition und zum Bearbeiten der Bilder. Doch damit sich alles leichter einprägt, wird natürlich viel probiert und fotografiert!

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3.

Dauer/Kosten: 1x / 5,33 UE / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte eigenes Smartphone mitbringen und etwas zu essen und trinken für die Pause mitbringen.

Fotoworkshop für Handykamera und Smartphone

24H2027

Handys stehen konventionellen Kameras in Sachen Bildqualität kaum noch nach. Außerdem sind sie klein, leicht und stets bei der Hand. Um tolle Fotos zu machen lohnt es sich, einige wichtige zusätzliche Funktionen zu kennen und nicht nur "abzudrücken". In diesem Kurzkurs lernen Sie die wichtigsten dieser Funktionen kennen und natürlich auch praktisch - sowohl drinnen als auch draußen - anzuwenden. Kurz wird auch auf Möglichkeiten der Bildbearbeitung eingegangen.

Dauer/Kosten: 2x / 8 UE / 40,00 €
Beginn: Montags, ab 30.09.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte Kamera und/oder Smartphone mitbringen.

Fotoworkshop "Stimmungen und Spiegelungen"

24H2028

Nicht nur Pfützen, Teiche oder Flüsse sind perfekte Orte für Spiegelungen, auch Glasfronten und andere glatte Oberflächen ermöglichen interessante Reflexionen. Auch die Lichtverhältnisse der "Blauen Stunde", der Zeit zwischen Dämmerung und Nacht, schenkt Fotografen stimmungsvolle Momente. Bevor es bei diesem Fotoworkshop mit der Kamera oder dem Smartphone auf Motivsuche geht, gibt es in der VHS einige theoretische Tipps und Anregungen zu Aufnahmetechnik, einzusetzenden Funktionen und Bildkomposition, um alles perfekt in Szene zu setzen und tolle Bildeffekte zu erzielen.

Dauer/Kosten: 1x / 6 UE / 30,00 €
Termin: Samstag, 02.11.2024, 14.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte Kamera und/oder Smartphone mitbringen.



Die Welt steht Kopf - Glaskugelfotografie

24H2029

Ein Smartphone reicht aus, um mit Hilfe von Glaskugeln und anderen Glaskörpern Bilder aus ganz neuer und ungewöhnlicher Perspektive aufzunehmen. Ob Himmel, Landschaft oder Architektur - die Motive spiegeln sich darin auf eine besondere Weise: Sie stehen auf dem Kopf. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in der Kulturkirche gehen alle gemeinsam mit der Dozentin und ihren verschiedenen Glaskörpern auf Fotopirsch durch die Welt der Architektur und in die Natur.



- Dauer/Kosten:** 1x / 3,33 UE / 20,00 €
Termin: Samstag, 18.01.2025, 9.00 - 11.30 Uhr
Ort: Kulturkirche Lauta
Leitung: Ricarda Müller, Lehrerin und Hobbyfotografin
Bemerkung: Bitte Smartphone und/oder eigene Kamera sowie - wenn vorhanden - ein Stativ mitbringen.

FLORISTIK

Herbstliche Stehsträuße

24H2030

Dank fachkundiger Unterstützung durch die Floristin wird ein farbenfroher (durch Trocknen) langlebiger und vor allem standfester Strauß gestaltet, der in den eigenen vier Wänden lange Freude bringt. Einmal erlernt, kann die Technik auch später selbstständig wieder angewandt werden. Blumen und Material zzgl. zum Entgelt vor Ort zu erwerben.

- Dauer/Kosten:** 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a
Leitung: Silvia Jonas, Floristin
Bemerkung: Getreideähren, Hagebutten oder andere Fruchtstände und z.B. Heidekraut können gern mitgebracht werden.

Ikebana-Workshops

Ikebana vereint den meditativen Umgang mit Naturmaterialien (Blumen, Äste etc.) mit kreativer Gestaltung von ästhetisch anspruchsvollen Gestecken ganz im Geiste der japanischen Kultur. Die jahrhundertealte Blumensteckkunst wird auch als Kado (Blumenweg) bezeichnet und bietet durch die Konzentration auf das Wesentliche die Möglichkeit, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde führt die Kursleiterin in das Grundwissen dieser Technik ein. Danach gibt es eine kleine, angeleitete Meditation zum Entspannen und Fokussieren, bevor das erste Gesteck vorgestellt und nachgestaltet wird. Nach der Mittagspause finden sich die Teilnehmenden wieder zu einer kurzen Meditation zusammen und fertigen dann das zweite Gesteck unter Anleitung. Die dritte Arbeit ist frei und wird ebenfalls von einer Meditation begleitet. Ikebana-Gefäße und sonstige Hilfsmaterialien werden für die Dauer des



Unterrichts gestellt.

Die Kosten für die Blumen/Material betragen 20 - 30 € und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das erworbene Material kann selbstverständlich zum Nachgestalten mit nach Hause genommen werden.

Kurs: Ikebana im Herbst **24H2031**
Dauer/Kosten: 1x / 6,67 UE / 40,00 €
Termin: Samstag, 14.09.2024, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 009
Leitung: Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg
Bemerkung: Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.



Kurs: Ikebana im Advent **24H2032**
Dauer/Kosten: 1x / 6,67 UE / 40,00 €
Termin: Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg
Bemerkung: Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.

Adventsdekoration mit Rinde

24H2033

Hier entstehen individuelle Adventsdekorationen von rustikal bis edel. Wer die Rinde nicht als Basis, sondern als Gestaltungselement einsetzen möchte, sollte sich ein Gefäß seiner Wahl mitbringen.

Entgelt zzgl. Material, das vor Ort erworben wird.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Montag, 25.11.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Alle 32a
Leitung: Silvia Jonas, Floristin
Bemerkung: Kugeln, Kerzen und anderes Dekomaterial können gern mitgebracht werden.

Winter trifft Frühling

24H2034

Der Weihnachtsschmuck ist verstaubt - Ostern lässt bis April auf sich warten. Mit Kursleiterin Christin Drengrer werden Dekorationsideen für den Übergang gestaltet, in denen zarte Farbakzente den Frühling herbeirufen. Naturmaterialien in Kombination mit zeitlosen Accessoires verschönern so Kommode, Tisch oder Regal.

Für das von der Dozentin bereitgestellte Material fallen je nach Verbrauch max. 20,00 € an. Diese sind vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Montag, 27.01.2025, 18.00 - 20.15 Uhr



Ort: Raum 005
Leitung: Christin Drengner, "ElsterStil"

TEXTILES GESTALTEN**Klöppeln Anfänger****24H2035**

Der Kurs gibt einen ersten Einblick in ein altes Kunsthandwerk und vermittelt grundlegende Fertigkeiten des Klöppelns, die ein späteres selbständiges Weiterarbeiten auf einfacher Basis ermöglichen. Mit den erlernten Grundtechniken und -schlägen können bereits kleine Dekorationsartikel zu Ostern gearbeitet werden.

Klöppelesack, Klöppelständer, Klöppel und Garn können, wenn nicht vorhanden, zu nächst gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Dauer/Kosten: 5x / 15 UE / 52,50 €
Beginn: Montags, ab 28.10.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Rita Köbberich
Bemerkung: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Klöppelausrüstung vorhanden ist. Schreibzeug, Lineal, Stecknadeln nicht vergessen!

Klöppeln Aufbaukurs**24H2036**

Teilnehmende mit Vorkenntnissen vervollkommen individuell ihre Fertigkeiten bei der Gestaltung eigener Arbeiten, selbstverständlich unter fachkundiger Anleitung und Hilfe.

Dauer/Kosten: 5x / 15 UE / 60,00 €
Beginn: Montags, ab 09.09.2024, 16.30 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Marlies Friedrich
Bemerkung: Bitte Klöppelzubehör mitbringen.

Makramee zu Weihnachten**24H2037**

Aus einfach zu erlernenden Knoten entstehen Sterne, Weihnachtsbäumchen, Schneekristalle oder Engel. Diese beeindrucken sowohl als Geschenkanhänger als auch Weihnachtsbaumdekoration. Mit den dabei erlernten Knoten lassen sich später auch andere Makrameearbeiten fertigen.

Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 10 € Entgelt.

Entgelt zzgl. max. 7,00 € Material

Dauer/Kosten: 1x / 4,67 UE / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 27.11.2024, 16.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Doreen Wolf
Bemerkung: Bitte eine Schere, eine Nadel mit einem großen Öhr, eine dünne Häkelnadel und einen Kamm oder eine Tierhaarbürste mitbringen.





Makramee-Lebensbaum

24H2038

Ein Fensterbild der besonderen Art stellen Teilnehmende in diesem Kurs her. In einem Ring wird das bekannte Lebensbaum-Motiv aus Fäden gestaltet.

Mit den dabei erlernten Knoten lassen sich später auch andere Makrameearbeiten fertigen. Der Workshop ist auch für Anfänger geeignet.

Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen den halben Preis.

Entgelt zzgl. max. 12,00 € Material

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 22,50 €
Termin: Mittwoch, 22.01.2025, 16.30 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Doreen Wolf

Schneidern - Kompaktkurs

24H2039

Wer eine neue Nähmaschine besitzt oder seine alte besser kennenlernen möchte, ist hier richtig. Die Schneidermeisterin vermittelt den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine, deren Funktionen und alles über die Pflege (Reinigung und ölen).

Grundlagen wie Naht- und Saumvarianten werden gemeinsam erarbeitet, bis hin zu Schrägbandeinfassungen, Kappnaht oder Reißverschluss. Am Ende entsteht eine Aufbewahrung für Nähgegenstände oder eine Tasche.

Entgelt zzgl. max. 10,00 € Material (Stoff wird von der Dozentin mitgebracht.)

Dauer/Kosten: 7x / 21 UE / 105,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 23.10.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Sabine Suckow, Schneidermeisterin
Bemerkung: Bitte Nähmaschine, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Garn, Schere sowie etwas Baumwollstoff für erste Nähproben mitbringen.

Selbstgenäht!

24H2040

Zwei (und vielleicht sogar vier) Erfolgserlebnisse liegen am Ende vor. Eine Halssocke und eine Beaniemütze zum Wenden entstehen und sind für Anfänger und Könnerrinnen gut geeignet. Unter Anleitung erarbeiten sich alle ihre individuellen Stücke für sich oder die Kiddies, individuell angepasst auf die erforderlichen Maße. Genäht wird mit dehnbarem Jerseystoff, welcher mitgebracht werden muss. Für die Halssocke werden zwei (gleiche oder unterschiedliche) Stoffstücke von jeweils 70 x 30 cm Jersey benötigt, die Beaniemütze benötigt ein Stoffstück von mindestens 50 x 60 cm.

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Erfahrungen beim Nähen mit der Maschine besitzen.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Ute Grun
Bemerkung: Bitte Stoff, Nähmaschine, Garn, Schere und Schreibzeug mitbringen.

**Patchwork: Ein Schnitt - zwei Taschen****24H2041**

Dieses 23 x 26 cm große Täschchen besitzt einen schrägen Reißverschluss und ist leicht zu nähen. Durch die Schnitttechnik werden zwei Taschen gleichzeitig mit individuellem Label oder Reißverschlussabschluss gearbeitet.

Patchworkunerfahrene mit guten Nähgrundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €

Termin: Samstag, 21.09.2024, 9.00 - 12.45 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte alle Nähmaschine, Rollschneider, Schneidematte, Schere, Steck- und Nähadeln sowie Garn mitbringen, außerdem je 50 x 50 cm Außenstoff und passender Innenstoff sowie H 630, 55 cm Reißverschluss (3 mm-Raupe) und 2 Zipper Stoffstreifen 6 x 52 cm sowie Stoffstreifen für Versäuberung 4 x 50 cm.

Patchwork: Tischläufervariationen**24H2042**

Von frühlingshaft bis weihnachtlich ist alles möglich! Jede Kursteilnehmerin näht das Muster ihrer Wahl; es stehen aber alle Designs zur Verfügung, ob Zopf, Flechtwerk oder anderes mehr. Also schnell aus der Restekiste passende Stoffstreifen gesucht, welche in einem Tischläufer oder Platzdeckchen zum zu Hause passen. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Gute Nähkenntnissen von Vorteil.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €

Termin: Samstag, 09.11.2024, 9.00 - 12.45 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte Nähmaschine und Zubehör, Lineale und Schneidematte sowie Cutter, Stoffstreifen unterschiedlicher Art 6,5 cm breit, Akzentstoff zu den Stoffstreifen 6,5 cm breit, Hintergrundstoff, H 630 und - falls vorhanden "flottes Dreieck" mitbringen.

Patchwork: Improv-Techniken (1) - Ab in die Kurve!**24H2043**

Kurven sind sprichwörtlich ein Dorn im Auge vieler Quilter, aber oft Teil moderner Quilts. Mit ein wenig Optimismus und Übung sind spezielle improvisierte Kurven machbar. Frei geschnittene Kurven erfordern keine Vorlagen, nur Mut zum freien Schneiden! Die kurvigen Gestaltungsmöglichkeiten sind nahezu unerschöpflich, hier ist für jeden etwas dabei. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 35,00 €

Termin: Samstag, 25.01.2025, 9.00 - 15.30 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte (Dreh-)Schneidematte und Rollschneider mit neuer Klinge, Nähmaschine und Zubehör, Sprühstärke sowie ca. 50 cm Hintergrundstoff und dazu passende Stoffe, welche eingesetzt werden sollen mitbringen.



Filztreff

24H2044

Beim Nass-, Nadel- und Nunofilzen werden zarte Wollfasern in individuelle Werke verwandelt: Blüten, Hüte, Taschen, Tischläufer und Wandbilder sind ebenso machbar wie Katzenhöhlen, Windlichter, Schals und Stoffe aus Nunofilz.

Interessenten sollten sich möglichst bis zum 07.11.2024 anmelden, da noch Material abgesprochen und bestellt werden muss. Die Materialkosten sind je nach Verbrauch vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 9 UE / 31,50 €
Termin: Samstag, 23.11.2024, 9.30 - 16.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Karla Kümmitg, Ute Grun
Bemerkung: Bitte 2 große Handtücher mitbringen.

MUSIK

Gitarre - Anfänger

24H2045

Der Kurs richtet sich an all jene, die eine Gitarre besitzen und sich Kenntnisse für den musikalischen Hausgebrauch aneignen wollen. Erlern werden das Melodie- und Rhythmusspiel sowie die Liedbegleitung und das Notenlesen. Den Unterrichtseinheiten sollten häusliche Übungen auf dem Instrument folgen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dauer/Kosten: 20x / 26,67 UE / 154,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 104
Leitung: Alexander Knobloch

Gitarre - leicht Fortgeschrittene

24H2046

Der Kurs richtet sich an all jene, die eine Gitarre besitzen und ihre guten Grundkenntnisse für den musikalischen Hausgebrauch verbessern wollen. Es werden das Melodie- und Rhythmusspiel sowie die Liedbegleitung und das Notenlesen verfeinert. Den Unterrichtseinheiten sollten häusliche Übungen auf dem Instrument folgen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dauer/Kosten: 20x / 26,67 UE / 154,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 104
Leitung: Alexander Knobloch





Irish Folk selbst spielen (online)

Das Kursangebot richtet sich an Instrumentalisten, die Lust haben, irische Folkmusik spielen zu lernen. An jedem Termin steht ein ausgewähltes Tanzstück mit einem bestimmten Rhythmus im Vordergrund. Im Fokus steht, wie man die Musik mit so einem Groove versieht, dass sie jeden mitreißt, aber auch Verzierungsmöglichkeiten für Melodiespieler werden vermittelt. Für Begleitinstrumente werden verschiedene Pattern vorgestellt. Grundsätzlich eignet sich das Angebot für Instrumente wie Geige, Tin Whistle (in D), Flute/Querflöte, Akkordeon, Banjo, Mandoline, aber auch Gitarre, Bouzouki, Piano und Bodhrán. Im Zweifel bitte nachfragen. Ziel der Workshops ist es, einen Einblick in die irische Musik zu bekommen, evtl. vorhandene Kenntnisse weiter zu entwickeln und natürlich eine Menge Spaß zu haben.

Zur Teilnahme ist ein Internetzugang nötig sowie ein Endgerät, mit dem man an einer Videokonferenz teilnehmen kann. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn per Email.

Kurs: **24H2047**

Dauer/Kosten: 3x / 4 UE / 40,00 €

Beginn: Montags, ab 02.12.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Sabrina Palm, u.a. Lehrerin für traditionelle Musik, Musikwissenschaftlerin

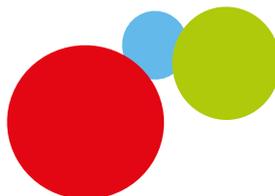
Kurs: **24H2048**

Dauer/Kosten: 3x / 4 UE / 40,00 €

Beginn: Montags, ab 06.01.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Sabrina Palm, u.a. Lehrerin für traditionelle Musik, Musikwissenschaftlerin





Bitte beachten Sie:

Die Kurs- und Veranstaltungsangebote in diesem Bereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir, sich vor Anmeldung zu einem Kurs nochmals mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin zu beraten.

Tip: Auf der Grundlage von Rahmenvereinbarungen zwischen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband können in den Präventionsfeldern „Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht“ die Kosten der Kursteilnahme für Versicherte von der jeweiligen Kasse anteilig übernommen werden.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder der VHS.

GESUNDE LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG

Impulsveranstaltung: Selbstliebe, Selbstverantwortung und Meditation

24H3000

Mit Hilfe des Impulsvortrages mit Gesprächsrunde richten die Teilnehmenden den Blick hin "zu sich selbst". Sind wir gut zu uns, können wir auch gut für andere sein. Selbstliebe ist also kein Egoismus. Es ist gesund und wertvoll, in seine Eigenverantwortung zu kommen und eröffnet vielerlei Möglichkeiten, z.B. eine positive Lebenseinstellung.

Wir alle sind gefordert. Aktion wie Bewegung gehören zum Leben, aber ebenso die Ruhe. In ihr kann sich der Körper regenerieren, Ungleichgewichte ausgleichen, Baustellen bearbeiten. Um Angestautes aus Stressphasen abbauen zu können, braucht der Körper die Möglichkeit der Selbstheilung durch Entspannung. Durch die angeleitete Meditation findet eine Beruhigung statt, das System dankt es und erholt sich.



Dauer/Kosten: 1x / 2,67 UE / 15,00 €
Termin: Montag, 21.10.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Silvia Scheibe, M.A. Erziehungsarbeit und Soziologie, Coach

Informationsveranstaltung: Manuelle Lymphdrainage-Behandlung nach Brustkrebs

24H3001

Etwa eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten Erkrankungen heilbar. Oft wissen Betroffene nicht, was bei der Manuellen Lymphdrainage-Behandlung genau passiert und wie diese ihnen helfen kann. In der Veranstaltung wird von der Physiotherapeutin die Therapieform vereinfacht erklärt und bildhaft gezeigt, wie wunderbar unser Körper in Notzeiten arbeiten kann. Natürlich ist genügend Zeit, um auch auf Fragen einzugehen.

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / 10,00 €
Termin: Montag, 04.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Diana Kisser, Heilpraktikerin in der Physiotherapie



Naturkosmetik zum Nikolaus

24H3002

Mit hochwertigen Ölen wie Argan und Jojoba, Bienenwachs, Kräutern und Düften entstehen in diesem Workshop kleine, natürliche Nikolaus-Geschenke für die Lieben. Die zertifizierte Aromapraktikerin und Kräuterpädagogin Susann Schulz stellt mit den Teilnehmenden unter anderem natürlichen Lippenbalsam, Make-up-Entferner, Badesätze und Cremes für Gesicht und Körper her. Die idealen Nikolaus-Gaben für alle, die gern auf unnötige Chemie und Plastikmüll verzichten wollen. Die Materialkosten von max. 15,00 € (zzgl. zum Entgelt) sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 24,00 €
Termin: Montag, 02.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

Happy Valentine

24H3003

Der Valentinstag ist nicht nur ein Tag für Verliebte. Er eignet sich perfekt dazu, Menschen, die einem nahestehen, mit einer kleinen selbst gemachten Aufmerksamkeit zu beglücken. Ob Gesichtereinigung, nährende Bodylotion oder pflegendes Badeöl - verwendet werden nur beste natürliche Rohstoffe. Beim Verpacken zu Hause bekommen dann die selbst gefertigten Kleinigkeiten noch den "letzten liebevollen Schliff". Die Materialkosten von max. 15,00 € (zzgl. zum Entgelt) sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 24,00 €
Termin: Montag, 03.02.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

Fastenkurs mit professioneller Betreuung: Basenfasten oder Heilfasten

Viele Menschen stehen heute im Dauerstress und versuchen jeden Tag aufs Neue, den Alltag zu bewältigen. Mit diesem Kurs gönnen sich Teilnehmende eine Auszeit für Körper und Seele mit einer intensiven Fastenbetreuung. Fasten ist seit Jahrtausenden eine Methode, um den Körper zu entgiften und innere Ruhe zu finden.

Ablauf :

Sa., 26.10.24 / 11.01.25, 10:00 - 11:30 Uhr	Gemeinsamer Start, Körperanalyse
Mo., 28.10.24 / 13.01.25, 17:00 - 18:30 Uhr	Wie geht's weiter + Entgiftung
Mi., 30.10.24 / 15.01.25, 17:00 - 18:30 Uhr	Wie sollte meine Ernährung aussehen?
Fr, 01.11.24 / 17.01.25, 16:00 - 18:15 Uhr	Gemeinsames Kochen

Tee und Fastenbrühen werden in den Veranstaltungen vor Ort gereicht.

Spätestens 1 Woche vor Beginn bekommen alle Angemeldeten ein Informationsblatt, u.a. mit den benötigten Lebensmitteln für die 2 Entlastungstage am 24.10. und am 25.10.24 bzw. 09.01. und am 10.01.25.



Abraten von Fastenkuren:

Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit fasten! Personen mit krankhaften Essverhaltensstörungen und Personen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes sollten erst nach Rücksprache ihres Hausarztes fasten. Bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes/einer Fachfrau einzuholen. Entgelt zzgl. max. 20,00 € fastenspezifische Lebensmittelkosten
Anmeldungen sind nur bis 20.10. möglich, um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können.

Kurs: 24H3004

Dauer/Kosten: 4x / 9 UE / 63,00 €

Beginn: Samstag, ab 26.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Manuela Steinborn, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Kurs: 24H3005

Dauer/Kosten: 4x / 9 UE / 63,00 €

Beginn: Samstag, ab 11.01.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Manuela Steinborn, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Präventionskurs "Gesunde Ernährung"

24H3006

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und natürlich auch die Figur. In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen einer gesunden und vollwertigen Ernährung, Wissenswertes über Inhalts- und Zusatzstoffe in Lebensmitteln, den Biorhythmus und ernährungsspezifische Mechanismen im Körper vermittelt. Natürlich werden auch gemeinsam gesunde Speisen zubereitet und probiert.
Der Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.
Entgelt zzgl. ca.10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 8x / 16 UE / 80,00 €

Beginn: Mittwochs, ab 11.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Glücklich abnehmen ohne Diät

24H3007

"Das Abnehmen beginnt im Kopf." - Stimmt, braucht vielleicht etwas länger, aber geht dafür nachhaltiger, mit sattem Bauch, nach wie vor schmackhaftem Essen, guter Laune und vor allem ohne Jojo-Effekt. Wie das gehen soll, was dabei beachtet werden muss, erfahren alle Interessierten hier. Natürlich wird auch ein gesundes Abendbrot zubereitet und verspeist. Außerdem gibt es weitere leckere Rezeptideen für später.
Entgelt zzgl. max. 12 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €

Termin: Mittwoch, 15.01.2025, 18.00 - 20.15 Uhr



Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Achtsam essen am Abend

24H3008

Diätassistentin Heike Kowalewicz erklärt aus Sicht des heutigen Forschungsstandes, wie ein gesundes und abwechslungsreiches Abendbrot für Erwachsene und Kinder aussehen sollte. Stimmt es noch, dass man nach 18 Uhr nichts mehr essen soll? Ist ein warmes Abendessen ungesund? Brot und Kohlenhydrate seien abends auch nicht gut. Eiweiß wäre wohl super! Auf diese und viele weitere Aussagen wird in einer lockeren Gesprächsatmosphäre eingegangen, während gemeinsam ein gesundes Abendbrot für alle zubereitet wird. Zudem gibt es Tipps für die Ernährung am Arbeitsplatz und Anregungen für ausgewogene Zwischensnacks - ob für Kinder in der Schule, Erwachsene im Büro oder gar bei schwerer körperlicher Arbeit.
Entgelt zzgl. max. 10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 27.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Vegane Herbstküche

24H3009

Vegetarisch oder vegan zu essen liegt im Trend. Gekocht (und gegessen) wird gemeinsam ein leckeres veganes 3-Gänge-Menü mit regionalen Zutaten, die in großer Vielfalt frisch erhältlich sind. Ganz nebenbei gibt es einen kurzen Überblick zu vegetarischen und veganen Produkten, Produktkennzeichnungen und Siegeln.
Entgelt inkl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 10,00 €
Termin: Montag, 21.10.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sylvia Melde, Verbraucherzentrale Hoyerswerda

Wintersalate im Buddha Bowl Style

24H3010

An diesem Abend gibt es viele Anregungen und tolle Rezepte, bei denen der Gaumen verwöhnt wird und das Auge mit isst. Da findet sich bestimmt etwas, was in der Adventszeit, zu Silvester oder auf der nächsten Feier das Buffett bereichert. Die verschiedenen Salate mit Obst, Gemüse, Getreide und Proteinen eignen sich auch zum Mitnehmen für den Arbeitsalltag. Es werden mehrere Rezepte, raffinierte Dressings und Dips zubereitet und verkostet.
Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 04.12.2024, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin



Brot backen an der Krabat-Mühle

Vor der Kulisse der Krabat-Mühle in Schwarzkollm können Hobbybäcker und Brotliebhaberinnen bei diesem Kurs gemeinsam aktiv werden. Der Bäckermeister erklärt die Grundlagen rund ums Brotbacken und zeigt, wie ein Holzbackofen funktioniert. Gemeinsam werden all die Handgriffe geübt, die es braucht, um aus Zutaten wie Mehl, Wasser und gezogenem Sauerteig sowie Vorteigen ein leckeres Brot zu zaubern. Ganz nebenbei kommt es zu einem regen Austausch, bei dem viel Wissenswertes vermittelt wird und auch Tipps und Tricks weitergereicht werden. Das Backwerk darf am Ende natürlich mit nach Hause genommen werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Lebensmittelkosten sind im Entgelt enthalten.



Kurs: 24H3011
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 30,00 €
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Rico Ziegenbalg, Bäckermeister

Kurs: 24H3012
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 30,00 €
Termin: Donnerstag, 07.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Rico Ziegenbalg, Bäckermeister

Außen knusprig - innen luftig

24H3013

Wer einmal dieses Brot bäckt, sollte wissen: Spätestens beim dritten Versuch besteht die Familie darauf, dass es immer wieder auf dem Tisch steht. Ein Sauerteigbrot zu backen ist nicht so kompliziert, wie es sich anhört. Wer noch nicht überzeugt ist, lernt in diesem Workshop die wirklich einfachen Schritte zum weichen Brot mit knackiger Kruste kennen. Und der Duft ... Gebacken wird im gusseisernen Bräter, Topf oder Dutch Oven. Deckel drauf und lecker, in unendlich vielen Variationen! Entgelt zzgl. ca. 3,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 2,67 UE / 15,00 €
Termin: Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ute Grun
Bemerkung: Bitte kleines Schraubglas (200 ml) zum Entführen des eigenen Sauerteiges mitbringen.





Ohne Strom vom Korn zum Brot Familiennachmittag

24H3014

Mühevoll haben unsere Vorfahren nach der Ernte das Korn gedroschen und viele Arbeitsschritte waren notwendig, um aus dem gewonnenen Mehl den Teig für das Brot herzustellen, welches anschließend im Holzbackofen gebacken wurde. Diese Arbeitsgänge werden mit den vor Ort vorhandenen und liebevoll gepflegten historischen Geräten nicht nur gezeigt, sondern es darf auch selbst ausprobiert werden. Der Holzbackofen ist angeheizt und alle erwachsenen Teilnehmenden können am Ende ein selbstgebackenes Brot (Kosten im Entgelt enthalten) mit nach Hause nehmen. Natürlich darf während der Backzeit bereits eine Schnitte probiert werden. Die Besichtigung weiterer historischer Geräte in einer kleinen Ausstellung runden den Familiennachmittag ab. Dazu gehören ebenso gegen einen kleinen Unkostenbeitrag angebotener Kaffee und Kuchen oder Bratwurst und andere Getränke.

Kinder bis 13 Jahre müssen mit angemeldet werden, nehmen in Begleitung eines Erwachsenen aber kostenfrei teil.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 10,00 €
Termin: Samstag, 28.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Nardt, Gelände an der "Alten Schule", Thruneweg
Leitung: Michael Ritter, Traditionsverein Nardt

Genussabend Geschmacksreise durch die Welt des Brotes

24H3015

Bei diesem Genussabend gehen Teilnehmende mit den Bäckermeistern Claudia Schermann und Sebastian Weidelt (Brotsommelier) auf eine "Geschmacksreise durch die Welt des Brotes". Dabei werden verschiedene Brotsorten verkostet und mit unterschiedlichen Belägen, Aufstrichen und Getränken aus der Region kombiniert. Parallel servieren die Kursleitenden Erstaunliches aus der Geschichte des Brotes und wissenswerte Daten und Fakten.

Die hinzukommenden Lebensmittelkosten von max. 20 € sind vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 20,00 €
Termin: Dienstag, 14.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Sebastian Weidelt, Claudia Schermann

Wildfrucht- und Wildpflanzen Spaziergang mit Verkostung

24H3016

Diese Tour ist nicht nur der perfekte Einstieg in die wilde Kräuter- und Früchtekunde, sondern auch bereits "Bewanderte" erfahren bestimmt eine ganze Menge Neues und Interessantes. In unserer natürlichen Umgebung finden sich wahre Powerpakete mit tollen "inneren Werten", die es für die eigene Küche und das Wohlbefinden zu entdecken lohnt. Allerdings sollte man sich bei der Pflanzenbestimmung sicher sein, um böse Verwechslungen auszuschließen. Expertin Claudia Mönch kennt sich aus, lässt alle mit ihr schauen, schmecken, riechen, staunen und an ihrem Wissen



teilhaben. Mit einer Verkostung von kleine Häppchenkreationen mit Wildpflanzen und -früchten (bereits von der Dozentin vorbereitet) im Schlosshof findet der Rundgang in gemütlicher Runde seinen Abschluss.

Entgelt inkl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 29,00 €
Termin: Samstag, 28.09.2024, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Parkplatz Gondelteich am Lausitzbad Hoyerswerda
Leitung: Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
Bemerkung: Wer möchte, kann gern Körbchen und Messer/Schere mitbringen.

Sauer macht lustig

24H3017

Keine Küche ohne Essig - aber wie vielfältig, geschmacklich bereichernd, nuancenreich und gesund Essig sein kann, wissen die Wenigsten. Die Kräuterpädagogin vermittelt Hintergrundwissen, die Grundlagen zur Essigherstellung und natürlich wird auch gemeinsam Essig angesetzt.

Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten von max. 12,00 € sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 24,00 €
Termin: Montag, 28.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

Fermentieren von Wildkräutern und Gemüse

24H3018

Fermentieren bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Gemüse zu fermentieren ist eine in Vergessenheit geratene Technik, die wieder an Interesse und Beliebtheit gewinnt. Warum das so ist und wie man ganz einfach selbst zu Hause schmackhaftes und gesundes, milchsauer vergorenes Gemüse vorbereiten kann, erfahren die Teilnehmenden in dieser Veranstaltung.

Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten von max. 12,00 € sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 24,00 €
Termin: Montag, 25.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin





UNSER CHEFKOCH EMPFIELT

Spätherbst-Menü

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Handgeschnittenes Carpaccio vom Rind mit Orangen-Koriandervinaigrette, Rucola und Bergkäsespäne
- Butternusskürbis-Risotto mit würzigen Hähnchenstreifen und gerösteten Kürbiskernen
- Apfel-Walnuss-Tarte

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Kurs: 24H3019

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Montag, 04.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Kurs: 24H3020

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Dienstag, 05.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Advents-Menü

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Apfelsinen-Fenchelsalat mit gerösteten Austernpilzen und Grillgarnele
- Geschmortes Hirschragout mit Preiselbeeren, Kartoffelgratin, Grünkohl mit Knoblauch und Limone
- In Glühwein pochierte Gewürz-Birnen mit selbstgemachtem Vanille-Parfait

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Kurs: 24H3021

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Montag, 18.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Kurs: 24H3022

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Dienstag, 26.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See



Winter-Menü

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Heiße Koriandersuppe mit asiatischen Fleisch-Won Tons
- Würzig marinierte Lamm- und Schweinspieße mit Speck, Gemüse-Bulgur mit Minzedip
- Ananas-Cranberry-Crumble mit Schokoladeneis

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Kurs: 24H3023

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Montag, 20.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Kurs: 24H3024

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Dienstag, 21.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

INTERNATIONALE KÜCHE

Venezolanische Küche

24H3025

Das venezolanische Essen ist dafür bekannt, mit leckeren aromatischen Zutaten und Gewürzen ein tolles Geschmackserlebnis zu schaffen. Gestartet wird mit der berühmten Vorspeise "Empanada", die besonders in den Küstenregionen und an den Stränden Venezuelas beliebt ist. Dann folgen das traditionelle Reis-Gericht "Pabellón" (mit Fleisch und Kochbananen) und ein landestypisches Dessert. Die Dozentinnen freuen sich, allen Beteiligten ihr Heimatland über die kulinarische Kultur des Landes ein Stück näher zu bringen.

Entgelt zzgl. ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €

Termin: Dienstag, 17.09.2024, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Fabiana Lugo, Fabiola Lugo

Irische Herbstküche

24H3026

Die irische Küche ist traditionell einfach - aber nicht weniger schmackhaft. Ob Lamm, Fisch oder Pie... Genießter dürfen gespannt sein, was Kursleiter Philip Campbell dieses Mal aus seiner Heimat mitgebracht hat. Gespräche über kulturelle Besonderheiten und Unterschiede zu Deutschland runden den entspannten Abend ab. Natürlich werden andere Gerichte gekocht als in den vergangenen Semestern.

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Philip Campbell

Indische Küche

24H3027

Die indische Küche ist genau so vielfältig wie das Land selbst. Kulinarikfans tauchen ein in kulinarische Geheimnisse und zauberhafte Geschmackserlebnisse. Gemeinsam werden aus frischen Zutaten und landestypischen Gewürzen Gerichte mit Reis und/oder Linsen zubereitet (andere als in den letzten Semestern), eine indische Festtafel gedeckt und natürlich gegessen. So lernen Teilnehmende nebenbei auch Land und Leute besser kennen.

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 25.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Priyanka Patel

Pakistanische Küche

24H3028

Die pakistanische Küche ist sowohl vom indischen als auch arabischen Kulturkreis beeinflusst. Sie ist bekannt für ihr aromatisches, würziges und kräuterreiches Essen, vor allem weil im Land viele Gewürze und Kräuter produziert werden. Sie basiert - wie die Esskultur der meisten muslimischen Länder - auf den Halal-Prinzipien. Die Teilnehmenden kochen und genießen mit Sadia tolle Gerichte aus ihrer Heimatregionen, u.a. Pakora, Hühnchen Biryani und Phirni. Dazu gibt es Karak Chai.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Dienstag, 01.10.2024, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sadia Idnan

Bretonische Küche (Frankreich)

24H3029

Mit der bretonischen Küche werden automatisch Spezialitäten wie Galettes, Cidre und Meeresfrüchte verbunden. Aber wer weiß schon, dass Ochschwanz, Wirsing, Eier und die unentbehrliche Salzbutter in bretonische Töpfe gehören? Diese Zutaten künden von einer Küche, bei der nichts fehlt, was satt macht. Das heutige Menü ist eine Entdeckungsreise für den Gaumen (Bretonischer Salat, Bretonische Schweinebäckchen und Far Breton) und bringt allen das Lebensgefühl der Bretagne näher.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sabine Seifert



Peruanische Küche

24H3030

Aus Südamerika kommen die uns wohlbekannten Kartoffeln, Tomaten, Avocados, Ananas und Schokolade. Das heißt jedoch nicht, dass unser Gaumen mit peruanischen Gerichten vertraut ist. Gute Gründe, unter Leitung einer gebürtigen Peruanerin auf Geschmacksreise zu gehen. Dieses Mal gibt es "Ceviche mit Mariscos" als Vorspeise, "Arroz con pollo" als Hauptgang und einen Überraschungsnachtisch. Die Gerichte werden gemeinsam zubereitet. Hinzu kommen "Sangria" und Tipps zu peruanischer Koch- und Esskultur sowie Lebensweise.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Freitag, 08.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Burger-Variationen

24H3031

Burger sind weltweit verbreitet und so gut wie jeder hat schon einmal einen gegessen. Neben den klassischen Ham- und Cheeseburgern gibt es jedoch noch viele weitere überraschende Kombinationen. Vermittelt werden die Basics, Tipps und Tricks vom Koch. So weitet sich der Blick auf die Welt der Burger und am Ende heißt es: Genießen. Entgelt zzgl. max. 15 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Dienstag, 12.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Eric Herzger, Koch "Seestern", Großkoschen

Amerikanisches Thanksgiving

24H3032

Ted Peterson wuchs in St. Louis in Missouri auf und ging in Kansas zur Schule, ist Lehrer für Naturwissenschaften und lebt nun in Hoyerswerda. Er ist kein Chefkoch, aber kocht gern. Heute, passend zur Jahreszeit, ein typisch amerikanisches Thanksgiving-Menü (leichte Änderungen vorbehalten) - von Süßkartoffeln, Kartoffelpüree und Soße über Truthahnbrust mit Dressing, Amerikanischem Bohnenauflauf bis Brötchen und Kürbiskuchen mit Schlagsahne.

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten (max. 20 €)

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Freitag, 15.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ted Peterson





Afghanische Küche

24H3033

Afghanistan liegt an der Seidenstraße und ist islamisch geprägt. Die afghanische Küche wurde von der persischen und der indischen beeinflusst, es bestehen auch Ähnlichkeiten mit den Küchen Zentralasiens und der türkischen Küche. Es werden zwei Spezialitäten als Hauptgerichte zubereitet und dazu ein leckerer Nachtisch. Außerdem ist der Abend eine gute Gelegenheit, mehr über Land, Leute, Religion und Kultur zu erfahren. Es werden selbstverständlich andere Gerichte als bei den letzten Veranstaltungen gekocht. Entgelt zzgl. max. 12 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 28.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Masooma Karimi

Ungarische Küche

24H3034

Aufgrund der Lage im östlichen Mitteleuropa wurde Ungarn von Einflüssen aus dem deutschsprachigen Raum sowie den türkischen und slawischen Kulturkreisen inspiriert. Vielen fallen als erstes Gulasch, Paprika, Langos und die ungarische Fischsuppe ein. Gemeinsam mit Reka Szabo gehen die Teilnehmenden auf kulinarische Entdeckungsreise in ihr Heimatland. Es gibt Fruchtsuppe, Siebenbürger Sauerkrauttopf und Schusterstrudel. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Dienstag, 03.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Reka Szabo

Italienische Küche

24H3035

Die Dreifaltigkeit der römischen Pasta

Pasta geht immer und Pasta ist so viel mehr als Nudeln mit Tomatensauce. Es geht noch viel besser - z.B. "selbstgemacht"! Wer noch nichts von der "Dreifaltigkeit der römischen Pasta" gehört hat, ist hier genau richtig. Der Fachmann lässt alle an seinem Wissen teilhaben und: Guten Appetit.
Entgelt zzgl. max. 15 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Dienstag, 14.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Eric Herzger, Koch "Seestern", Großkoschen

Mazedonische Küche

24H3036

"Backwaren" gehören zum Alltag fast jeder mazedonischen Familie und treffen garantiert jeden Geschmack, denn es gibt sie sowohl herzhaft als auch süß. Aus 1 kg Mehl werden Hörnchen, kleine Calzone oder Dumplings zubereitet. Ganz nebenbei lernen



Teilnehmende beim Zubereiten und Kosten die mazedonische Kultur kennen.
Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 22.01.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Milena Stojanoska

Spanische Küche

24H3037

Die spanische Küche kennt viele reichhaltige und gesunde Gerichte. Fast alle denken wohl zuerst an Tapas, deren Vielfalt beeindruckend ist. Da sie nicht nur typisch, sondern auch super geeignet für ein Buffet sind, werden dieses Mal "Tapas 2" gemeinsam zubereitet. Dazu gibt es als Hauptgericht "Paella" und einen leckeren Nachtisch sowie guten spanischen Wein. Spanische Musik und ein Austausch zu Kultur und Sprache runden die Veranstaltung ab.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Freitag, 24.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Marokkanische Küche

24H3038

Tajine heißt nicht nur ein traditionelles nordafrikanisches (Schmor-)Gericht, sondern auch das Kochgeschirr, in dem es zubereitet wird.

Geschmacklich verwöhnt werden heute alle von zwei Gerichten aus dem Tontopf und weiteren Köstlichkeiten der nordafrikanischen Küche wie Couscous, Kichererbsen, Harisa, Salzzitronen, Orangenblütenwasser und Minztee.

Entgelt zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 18,00 €
Termin: Mittwoch, 29.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Claudia Niemz

Afrikanische Küche

24H3039

Im Mittelpunkt steht die westafrikanische Küche, in der traditionell einfache Gerichte wie Yassa, Domoda, Super Kanja und Benachin aus frischen Zutaten am offenen Feuer gekocht werden. Beim gemeinsamen Kochen (am E-Herd) und anschließendem Genießen wird über das Leben der Menschen in Gambia und deren Kultur gesprochen. Informationen und Bilder sind aus erster Hand, denn Kursleiter Ralf Gerstmann war wieder in Afrika unterwegs.

Entgelt zzgl. max. 10 € Lebensmittelkosten





Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 12.02.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ralf Gerstmann

GETRÄNKEKUNDE

Whisky-Welten: Glenmorangie The sixteen Men of Tain

24H3040

Glenmorangie liegt an der Nordostküste Schottlands und produziert einen typischen Highlander. Die Distillery hat sich schon seit vielen Jahren um spezielle Nachreifungen in besonderen Fässern verdient gemacht, heute geht es um einige Besonderheiten mit neuen, teils legendären, nicht mehr erhältlichen Whiskies. Dazu gehören der Spitzenwhisky Signet, außerdem Dornoch, Tùsail, Milsean, Barrel Select Reserve Calvados und A Tale of Tokyo.

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 67,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler bitte) mit

Whisky-Welten: Whisky-Talk-Night

24H3041

Dies ist bereits die vierte Whisky-Talk-Runde im Schloss, in der im zwanglosen Miteinander Erfahrungen und Eindrücke ausgetauscht, neue Abfüllungen verschiedener Destillieren vorgestellt und bewertet werden: Hausmarke WhiskyNacht 2024, Bushmills Causeway Collection, Adelphi McLean's Nose, The Deacon, Turntable Blending House, Ardnamurchan, Isle of Jura, Glencadam, Glenglassaugh, Glen Moray, Gleturret, Tamnavulin. Bezüglich der verzehrten Menge ist ein Appell an die Vernunft angebracht, so dass jeder frohen Herzens, aber aufrechten und sicheren Gangs das Schloss verlassen kann!

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 50,00 € im Kurs zu entrichten. Nosingglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €
Termin: Freitag, 20.09.2024, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler bitte) mit.



Whisky-Welten: Selbstblending-Workshop

24H3042

Jeder mixt seinen eigenen Scotch

Es gibt mehr als 10 verschiedene (Single Malts und natürlich auch Grains) Whiskies zum Blenden: Lowland, Highland, Speyside, Islay ... Zunächst werden die "Ausgangsstoffe" getestet (kleine Kostproben), aus denen dann jeder seinen ganz individuellen "Blended Scotch" selbst mischen kann.

Die gebildeten Gruppen entscheiden über die Favoriten-Blends, um einen "Gesamtsieger" zu ermitteln, für den ein Preis bereitsteht. Jeder Teilnehmer erhält eine personalisierte Flasche (etwa 0,2 Liter) zum Mit-nach-Hause-nehmen des jeweiligen Results. Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 55,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €

Termin: Donnerstag, 14.11.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

Ort: Krabatkeller Schloss HY

Leitung: Felix Jedlicka

Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler bitte) mit

Whisky-Welten: Rauch

24H3043

Torfrauch über Schottland, Wales, Irland und dem Schloss

Whisk(e)y dieser Art wird immer beliebter, wovon heute einige der weniger bekannten (sanft am Anfang, extrem am Schluss) getestet werden:

Bowmore 15y, Penderyn Celt, Connemara 12y, Gleturret Peat Smoked, Black Bottle - The Alchemy Series #2 Island Smoke, Peat's Beast, Big Peat, Laphroaig CS, Andy McNeill's The Oa.

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 40,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €

Termin: Freitag, 15.11.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

Ort: Krabatkeller Schloss HY

Leitung: Felix Jedlicka

Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler bitte) mit

FERIENANGEBOTE

Herbstferienangebot: Selbstverteidigung für Kinder

24H3044

Selbstbehauptung ist ein wichtiger Schritt für eine erfolgreiche Selbstverteidigung. Dieser Kurs trägt dazu bei, Kindern deeskalierendes und sozial kompetentes Verhalten aufzuzeigen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Sie lernen, in nachgestellten Gefahrensituationen richtig zu reagieren. Neben der psychologischen Komponente geht es im Kurs auch um sportliche Aspekte, die Kinder befähigen, sich selbst besser



körperlich zu kontrollieren und einfache Bewegungsabläufe der Selbstverteidigung zu erlernen. Der Kurs ist für Kinder von 6 - 11 Jahren.

Dauer/Kosten: 3x / 7 UE / 28,00 €
Termine: Mittwoch bis Freitag, 09.10.2024 bis 11.10.2024, 9.30 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Notfallhelden - Kinder lernen Erste Hilfe

Auch Kinder können Erste Hilfe leisten. Der Ferienkurs richtet sich an Kinder ab dem Grundschulalter, die Spaß im Umgang mit der Medizin haben und sich für die Erste Hilfe interessieren. Sie werden mit Spiel und Spaß zu kleinen Ersthelfern "ausgebildet". Während des Kurses lernen sie, wie sie mit Notfallsituationen umgehen und ihren Freunden, Schulkameraden und Familienangehörigen helfen können. Bitte eine kleine Mittagsverpflegung und etwas zu trinken für die Pause mitbringen.

Kurs: 24H3045 (Herbstferienangebot)
Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 20,00 €
Termin: Dienstag, 08.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Philipp Müller, Notfallsanitäter

Kurs: 24H3046 (Winterferienangebot)
Dauer/Kosten: 1x / / 20,00 €
Termin: Dienstag, 25.02.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Philipp Müller, Notfallsanitäter

Tisch-Knigge für Kinder

Gutes Benehmen beim Essen ist nach wie vor angesagt. In aufgelockerter Atmosphäre lernen Kinder und Jugendliche einiges über Höflichkeiten im Allgemeinen und viel über Tischmanieren. Außerdem werden gemeinsam ein 3-Gänge-Menü gekocht, der Tisch schön eingedeckt und verschiedene Serviettenformen ausprobiert. Beim gemeinsamen Essen können alle ihre frisch erworbenen Erkenntnisse in einem Knigge-Quiz unter Beweis stellen und sich ein Zertifikat sichern.

Der Kurs ist für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 13 Jahren geeignet. Entgelt zzgl. 5,00 € Lebensmittel

Kurs: 24H3047 (Herbstferienangebot)
Dauer/Kosten: 1x / 4,67 UE / 18,00 €
Termin: Mittwoch, 16.10.2024, 10.00 - 13.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Regine Puchta, Ausbilderin für Gastronomie und Hauswirtschaft, Serviermeisteri



Kurs: 24H3048 (Winterferienangebot)
Dauer/Kosten: 1x / / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 20.02.2025, 10.00 - 13.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Regine Puchta, Ausbilderin für Gastronomie und Hauswirtschaft, Serviermeisterin

BEWEGUNGSANGEBOTE

Geführte Pilz-Wanderung

24H3049

Bei dieser geführten Wanderung tauchen Teilnehmende in die faszinierende Welt der Pilze ein. Unterwegs gibt es spannende Informationen über essbare Speisepilze der Region sowie Wissenswertes über zahlreiche andere Artgenossen wie Schimmelpilze und Hefepilze. Mit vor Ort wird auch der Revierförster Michael Dobisch sein. Kinder bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen zahlen den halben Preis, in Begleitung von 2 Erwachsenen ist die Teilnahme kostenfrei.

Dauer/Kosten: 1x / 5 UE / 15,00 €
Termin: Samstag, 14.09.2024, 9.00 - 12.45 Uhr
Ort: Am Sendeturm, B97 gegenüber Abzweig Schwarzkollm
Leitung: Michael Kallmeyer, Referent Dt. Gesellschaft für Mykologie
Bemerkung: Bitte 2 Körbchen mitbringen - für Speisepilze und nicht essbare Pilze.

Geführte Wanderung: In der stillen Hinteren Sächsischen Schweiz

24H3050

Vom Parkplatz geht es zur Einstiegstelle der Kahnfahrt Obere Schleuse. Nach 700 m auf dem Wasser führt der Weg in halber Talhöhe über der Kiritzsch entlang. Dann wird die Wolfsschlucht hinab "geklettert" und weiter bis zu den Rabensteinen und auf diese hinauf gelaufen. Über den Wettinplatz geht es zum Startpunkt zurück. Die Strecke ist ca. 12 km lang. Alle Auf- und Abstiege - dabei einige kurze steilere - insgesamt ergeben ca. 500 Höhenmeter. Der Untergrund ist zum Teil steinig und felsig. Die Strecke ist gut für Kinder ab 8 Jahren geeignet. Es gibt keine Probleme für Hunde. Verpflegung: Nach ca. 45 Minuten Wanderung gibt es eine Imbissversorgung (nur Barzahlung). Unterwegs ist Selbstverpflegung. Nach der Wanderung kann in die Gaststätte Buchenparkhalle (nur Barzahlung) eingekehrt werden. Absage bei sehr schlechtem Wetter kurzfristig möglich.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 5,00 €
Termin: Samstag, 19.10.2024, 9.30 - 15.30 Uhr
Ort: Parkplatz Buchenparkhalle Hinterhermsdorf
Leitung: Roland Kümmig
Bemerkung: Bitte Parkgebühr für Fahrzeug (5,00 €, nur in Münzen), Geld (nur in bar) für Kahnfahrt (9,00 € pro Erwachsener, 7,00 € pro Kind ab 7 Jahre, Familienkarte 18,00 €) und Verpflegung für unterwegs mitbringen.



Aquafitness

Aqua-Fitness trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist trotz Bewegungsintensität ein schonendes Training für den ganzen Körper. Der natürliche Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder, Wirbelsäule und Gelenke zu entlasten. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Beweglichkeit verbessert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Bei flotter Musik kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

Kurs: 24H3051

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 90,00 €

Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Kurs: 24H3052

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 90,00 €

Beginn: Dienstags, ab 26.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Kurs: 24H3053

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 90,00 €

Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Kurs: 24H3054

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 90,00 €

Beginn: Dienstags, ab 26.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Drums Alive®

...steht für Musik, Rhythmus, Bewegung und viel Spaß. Mit zwei Trommelstöcken und einem großen Gymnastikball wird bei energiegeladener Musik mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen auf den Bällen getrommelt. Unter fachkundiger Anleitung stärken die Teilnehmenden ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskulatur und fördern ihre Konzentration und Koordination. Mit Drums Alive® bauen Sie Stress ab und tun auch noch etwas für ihr psychisches Wohlbefinden. Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.



Kurs: 24H3055

Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €

Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin



Kurs: 24H3056
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.12.2024, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Zumba®

Dieses Fitnessworkout basiert auf Latinomusik wie Salsa, Merengue, Bachata, Rumba und wird mit aktueller Musik gemischt. Jeder kann mitmachen, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung, jung oder alt, schlank oder kräftiger. Der Mix aus Tanz- und Fitnessübungen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch die Figur in Form und ist ein ideales Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining. Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 24H3057
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Mittwochs, ab 04.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

Kurs: 24H3058
Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 65,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 27.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

Kurs: 24H3059
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Mittwochs, ab 04.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

Kurs: 24H3060
Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 65,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 27.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

Latino-Dance-Workout

Bei diesem Fitnessworkout ist Rhythmus angesagt. Latinomusik wie Salsa, Merengue, Bachata und Rumba wird mit aktuellen Takten gemischt und dabei kommt der komplette Körper in Bewegung. Jeder kann mitmachen - ganz gleich ob mit oder ohne Tanzerfahrung, jung oder alt, schlank oder kräftiger, Anfänger oder Fortgeschrittener. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Workout fördert Fitness, Muskelaufbau sowie



Kondition und macht obendrein jede Menge Spaß.

Der Kurs besteht überwiegend aus erfahrenen Teilnehmenden. Ungeübte Tänzer sind aber gern willkommen. Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 24H3061
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Ballettsaal Lausitzhalle
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: 24H3062
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.12.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Ballettsaal Lausitzhalle
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Powerstep

Unser neuer Power-Step-Kurs ist ein Ganzkörpertraining, das die Fitness mit einer explosiven Mischung aus Step-Aerobic, Cardio- und Krafttraining auf eine neue Stufe bringt. Unterlegt mit pulsierender Musik werden in abwechslungsreichen Trainingsstunden mit Spaß Kalorien verbrannt, die Muskeln gestärkt, der Körper geformt und gestrafft und die Kondition aufgebaut. Sicht- und fühlbare Erfolge für Körper und Seele stellen sich ein, das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs: 24H3063
Dauer/Kosten: 6x / 8 UE / 48,00 €
Beginn: Montags, ab 21.10.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Kurs: 24H3064
Dauer/Kosten: 6x / 8 UE / 48,00 €
Beginn: Montags, ab 06.01.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Smovey®

Die Smovey®-Ringe sind das perfekte Ganzkörper-Trainingsgerät für jede Altersgruppe. Sie bestehen aus einem Griff mit Dämpfungselementen und einem Spiralschlauch, in dem sich vier frei bewegliche Stahlkugeln befinden. Durch das Schwingen der Ringe bewegen sich die innen liegenden Kugeln und erzeugen spürbare Vibrationen, die sich auf den gesamten Körper übertragen und positiv auswirken. Mit verschiedenen Übungen gelingt es, Verspannungen zu lösen, die Koordinationsfähigkeit zu steigern, die Tiefenmuskulatur zu stärken, Körperwahrnehmung und Ausdauerleistung



zu verbessern. Durch Kreuzbewegungen werden sogar beide Gehirnhälften aktiviert. Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.



Kurs: 24H3065
Dauer/Kosten: 4x / 5,33 UE / 28,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Arite Gahrig

Kurs: 24H3066
Dauer/Kosten: 6x / 8 UE / 42,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 24.10.2024, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Arite Gahrig

Sicher, selbstbewusst und stark: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

24H3067

Die Fähigkeit, sich selbst und seine Lieben beschützen zu können, ist auch in der heutigen Zeit sehr wichtig. Der Kurs bietet die Chance, ein Stück mehr Sicherheit zu gewinnen. Sie und Ihre Kleinen (ab 6 Jahren) lernen, mit Selbstvertrauen und Stärke jeder Situation selbstbewusst und ohne Angst entgegenzutreten, Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und wenn nötig, sich effektiv und schnell aus der Gefahrensituation zu befreien.

(Max. zwei) Kinder bis 13 Jahren zahlen in Begleitung einer Erwachsenen das halbe Entgelt.

Dauer/Kosten: 4x / 8 UE / 36,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 24.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Selbstverteidigung kompakt am Wochenende

24H3068

Teilnehmende erhalten Kenntnisse über die Schwachstellen des Körpers und wie sie diese gezielt für ihre Selbstverteidigung nutzen können. Nach einer kurzen Erwärmungsphase werden effektive Techniken der waffenlosen Selbstverteidigung gegen Angriffe eines oder mehrerer Gegner geübt, z.B. durch Fuß- oder Knietritte, Handflächen- oder Ellenbogenstöße. Bewegungsabläufe, die - wenn sie automatisiert sind - im Ernstfall sicher angewendet werden können. Die Körperbasis wird gefestigt, die Körperenergie gesteigert.

Dauer/Kosten: 2x / 8 UE / 40,00 €
Beginn: Samstag, 18.01.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
 Sonntag, 19.01.2025, 09.00 - 12.00 Uhr



Ort: Raum 212
Leitung: Andreas Eberhardt, Fitnesstrainer
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Selbstverteidigung - Auffrischung

24H3069

Nach einer kurzen Erwärmungsphase frischen die Teilnehmenden die Techniken der waffenlosen Selbstverteidigung gegen Angriffe eines oder mehrerer Gegner auf. Die ehemals erlernten Bewegungsabläufe werden wieder automatisiert, damit sie im Ernstfall sicher angewendet werden können.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 09.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Andreas Eberhardt, Fitnesstrainer
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Freier Atem und flexible Faszien

Dieser Kurs vereint eine bewusste Atmung mit sanften Bewegungen und einem behutsamen Faszientraing (mit einer Handtuchrolle). Ziel ist es, der Atmung wieder Raum zu geben, beweglicher zu werden und ganz entspannt zur Ruhe zu kommen. Dabei werden sowohl die Körperwahrnehmung als auch die Beweglichkeit sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Bitte bequeme Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

Kurs: 24H3070
Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 34,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Corina Püschel, Fachpraktikerin Massage, Prävention, Wellness

Kurs: 24H3071
Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 34,00 €
Beginn: Montags, ab 13.01.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Corina Püschel, Fachpraktikerin Massage, Prävention, Wellness

Frauenpower von Kopf bis Fuß

24H3072

Mit diesem abwechslungsreichen Übungsmix - speziell für Frauen - wird gezielt auf alle Muskeln im Körper eingegangen, welche unter den alltäglichen Lebensbedingungen oft vernachlässigt werden. So wird aktiv Rückenproblemen vorgebeugt, der Beckenboden gekräftigt, die Problemzonen angesprochen und dabei viele neue Sachen über den eigenen Körper erlernt.

Jede Stunde beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erwärmung, Fitness,



Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 60,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 18.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Christin Steinborn, Übungsleiterin B
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Pilates

Pilates ist eine ideale Mischung aus Atemtechniken und Stretching, Koordination und Kraft. Mit vielfältigen Übungen wird die Körpermitte, das "Powerhouse" gefestigt. Ziel ist es, die Bauch- und Rückenmuskulatur aufzubauen und so die Doppel-S-Kurve unserer Wirbelsäule zu optimieren. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, kann jeder individuell variieren.

Für jedes Alter geeignet.

Schichtarbeitende können gern im Wechsel in den Abendkurs kommen. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Der Kurs wird als Hybrid-Veranstaltung angeboten. Wer sich für die Online-Variante entscheidet, benötigt eine stabile Internetverbindung und einen PC mit Lautsprecher. Der Web-Kurs läuft über die vhs.cloud und findet damit in einem geschützten virtuellen Seminarraum statt. Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud gibt es rechtzeitig vor Kursbeginn. Ein Wechsel vom Online- zum Präsenzkurs ist leider aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Kurs: **24H3073 (Vormittagskurs)**
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: **24H3074 (Vormittagskurs)**
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.12.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: **24H3075 (Abendkurs)**
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin



Kurs: 24H3076 (Abendkurs)
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.12.2024, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

24H3077

Durch vielfältige Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Teilnehmende im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung, die Stärkung der Gesundheit und die Aktivierung von Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag. Für jedes Alter geeignet. Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 80,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 12.09.2024, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Sabine Böhme, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Rückenfit - Rückenkräftigung

24H3078

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden Körperwahrnehmung und Entspannung geschult. Der Kurs vermittelt verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen, rückerengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 80,00 €
Beginn: Montags, ab 21.10.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Bianca Günther (geb. Schröder), Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Selbsthilfe gegen Rückenschmerzen

24H3079

Jeder von uns kennt Rückenschmerzen. Durch gezielte, einfache Techniken und Körperübungen kann man starken Rückenschmerzen vorbeugen oder gegebenenfalls entgegenwirken. Mit den Selbsthilfetechniken der Dorn-Methode können leicht verschobene Wirbel wieder in die richtige Lage gebracht werden. Damit verspannte Muskulatur die einzelnen Wirbel nicht mehr verschieben kann, werden im Kurs wirksame Selbsthilfetechniken vermittelt.



Dauer/Kosten: 2x / 5 UE / 25,00 €
Beginn: Montags, ab 13.01.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und evtl. eine Decke mitbringen.

Beckenbodengymnastik

Ein gut trainierter Beckenboden ist nicht erst im Seniorenalter wichtig. Schon in jungen Jahren, zum Beispiel nach einer Schwangerschaft und Geburt eines Kindes, sollte diese Körperpartie besondere Aufmerksamkeit bekommen. Denn im Laufe der Zeit kann ein erschlaffender Beckenboden zu Symptomen wie Inkontinenz, Senkungen und Verdauungsproblemen führen. Durch einfache Übungen für Wirbelsäule und Becken sowie ein regelmäßiges Training können Teilnehmende viel für sich selbst tun, um ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erhalten und Beschwerden und Schmerzen vorzubeugen. Bitte bequeme Sportkleidung, evtl. Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 24H3080
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: 24H3081
Dauer/Kosten: 9x / 12 UE / 58,50 €
Beginn: Dienstags, ab 03.12.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Den Beckenboden kennen und verstehen

24H3082

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne medizinische Vorkenntnisse. Er vermittelt sowohl Frauen als auch Männern einfache anatomische Informationen darüber, wo sich der Beckenboden befindet und wie er funktioniert. Diese helfen Ihnen, die ebenfalls hier vermittelten gezielten Übungen leicht zu Hause um- und einzusetzen. So gelingt es, gesundheitlich vorzusorgen oder etwaigem bereits bestehenden Leidensdruck entgegenzuwirken.

Dauer/Kosten: 4x / 8 UE / 32,00 €
Beginn: Montags, ab 20.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Diana Kisser, Heilpraktikerin in der Physiotherapie
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.

**ENTSPANNUNGSANGEBOTE****Stress systemisch regulieren -
professionelle Gelassenheit gewinnen
Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement****24H3083**

Der Kurs betrachtet die persönlichen Belastungen. Basierend auf der Vorstellung, dass sich Stress auf den vier Ebenen Körper, Gedanken, Gefühle und Verhalten manifestiert, werden für die Teilnehmenden und mit Ihnen systemische Methoden genutzt, die ihnen helfen, das persönliche Stresserleben auf diesen Ebenen zu verringern. Das Ziel besteht darin, eine entspannte, "professionelle Gelassenheit" für den beruflichen und privaten Alltag zu entwickeln. Zusätzlich geht das Kursangebot über Anregungen für kurzfristige Stressbewältigung hinaus und fokussiert auf längerfristige Ziele wie Lebenszufriedenheit, Leistungsfähigkeit sowie persönliche Wert- und Zielbalance. Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt!

Dauer/Kosten: 2x / 16 UE / 150,00 €
Beginn: Montag, 28.10.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Dienstag, 29.10.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplom-Psychologe

Progressive Muskelentspannung - PMR**24H3084**

Nach einem stressigen Arbeitstag abschalten lernen, Schlafstörungen, Angstzustände, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und innerer Unruhe vorzubeugen, sind die Ziele dieses Kurses. Teilnehmende lernen, mit Hilfe der Grundübungen aus sich selbst heraus zu tiefer Ruhe und Entspannung zu finden. Schwerpunkte bilden die Atmung, die Übungen der Progressiven Muskelentspannung (nach E. Jacobsen). Diese sind für jeden leicht erlernbar, sollten jedoch - gerade zu Beginn - zu Hause regelmäßig angewendet werden. Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 80,00 €
Beginn: Dienstags, ab 17.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR
Bemerkung: Bitte Decke, großes Badehandtuch, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Feldenkrais®-Spezial: Füße und Schultergürtel**24H3085**

Der Kurs basiert auf der Lehre von Moshe Feldenkrais (1904 - 1984), der aufgrund einer Knieverletzung begann, sich mit Bewegungen zu beschäftigen. Die nach ihm benannte Methode ist ein somatisches Lernverfahren, das über die Verfeinerung der Körperwahrnehmung und das Bewusstsein funktioniert. In diesem Workshop wird z.B. die indirekte Wirkung der Bewegung der Füße auf die Schultern spürbar gemacht, aber auch das Zusammenspiel von Hand und Fuß direkt angesprochen. Ein Zugewinn an Koordinationsfähigkeit und Leichtigkeit wird angestrebt. Die Feldenkraismethode ist für jeden geeignet, der Neugier und Interesse am Erlernen, Erspüren und Entdecken von Bewegung mitbringt.



Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 40,00 €
Termin: Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Prof. Gudrun Schröter, Feldenkrais®- und Musikpädagogin
Bemerkung: Bitte bequeme, warme Kleidung und warme Socken, Decke oder Handtuch und leichte Verpflegung mitbringen.

Shiatsu und Akupressur

24H3086

Shiatsu heißt Fingerdruck und ist eine japanische Methode der Körperarbeit, die alte Techniken der traditionellen Akupressur mit modernen Massagetechniken verbindet. Im Kurs werden Grundkenntnisse über diese Form der Massage, Meridiane und Akupressurpunkte vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit Handflächen, Daumen, Ellenbogen oder Unterarmen selbst sanft und tiefgehend Druck auf verschiedene Körperregionen ausüben können. In Verbindung mit Dehnungen und Rotationen wird der Energiefluss in den Meridianen angeregt und der Körper mobilisiert.

Dauer/Kosten: 3x / 10 UE / 50,00 €
Beginn: Montags, ab 27.01.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen und eine Decke mitbringen.

Qigong - Schwerpunkt stilles Qigong

Qigong bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und den Geist zu entspannen, es hilft, Gesundheit und Vitalität zu fördern. Es werden einfache und unkomplizierte Bewegungsabläufe vermittelt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und zu mehr Mobilität und innerer Ruhe führen. Die Übungen sind für jeden Tag geeignet und ohne Altersgrenze zu bewältigen. Der Workshop bietet eine ausgeglichene Mischung aus Bewegungseinheiten und Entspannungsmomenten. Schwerpunkt sind dieses Mal Übungen aus dem stillen Qigong und meditative Übungen für ein starkes Immunsystem und eine starke Lunge. Bitte bequeme Kleidung, (rutschfeste) dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs: 24H3087
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 30,00 €
Termin: Samstag, 26.10.2024, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Christina Ehrlicher-Bendull, Entspannungstherapeutin, Qigong-Kursleiterin

Kurs: 24H3088
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 30,00 €
Termin: Samstag, 18.01.2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Christina Ehrlicher-Bendull, Entspannungstherapeutin, Qigong-Kursleiterin



Qigong für mehr Lebensfreude

24H3089

Das Herz zu öffnen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen ist Ziel dieses Kurses. Mit Hilfe von Bewegungsabfolgen aus dem Herzqigong sollen sich Verspannungen im Körper auflösen und stagnierte Energien zum Fließen kommen. Es stellt sich dadurch wieder ein Gefühl von Leichtigkeit, Entspannung und Harmonie ein. Abgerundet wird der Kurs durch Akupressur zur Energieregulierung und einer Entspannungssequenz mit der Klangschale.

Dauer/Kosten: 10x / 13,33 UE / 65,00 €
Beginn: Dienstags, ab 15.10.2024, 15.00 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Jana Mikwauschk, Physiotherapeutin

Entspannung mit Klangschalen

Klänge können heilsam sein und beruhigen, aber auch anregen und Energie in Bewegung bringen. Alles, was uns umgibt, ist Schwingung. Diese kann man nutzen, um - einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen und Stress abzubauen - körperliche und seelische Blockaden zu lösen und in Harmonie zu kommen - neue Freude am Leben zu finden, Intuition und Kreativität zu fördern. Teilnehmende lernen die wohltuende Wirkung von Klängen im Körper kennen. Klangmeditationen und Klangreisen runden den Vormittag ab. Bitte Decken, Socken, Kissen und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 24H3090
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 25,00 €
Termin: Freitag, 25.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Cathleen Donath, MBSR-Lehrerin



Kurs: 24H3091
Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 25,00 €
Termin: Samstag, 25.01.2025, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Cathleen Donath, MBSR-Lehrerin

Meditation

24H3092

Ziel des Kurses ist, Gedanken und Emotionen durch Meditations- und Atemtechniken bewusst auf mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude im Leben zu lenken. Im stressigen Alltag neigen Menschen dazu, den Fokus auf all das zu legen, was sie nicht möchten. Dies führt zum Leben im Mangelbewusstsein, was noch mehr inneren Widerstand und eine noch größere Beeinträchtigung des Wohlbefindens nach sich ziehen. Der Fokus auf das, was im Leben wirklich bereichert, geht verloren. Hier hilft Meditation, Gedanken zu beobachten, sie nicht zu bewerten, sondern einfach nur wahrzunehmen und bewusst zu lenken, um sich nicht länger mit Ängsten und Sorgen zu identifizieren.



Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 50,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 09.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Colleen Neumann, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen mitbringen.

Wohlfühltag für Frauen

24H3093

Ein ganzer Tag, um aktiv zu sein, sich zu verwöhnen und dem hektischen Alltag zu entfliehen. Gestartet wird mit einem Mix aus Powerstepp zur Herz-Kreislauf-Aktivierung. Dem folgt ein abwechslungsreicher Übungsmix, der nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern auch Gleichgewicht und Koordination schult. Techniken und Übungen zum Selbstschutz werden integriert. Die gemeinsame Zubereitung eines lecker-leichten und gesunden Essens steht danach auf dem Programm. Beim Genießen bleibt auch etwas Zeit zum Austausch, schließlich sind die Frauen hier ganz unter sich. Eine wohltuende Entspannungsphase mit Yin Yoga, Meditation und Akupressurmassage rundet den Tag ab.

Entgelt inkl. Lebensmittel

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 50,00 €
Termin: Samstag, 01.02.2025, 9.30 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Steffi Zetzl, Personal Trainerin, Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte Decke, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Familien-Yoga - Einstiegskurs

Baum, Cobra, Hund oder Schneidersitz: Mit dem Einstiegskurs "Familien-Yoga" gelingt Eltern und Kindern gemeinsam ein sportlich-entspannter Start ins Wochenende. Der Kurs bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Nachwuchs Yoga-Übungen und Meditationstechniken zu erlernen und dabei gemeinsam Beweglichkeit, Körpergefühl, Konzentration und Muskulatur zu stärken.

Der Kurs ist für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren geeignet. Jeweils ein Kind kann in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei teilnehmen, jedes weitere zahlt das halbe Entgelt.

Bei Bedarf ist auch der Einstieg in andere Yogakurse möglich. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 24H3094
Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 40,00 €
Beginn: Freitags, ab 06.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3095
Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 56,00 €
Beginn: Freitags, ab 25.10.2024, 17.00 - 18.30 Uhr



Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3096

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 40,00 €

Beginn: Freitags, ab 10.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Hatha-Yoga Einstiegskurs

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt oder beweglich man ist oder wie gut man entspannen kann. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Grundprinzipien des Hatha-Yoga werden kennengelernt, sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen sollen zu mehr Gelassenheit und Kraft führen.

Nach der 5. Veranstaltung ist auch die Wahrnehmung eines Kurstermins in anderen Hatha-Yoga-Kursen möglich. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 24H3097

Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 90,00 €

Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3098

Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €

Beginn: Montags, ab 25.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Hatha-Yoga Grundstufe II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sportlich fitte Neueinsteiger sind ebenfalls willkommen. Grundprinzipien des Hatha-Yoga werden kennengelernt, sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen sollen zu mehr Gelassenheit und Kraft führen. Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 24H3099

Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 90,00 €

Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Beatrix Bräuer, Yogalehrerin



Kurs: 24H3100
Dauer/Kosten: 8x / 16 UE / 72,00 €
Beginn: Dienstags, ab 26.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Beatrix Bräuer, Yogalehrerin

Hatha-Yoga Auffrischung

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Schichtarbeitende können gern im Wechsel in den Vormittagskurs kommen. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 24H3101
Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 90,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3102
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €
Beginn: Montags, ab 25.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3103
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3104
Dauer/Kosten: 8x / 16 UE / 72,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.12.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung:

Hatha-Yoga 60+ am Vormittag

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt oder beweglich man ist oder wie gut man entspannen kann. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Grundprinzipien des Hatha-Yoga werden kennengelernt, sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen sollen zu mehr Gelassenheit und Kraft führen. Die Übungen sind dem Alter entsprechend auf den Muskel- und Bewegungsapparat abgestimmt.

Schichtarbeitende (jeden Alters) können gern im Wechsel in den Abendkurs kommen. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.



Kurs: 24H3105
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 04.09.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3106
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 27.11.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Hatha-Yoga - Entspannt ins Wochenende

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 Schichtarbeitende können gern im Wechsel in den Vormittagskurs kommen. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Kurs: 24H3107
Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 90,00 €
Beginn: Freitags, ab 06.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 24H3108
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 81,00 €
Beginn: Freitags, ab 29.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Yin Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Yin Yoga ist ein eher ruhiger, meditativer Yogastil mit Fokus auf das Bindegewebe, die Faszien und Gelenke. Die Asanas werden meist im Sitzen oder Liegen ausgeführt und 3-5 min gehalten. Dies fördert Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung und regt die Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktionen des Körpers an. Yin Yoga kann körperliche und emotionale Blockaden lösen und zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden beitragen. Geeignet für alle Altersklassen.

Für Schichtarbeitende ist ein Wechsel zwischen Vormittags- und Abendkurs möglich, bitte unbedingt bei Anmeldung angeben. Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs: 24H3109 (Vormittagskurs)
Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 63,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin



Kurs: 24H3110 (Vormittagskurs)
Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 63,00 €
Beginn: Dienstags, ab 05.11.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

Kurs: 24H3111 (Vormittagskurs)
Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 54,00 €
Beginn: Dienstags, ab 07.01.2025, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

Kurs: 24H3112 (Abendkurs)
Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 63,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

Kurs: 24H3113 (Abendkurs)
Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 63,00 €
Beginn: Dienstags, ab 05.11.2024, 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

Kurs: 24H3114 (Abendkurs)
Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 54,00 €
Beginn: Dienstags, ab 07.01.2025, 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

TANZ

Tanz dich fit ab 60+ - Seniorentanz

Seniorentanz ist eine eigene altersgemäße Tanzdisziplin, die auf gleichberechtigte Partner ausgerichtet ist. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. Jeder kann miltanzen, auch wenn er keinen Partner oder keine Partnerin hat. Das gemeinsame Tanzen in der Gruppe trägt nicht nur zur Erhaltung der körperlichen und psychischen Kräfte bei, sondern es werden beim Spaß an der Bewegung zur Musik das Reaktionsvermögen und die Gedächtnisleistung ganz nebenbei dauerhaft aktiviert. Mitmachen lohnt sich also! Bitte gut sitzende feste und saubere Turnschuhe oder Sneaker und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs: 24H3115 (Schnupperveranstaltung)
Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / kostenfrei
Termin: Montag, 21.10.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Jutta Hartmann



Kurs: 24H3116 (Kurs)
Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 40,00 €
Beginn: Montags, ab 28.10.2024, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Jutta Hartmann

Linedance

Linedance steht für Bewegung und Geselligkeit, wird auf der ganzen Welt getanzt und auch in Deutschland immer beliebter. Er ist für alle Altersgruppen geeignet und ein ideales Ausdauer- und Koordinationstraining. Ein besonderer Vorteil ist, dass man keinen Tanzpartner braucht, da solo und in Linien bzw. Reihen getanzt wird. Die Choreographien sind nicht schwer zu erlernen. Wer neugierig geworden ist, sollte sich den Spaß nicht entgehen lassen. Bitte etwas zu trinken und saubere flache Schuhe mitbringen.

Kurs: 24H3117
Dauer/Kosten: 3x / 8 UE / 32,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 23.10.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Katrin Ullrich

Kurs: 24H3118
Dauer/Kosten: 3x / 8 UE / 32,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 15.01.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Katrin Ullrich

Workshop Irish Dance - Grundlagen

24H3119

Tanzen ist Ausdruck von Heiterkeit, Lebensfreude und Geselligkeit. In Irland wurden die traditionellen Tänze von Generation zu Generation weitergegeben. Manche sind schnell erlernbar und unkompliziert. Reels, Polkas und Hornpipes muss man noch nicht beherrschen, auch Anfänger können gut miteinander tanzen. Einzelpersonen, Paare und Gruppen finden sich zusammen. Das Alter spielt keine Rolle. Sprünge und Stepschritte wie im Riverdance gibt es allerdings nicht.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €
Termin: Freitag, 10.01.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Philip Campbell
Bemerkung: Bitte saubere, flache Schuhe mitbringen.





Hände sprechen lassen - Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)

24H4000

Gebärdensprache ist für all jene wichtig, die in sozialen und medizinischen Berufen arbeiten - und natürlich alle, die sich dafür interessieren oder im privaten Umfeld darauf zurückgreifen möchten. Die Kursleitung bietet in diesem Einstiegskurs zunächst eine Einführung in alltagspraktische Fragen der Kommunikation mit schwerhörigen und gehörlosen Menschen und vermittelt anschließend Grundlagen der lautsprachbegleitenden Gebärdensprache (LBG).

Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG) stellen ein Kommunikationssystem dar, bei dem mittels Gebärden die Sprache eins-zu-eins übermittelt wird - die deutsche Grammatik wird beibehalten.

Dies unterscheidet sie von der Deutschen Gebärdensprache (DGS) - die Muttersprache gehörloser Menschen - welche über eine eigene Grammatik („Sprachlehre“) verfügt. Das Vokabular ist identisch und kann in beiden Gebärdensprachformen angewandt werden.

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gern. Ein Kursbeginn wird bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse.

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 99,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: N.N.

Deutsch Grundkurs B1

24H4001

Auf dem Sprachniveau B1 lernen Sie, Ihre Meinung auszudrücken und über Ihre Erfahrungen, Wünsche und Ziele zu berichten. Sie können sich zusammenhängend zu verschiedenen vertrauten Themen äußern und die Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen. Ratenzahlung ist möglich.

Dauer/Kosten: 38x / 96 UE / 399,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 16.45 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olga Puschmann

Einbürgerungstest

Die VHS führt den Einbürgerungstest im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Der Test enthält 30 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen entnommen werden, und 3 weitere von 10 landesspezifischen Fragen. Sprachkompetenzen der Stufe B1 sind zum Verständnis des Tests erforderlich. Die VHS bietet monatlich einen Testtermin an. Der Test kostet entsprechend den Bestimmungen des BAMF 25 €. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss vier Wochen vor dem Prüfungstermin. Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf unserer Homepage www.vhs-hoyerswerda.de.



24H4002	15.08.2024	10.00 Uhr	25,00 €
24H4003	12.09.2024	10.00 Uhr	25,00 €
24H4004	17.10.2024	10.00 Uhr	25,00 €
24H4005	14.11.2024	10.00 Uhr	25,00 €
24H4006	12.12.2024	10.00 Uhr	25,00 €
24H4007	16.01.2025	10.00 Uhr	25,00 €
24H4008	13.02.2025	10.00 Uhr	25,00 €

English step by step Modul 1.1

24H4009

Für Lernende ohne Vorkenntnisse

In kleinen Schritten und kurzen Modulen werden Sie an die Sprache herangeführt und Sie legen selbst fest, an wie vielen Modulen Sie teilnehmen. Die Module setzen sich immer aus 5 Kurstagen zusammen. Danach entscheiden Sie, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen und wieder 5 Kurstage buchen wollen. So bleiben Sie flexibel und verpflichten sich nicht für einen Sprachlernkurs mit langer Laufzeit.

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

English step by step Modul 1.2

24H4010

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 21.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

English step by step Modul 1.3

24H4011

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 25.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

English step by step Modul 1.4

24H4012

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 13.01.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold



English step by step Modul 4.1

24H4013

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

In kleinen Schritten und kurzen Modulen werden Sie an die Sprache herangeführt und Sie legen selbst fest, an wie vielen Modulen Sie teilnehmen. Die Module setzen sich immer aus 6 Kurstagen zusammen. Danach entscheiden Sie, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen und wieder 6 Kurstage buchen wollen. So bleiben Sie flexibel und verpflichten sich nicht für einen Sprachlernkurs mit langer Laufzeit.

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

English step by step Modul 4.2

24H4014

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 14.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

English step by step Modul 4.3

24H4015

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 09.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

Englisch für Fortgeschrittene 1.1

24H4016

Für Lernende mit stabilem Vorwissen, gut geeignet zum Auffrischen von Kenntnissen. Auch Quereinsteiger ist möglich.

Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 88,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Roland Kümig

Englisch für Fortgeschrittene 1.2

24H4017

Dauer/Kosten: 10x / 20 UE / 88,00 €
Beginn: Montags, ab 25.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Roland Kümig

**Englisch durch Kommunikation 4.1****24H4018**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen und Interesse an viel Kommunikation und unkonventioneller Nutzung der Fremdsprache

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Ted Peterson

Englisch durch Kommunikation 4.2**24H4019**

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 14.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Ted Peterson

Englisch durch Kommunikation 4.3**24H4020**

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 09.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Ted Peterson

English step by step Modul 10.1**24H4021**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Zur Auffrischung und auch für Quereinsteiger.

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 04.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Najja Karimi

English step by step Modul 10.2**24H4022**

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 53,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 04.12.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Najja Karimi

English for seniors advanced**24H4023**

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Teilnehmende lernen in langsamen Schritten, mit vielen Wiederholungen und Zeit zum Üben.



Dauer/Kosten: 15x / 45 UE / 154,00 €
Beginn: Mittwochs, ab 18.09.2024, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Brigitte Wiedemann

Italienisch Grundkurs 1

24H4024

Für Lernende ohne Vorkenntnisse
Individuelle Festlegung der Kurstage in Absprache mit Kursleiter

Dauer/Kosten: 10x / 30 UE / 129,00 €
Beginn: Montags, ab 09.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Frank Günther

Französisch step by step Modul 1.1

24H4025

Für Lernende ohne Vorkenntnisse
In kleinen Schritten und kurzen Modulen werden Sie an die Sprache herangeführt und Sie legen selbst fest, an wie vielen Modulen Sie teilnehmen. Die Module setzen sich immer aus 5 Kurstagen zusammen. Danach entscheiden Sie, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen und wieder 5 Kurstage buchen wollen. So bleiben Sie flexibel und verpflichten sich nicht für einen Sprachlernkurs mit langer Laufzeit.

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

Französisch step by step Modul 1.2

24H4026

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 21.10.2024, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

Französisch step by step Modul 1.3

24H4027

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 25.11.2024, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold





Französisch step by step Modul 1.4

24H4028

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Montags, ab 13.01.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Oliver Arnold

Französisch für Fortgeschrittene

24H4029

Für Lernende mit stabilem Vorwissen, gut geeignet zum Auffrischen von Kenntnissen.
Auch Quereinsteigen ist möglich.

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Sabine Seifert

Spanisch Grundkurs Modul 5.1

24H4030

Für Lernende mit stabilem Vorwissen

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Spanisch Grundkurs Modul 5.2

24H4031

Für Lernende mit stabilem Vorwissen

Dauer/Kosten: 7x / 14 UE / 62,00 €
Beginn: Dienstags, ab 05.11.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Spanisch Grundkurs Modul 5.3

24H4032

Für Lernende mit stabilem Vorwissen

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 44,00 €
Beginn: Dienstags, ab 07.01.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso



Spanisch für Fortgeschrittene

24H4033

Spanisch mit viel Anleitung in Lexik und Grammatik für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Dauer/Kosten: 17x / 34 UE / 149,00 €
Beginn: Dienstags, ab 03.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Spanisch Intensivkurs

24H4034

Dieser Spanischkurs richtet sich an Lernende, die schnell einen Einstieg in die spanische Sprache erhalten möchten. In diesem Kurs werden wir uns auf die grundlegenden Sprachkenntnisse konzentrieren, die Ihnen helfen, sich im Alltag auf Spanisch verständigen zu können. Sie lernen zum Beispiel sich zu begrüßen und vorzustellen, Lebensmittel einzukaufen, Essen zu bestellen und nach dem Weg zu fragen.

Dauer/Kosten: 16x / 48 UE / 212,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 16.30 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Isabel Pedros

Polnisch Grundkurs 2

24H4035

Für Lernende mit Vorkenntnissen

Dauer/Kosten: 20x / 40 UE / 176,00 €
Beginn: Montags, ab 02.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Elzbieta Wawrzyniak

Polnisch Aufbaukurs 2.1

24H4036

Polnisch mit viel Anleitung in Lexik und Grammatik für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 79,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch





Polnisch Aufbaukurs 2.2

24H4037

Polnisch mit viel Anleitung in Lexik und Grammatik für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 79,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch

Polnisch Aufbaukurs 3.1

24H4038

Polnisch durch Kommunikation für Lernende mit stabilen Vorkenntnissen

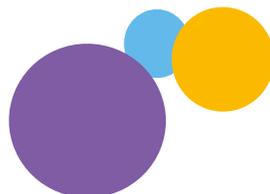
Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 79,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch

Polnisch Aufbaukurs 3.2

24H4039

Polnisch durch Kommunikation für Lernende mit stabilen Vorkenntnissen

Dauer/Kosten: 9x / 18 UE / 79,00 €
Beginn: Donnerstags, ab 05.12.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch





So gelingt der Neu- oder Quereinstieg

24H5000

Wer mit dem Gedanken spielt, sich beruflich zu verändern, ohne noch einmal einen neuen Berufsabschluss zu erwerben, kann sich hier beraten lassen. Auch wer die Tätigkeit oder Branche wechseln will oder aus gesundheitlichen Gründen muss und nicht weiß, wie er vorgehen soll kann sich hier angesprochen fühlen. In dieser Veranstaltung wird auf Möglichkeiten des Quereinstiegs eingegangen und es werden alle Fragen dazu beantwortet.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Montag, 16.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Handwerk - eine gute Wahl!

24H5001

Welche guten Gründe gibt es, im Handwerk tätig zu werden und wie sind die Zugangswege zum Handwerk? Welche Vor(ur)teile im Handwerk müssten einmal besprochen werden?

In dieser Informationsveranstaltung werden Fragen rund um das Berufsfeld und den Neueinstieg beantwortet.

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / kostenfrei
Termin: Montag, 02.12.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

KURSANGEBOTE AM PC UND LAPTOP

Fit am eigenen Laptop

24H5002

Teilnehmende lernen am eigenen Laptop und erarbeiten sich einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Systemeinstellungen des Betriebssystems "Windows". Sie richten den eigenen Laptop ein, stellen z.B. den Hintergrund mit eigenen Bildern ein, legen Ordner und Dateien an und erwerben schnell Grundlagenkenntnisse für die Programme Word und Excel, schreiben einen ersten Brief oder legen eine Tabelle an. So werden sie fit am individuellen Gerät.

Dauer/Kosten: 3x / 12 UE / 90,00 €
Termine: Di, 05.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr, Do, 07.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr,
Di, 12.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin



Tipps und Tricks im Umgang mit Microsoft Word

24H5003

Wer mit Word noch viel besser arbeiten möchte ist in diesem kompakten Kurs genau richtig. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie versteckte Befehle trickreich einsetzen, erstellen eigene Tastenkürzel und Befehle oder Tabellen und layouts diese besonders. Sie werden umfangreiche Texte im Griff haben und noch schneller sein durch Tastendruck und Mausclick. Am Ende heben die Teilnehmenden sich aus der allgemeinen Word-Masse zum Beispiel mit korrekten Serienbriefen, schönen Layouts und übersichtlichen Tabellen heraus und glänzen mit flotten Eingaben.

Dauer/Kosten: 2x / 5,33 UE / 40,00 €

Termine: Donnerstags, ab 14.11.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin

Tipps und Tricks im Umgang mit Microsoft Excel

24H5004

Wer seine Produktivität mit Microsoft Excel steigern möchte ist in diesem kompakten Kurs genau richtig. Die Teilnehmenden bekommen die besten Strategien, um das Beste aus ihrer Tabellenkalkulationssoftware herauszuholen. Tastenkombinationen oder Formeln werden helfen, ein Excel-Experte oder eine Excel-Freundin zu werden. Die eigene Zeit wird gespart und Effizienz gesteigert. Der Kurs deckt alles ab, von der grundlegenden Navigation bis hin zu fortgeschrittenen Formeln. Mit Tipps und Tricks werden schnell die Grundlagen von Excel beherrscht.

Dauer/Kosten: 2x / 5,33 UE / 40,00 €

Termine: Montags, ab 02.12.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin

Word, Excel, Outlook, PowerPoint kompakt

Die sichere Beherrschung der Anwendungen aus Office 2019 ist unerlässlich fürs Büro. In diesem Kurs werden grundlegende Anwenderkenntnisse in den Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint erworben, mit denen die vielfältigen Aufgabenstellungen im heimischen Büro oder auf der Arbeit sicher bewältigt werden können.

Kurs: 24H5005

Dauer/Kosten: 3x / 16 UE / 115,00 €

Termine: Di, 07.01.2025, 14.30 - 18.30 Uhr, Do, 09.01.2025, 14.30 - 18.30 Uhr,
Di, 14.01.2025, 14.30 - 18.30 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin

Kurs: 24H5006

Dauer/Kosten: 4x / 16 UE / 115,00 €

Termine: Montags, ab 06.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin



KURSANGEBOTE FÜR SENIOREN

**Senioren am PC -
Tricks und Tipps im Umgang mit dem PC**

24H5007

Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Der 3-tägige Kompaktkurs bringt die Teilnehmenden mit Ruhe und Geduld dem digitalen Zeitalter ein großes Stück näher. Es werden Grundbegriffe der Informationstechnik und die Arbeitsweise eines PC erklärt. Im Mittelpunkt steht die Einführung in das Betriebssystem Windows 10, das Arbeiten mit Fenstern, das Aufrufen von Programmen, die Verwaltung von Dateien im Explorer und das Drucken von Texten und Bildern. Auch der Anschluss von externen Geräten wie Smartphones und USB-Speichern wird erklärt und praktisch durchgeführt. In einer kleinen Gruppe bleibt viel Zeit zum Üben und Fragenstellen.

Dauer/Kosten: 3x / 15 UE / 83,00 €**Termine:** Montag, Mittwoch und Freitag, ab 11.11.2024, 9.00 - 13.00 Uhr**Ort:** Raum 210**Leitung:** Mathias Puchta**Senioren am PC - Unterwegs im Internet**

24H5008

Dieser Kurs ermöglicht einen schnellen Einstieg in das Internet (World Wide Web). Teilnehmende erfahren, welche Voraussetzungen sie benötigen und wie man einen Internet-Zugang über einen Anbieter (Provider) einrichtet. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Funktionsweise des Anzeigeprogramms, Browser genannt (z.B. Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome o.ä.) und der Umgang mit Suchmaschinen (Informationen z.B. zu den Themen Gesundheit, Reisen, Fahrplan-/Telefonauskunft suchen und finden). Zu den weiteren Themen gehören E-Mail-Konto einrichten, Online-Banking, Einkaufen und Buchen im Netz, Software herunterladen und Lösungen finden, Musik im Internet kostenlos hören sowie Bilder und Filme im Internet ansehen, (verpasste) Fernsehsendungen im Internet finden und ansehen und nicht zuletzt auch Fragen zur Sicherheit im Internet.

Dauer/Kosten: 3x / 15 UE / 83,00 €**Termine:** Montag, Mittwoch und Freitag, ab 21.10.2024, 9.00 - 13.00 Uhr**Ort:** Raum 210**Leitung:** Mathias Puchta**Senioren am PC- Excel und Word**

24H5009

Ganz praktische Tipps fließen mit ein, um das Erstellen von Briefen und Einladungen mit Word schnell zu erledigen und diese auch professionell zu gestalten. Es werden gemeinsam mit Hilfe von Excel z.B. ein Haushalts- oder Fahrtenbuch oder auch Inventarisierungslisten erstellt, die Nutzung von dafür notwendigen Formeln und deren Wirkungsweise erklärt und Tricks verwendet, um das Programm bestmöglich für sich zu nutzen.

Dauer/Kosten: 3x / 15 UE / 110,00 €



Termine: Montag, Mittwoch und Freitag, ab 02.12.2024, 9.00 - 13.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Mathias Puchta

KURSE FÜR SMARTPHONE UND TABLET

Mein Tablet kennenlernen

24H5010

Dieser Praxiskurs richtet sich an Besitzer und Besitzerinnen eines eigenen Tablet-PC. Anhand praktischer Übungen entdecken sie Ihr Gerät, seine Programme und Anwendungsmöglichkeiten. Ziel der Veranstaltung ist es, mit dem eigenen Gerät optimal und sicher arbeiten zu können. Kursinhalt sind u.a.: Surfen im Internet, Emails, Kalender, Wiedergabe von Musik, Fotos und Videos mit der Kamera, Bücher und Zeitschriften downloaden, Apps finden und installieren, Anschluss an PC, Drucker, Kamera. Bitte bei der Anmeldung den Gerätetyp angeben.

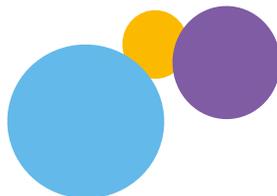
Dauer/Kosten: 2x / 4 UE / 32,00 €
Termine: Mittwochs, ab 13.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Maria Noack

Mein Smartphone kennenlernen

Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an alle, die ihr eigenes Smartphone sicher bedienen wollen. Unter Anleitung wird das Gerät und seine Funktionen entdeckt. Neben dem klassischen Telefonieren lernen die Teilnehmenden das Internet auf dem Smartphone sicher und sinnvoll zu nutzen - besonders als Hilfe im Alltag oder unterwegs. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Apps. Was sind Apps, wie sind die richtigen zu finden, wie kommen sie auf das Smartphone und wie ist der optimale Umgang damit?

Kurs: 24H5011
Dauer/Kosten: 2x / 4 UE / 32,00 €
Termine: Mittwochs, ab 23.10.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Maria Noack

Kurs: 24H5012
Dauer/Kosten: 2x / 4 UE / 32,00 €
Termine: Mittwochs, ab 29.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Maria Noack





WhatsApp für Einsteiger

24H5013

Wer gern den Nachrichtendienst WhatsApp nutzen möchte, aber sich noch unsicher fühlt und viele Fragen hat, ist in diesem Kurs genau richtig. In unserem interaktiven Kurs werden Teilnehmende von einer erfahrenen Dozentin Schritt für Schritt durch die Welt von WhatsApp geführt. Sie lernen, wie sie Chats starten, Kontakte hinzufügen, Fotos und Videos teilen, Gruppen erstellen und vieles mehr. Egal, ob technischer Neuling oder ob bereits erste Erfahrungen mit WhatsApp gesammelt wurden. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 2 UE / 12,00 €
Termin: Mittwoch, 04.12.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Maria Noack

Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen

24H5014

Gemeinsam mit dem Kursleiter werden folgende Fragen geklärt:
 Android, Messenger, Bits und Byte, App, usw. - was steckt hinter diesen Begriffen?
 Wozu wird ein Google Konto und gebraucht und wie wird es erstellt?
 Was sind Apps, woher kommen sie und wie werden sie installiert?
 Wie werden Kontakte erstellt und verwaltet?
 Wie geht das Telefonieren mit dem Smartphon oder Tablet?
 Wie funktionieren Videotelefonate?
 Wie kann man Fotos machen und versenden?
 Wie kann man Musik und Nachrichten hören, Filme und TV sehen?
 Was wird für das Surfen im Internet benötigt?
 Wie kann WhatsApp eingerichtet und bedient werden?
 Wie funktionieren Social Media (Facebook und Co.)?
 Wie kann man mit Google Ziele finden und dorthin navigieren?
 Wie ist das Gerät gesichert?



Dauer/Kosten: 2x / 5,33 UE / 40,00 €
Beginn: Montags, ab 20.01.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Mathias Puchta
Bemerkung: Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet zum Kurs mit, ebenso Netzteil und evtl. Zubehör



ONLINE-SEMINARE ZUR KAUFMÄNNISCHEN WEITERBILDUNG

Alle Informationen zu Inhalten, Beginn, Ablauf und Kosten finden Sie unter www.vhs-hoyerswerda.de

Finanzbuchführung 1	24H5015
Finanzbuchführung 2	24H5016
Finanzbuchführung mit DATEV	24H5017
Bilanzierung	24H5018
Controlling	24H5019
Kosten-Leistungsrechnung	24H5020
Betriebliche Steuerpraxis	24H5021
Lohn und Gehalt 1	24H5022
Lohn und Gehalt 2	24H5023
Lohn und Gehalt mit DATEV	24H5024
Personalwirtschaft	24H5025
Einnahmen-Überschussrechnung	24H5026

WEITERBILDUNG FÜR ERZIEHENDE

Portfolioarbeiten - **24H5027** **Aktuelles und Neues rund um die „Ich-Bücher“ der Kinder**

Die Portfolioarbeit in der Kita beruht auf dem Prinzip des individuellen Lernens: Jedes Kind hat persönliche Interessen und Stärken, lernt in seinem eigenen Tempo. Für das Kind, die Eltern und die Pädagogen bietet das Portfolio oder das "Ich-Tagebuch" die Möglichkeit, den individuellen Lernweg nachvollziehbar und anschaulich festzuhalten, wobei das Kind selbst seinen Zuwachs an Kompetenzen erkennen und reflektieren kann. Zugleich zeigt das Portfolio, wie sich das Kind weiterentwickelt, welchen Weg es im Be-"Greifen" sowie Lernen geht und was es weiter von den betreuenden Personen braucht.

Themen:

Ausgangsbasis für pädagogische Planungen, Kita-Alltag und gesetzliche Grundlagen

Wie sind individuelle Interessen, Ressourcen und Stärken des Kindes abzubilden?

Lernprozesse für/mit dem Kind festhalten und reflektieren.

Varianten und Ideen zur Veranschaulichung der Entwicklung, Selbstbildungsprozesse

Erinnerungen an vergangene Ereignisse

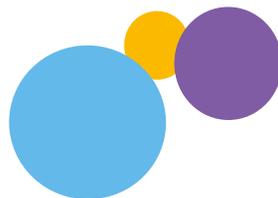
Austausch, Praxisbeispiele und Medien

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €

Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Barbara Käppel, Fachberaterin





Kinder müssen spielen dürfen

24H5028

"Bloß spielen!" - Eltern sind entsetzt: "Ihr habt heute nur gespielt ...?" Fast immer wird unterschätzt, wie wichtig Spiel und Spielen für Kinder sind, wie viel sie dabei lernen können.

Gerade im Altersbereich der Kitas ist Spielen unverzichtbar. Der Workshop beschäftigt sich mit den Möglichkeiten spielerischer Förderung der Kinder und vermittelt Spielansätze für verschiedene Kompetenzbereiche. Alle Teilnehmenden werden aus dieser Veranstaltung konkrete anwendbare Ideen für die eigene Arbeit mitnehmen.

Zusätzlich geht es darum, welche Entwicklungsdimensionen und -bereiche am meisten vom kindlichen Spiel profitieren können. Dies gibt auch die Möglichkeit, gegenüber den Eltern der Kinder die eigenen Ideen und spielerischen Ansätze gut begründen zu können.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 26.09.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplom-Psychologe

Sexualpädagogik

24H5029

Sexualerziehung ist natürlicher Bestandteil der Sozialisierung eines Kindes. Trotzdem tun sich Eltern und Pädagogen oft schwer damit. Welche Themen und Inhalte sind für welches Alter geeignet. Was gehört eigentlich zur Sexualerziehung dazu? Schnell wird klar, dass es sich dabei eben nicht nur um "Aufklärung" handelt, sondern viele Aspekte einfließen sollten. Die Veranstaltung vermittelt Pädagogen im Kita-Bereich einen Überblick zu dieser Thematik, geht auf spezielle Schwerpunkte ein und lässt Raum für Austausch und Diskussion.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Mittwoch, 09.10.2024, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Fremde Kulturen im Kita-Alltag - Kindern ist das egal

24H5030

Kindern ist es beim gemeinsamen Spielen, Malen, Forschen und die Welt entdecken egal, welche Nationalität, welche Religion und welche soziale Herkunft die Spielpartner haben.

Aber kommt ein Kind neu in die Kindertagesstätte, kommt es mit all seinen bisherigen Lebenserfahrungen, Ritualen, sozialen, familiären und gesellschaftlichen Prägungen. Kennen die Pädagogen diese individuellen Besonderheiten, können sie professionell im Kita-Alltag handeln. Was ist in der täglichen pädagogischen Arbeit mit Kindern aus anderen Kulturen besonders herausfordernd?

Themen:

Frühpädagogik in Deutschland und in anderen Kulturen

Kulturelle und sprachliche Barrieren; gegenseitige Erwartung; Verständnis; Offenheit; päd. Haltung, Praxisaustausch/Fallbesprechungen über Schwierigkeiten, Probleme, Besonderheiten und interne Lösungsansätze, bestehende Netzwerke, Hilfsangebote,



Medien und Institutionen.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 10.10.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Barbara Käppel, Fachberaterin

Traumabewältigung

24H5031

Erfahrungen, die existenzgefährdend erlebt werden, können verschiedene Formen von Traumafolgestörungen auslösen. Oft müssen Betroffene damit über viele Jahre leben. Das Seminar verschafft einen Überblick über die Entstehung, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten von Traumata. Schwerpunktmäßig geht es um ein verstehendes Einfühlen und Handlungsoptionen im Alltag von pädagogischen Fachkräften. Darüber hinaus bietet sich genügend Raum für Austausch oder Fallbesprechungen an.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Bedürfnisorientierte Pädagogik - Achtsamkeitspädagogik und die pädagogische Haltung

24H5032

In der bedürfnisorientierten Pädagogik geht es nicht darum, den Kindern jeden Wunsch von den Augen abzulesen und ihn zu erfüllen, sondern vielmehr durch achtsame und feinfühliges Be(ob)achtung die Bedürfnisse der Kinder zu erkennen, mit den Kindern darüber zu reden und gemeinsame Wege zu finden. Kinder wollen gesehen, verstanden und genau wie Erwachsene wertgeschätzt werden. Welches Fachwissen und welche Haltung sind dafür notwendig?

Themen:

Grundannahmen der Bedürfnisorientierung und welche menschlichen Bedürfnisse gibt es? Wünsche - Bedürfnisse - Gefühle, was haben diese Dinge miteinander zu tun?

Wahrnehmung der Gefühle - kindliche Entwicklung der emotionalen Kompetenz, kindliche Emotionsregulation anhand von Praxisbeispielen im Austausch

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Dienstag, 22.10.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Barbara Käppel, Fachberaterin

Umgehen mit aggressivem Verhalten - Was kann, sollte, muss ich tun?

24H5033

Schwierig, herausfordernd, aufreibend ist die Erziehendenarbeit v.a. Dingen dann, wenn Kinder in massivem Maße sich oder andere schädigen. Schnell kommt man an seine Grenzen.

In der Veranstaltung werden allgemeine Überlegungen zur Aggression bei Kindern, vor



allem aber sehr praktische Ideen und Hinweise zum Thema dargestellt. Zu den praktischen Darstellungen wird ein Modell präsentiert, was künftig die Auswahl der jeweils "passenden" Interventionen erleichtern wird. Explizit wird im Seminar an konkreten Beispielfällen gearbeitet.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 24.10.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplom-Psychologe

Alle mal herhören - Stimme als Werkzeug im Erzieher/innen-Alltag

24H5034

Die Stimme ist für Erziehende ein wichtiges Werkzeug: Mit Kindern singen, sich gegen Stimmengewirr durchsetzen, Kinder motivieren und trösten - bei all dem ist eine wohlklingende und gesunde Stimme unerlässlich. Dieses Seminar zeigt, wie die Stimme funktioniert und wie sie im Kita-Alltag gezielt eingesetzt werden kann. Anschauliche und leicht umsetzbare Übungen helfen dabei, die Stimme gesund zu erhalten, sie klangvoller und überzeugender einzusetzen.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 24.10.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Petra Frießnegg, Logopädin

Kinderleicht sprechen

24H5035

Die Aufmerksamkeit der Erziehenden wird darauf gelenkt, dass die Bewegung des Kindes Grundvoraussetzung ist für die Entwicklung von Sprache und Denken. Die komplexen motorischen Vorgänge während der Bewegung werden beschrieben und funktionelle Zusammenhänge zwischen Sprache und Bewegung erläutert. Besonders der Einfluss persistierender frühkindlicher Reflexe auf diesen sensiblen Prozess wird dargestellt. Mit diesem erworbenen Wissen können Entwicklungsdefizite besser erkannt werden. Eine praktische Anleitung verhilft den Erziehenden dann, positiven Einfluss auf die Entwicklung der Kinder zu nehmen.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Mittwoch, 06.11.2024, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Maria Matzke, Logopädin

Winter, Advent und Weihnachten - neue Lieder und Tänze

24H5036

Neue Bewegungslieder und Tänze für die musikalische Arbeit zum Thema Winter, Advent und Weihnachten stehen im Mittelpunkt. So ist jeder Erziehende musikalisch gerüstet für die Arbeit in der Gruppe, zur Vorbereitung von Auftritten oder Festen in der Kindereinrichtung.



Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Mittwoch, 13.11.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Lenka Thomas, Diplommusiklehrerin in der Erziehendenausbildung

Reflexionsgespräche in der Kita - das eigene Handeln hinterfragen

24H5037

Unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verändern sich und damit stehen auch Pädagogen unter Anpassungsdruck. Die Werkzeuge und Methoden von vor 20 Jahren müssen heute nicht mehr unbedingt angemessen sein. Professionelle Reflexion des eigenen pädagogischen Handelns ist dabei eine wichtige Grundkompetenz. Was macht mich als Pädagoge aus? Wo liegen meine Stärken und wo Entwicklungsbedarfe? Wie ist mein Bild vom Kind? Was fehlt mir, damit ich in meinem Beruf gut sein oder besser werden kann. Das Seminar stellt diese und andere Fragen in den Mittelpunkt und lädt ein zu einer Reise ins Ich.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Freitag, 15.11.2024, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Yoga im Kita-Alltag

24H5038

Stress, Zeit- und Leistungsdruck sind uns Erwachsenen ein stetiger Begleiter im heutigen Alltag. Doch was, wenn auch schon die Jüngsten darunter zu leiden haben? Schon früh werden sie mit hinein gezogen in unseren Strudel aus Hektik und Perfektionismus. Deshalb ist es gerade wichtig, den Kindern ein Werkzeug in die Hand zu legen, mit der sie diese Hürden meistern können. Erfahren Sie, wie man auch den Kleinsten Entspannungsmethoden am besten nahebringt. Yoga hilft dabei, die Sinne zu schärfen, fördert die Beweglichkeit und regt die Kreativität und Fantasie an. Die Schaffung eines guten Körpergefühls und eines ausgeprägten Selbstbewusstseins wird dabei natürlich nicht vergessen.

Tauchen Sie selbst ein in die wundervolle Welt des Yoga, lassen Sie sich für einen entspannten Kita-Alltag inspirieren und lernen Sie, erste leichte Übungen mit den Kindern durchzuführen. Die Auswirkungen werden Sie überraschen.

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Freitag, 22.11.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Jacqueline Kulka, Yoga-Lehrerin

ADHS - was steckt dahinter?

24H5039

Nur wenige Themen werden so gegensätzlich diskutiert wie die Störungen der Aufmerksamkeit mit und ohne Hyperaktivität. Während viele Pädagogen und Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe der wirklichen oder scheinbaren Zunahme der Fälle betroffen oder hilflos gegenüberstehen, bezweifeln andere prinzipiell die Berechtigung



dieser Diagnose. Die Veranstaltung versucht, einen Überblick zum Thema zu geben und gleichzeitig Handlungsmöglichkeiten für alle Betroffenen aufzuzeigen.

Dauer/Kosten: 1x / / 70,00 €
Termin: Mittwoch, 27.11.2024, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Belastung - Stress - Burnout im Lehrer-/Erzieherberuf - Stressoren beherrschen statt beherrscht zu werden

24H5040

Belastungen sind unvermeidlich. Statt eines normalen Maßes nehmen diese aber manchmal überhand. Stress, chronische Belastungen, Überdross sind die Folge und man hat das Gefühl, nicht mehr weiter zu wollen oder zu können. Dies ist der Moment, auf sich selbst zu achten. Was macht einem besonders zu schaffen, was regt einen auf, macht einen kaputt? Was tut man dagegen? Welche persönlichen Ressourcen sind da, was kann man selbst einbringen? Die eigenen Stressoren werden kennen- und steuern gelernt, damit man seiner persönlichen "professionellen Gelassenheit" näherkommt.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 16.01.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplom-Psychologe

Sprachentwicklungsstörungen - Eingreifen oder Abwarten?

24H5041

Die wichtigsten Inhalte der kindlichen Sprachentwicklung werden dargestellt. Wie verläuft die kindliche Sprachentwicklung und welche Meilensteine der Sprache sind für den Beruf des Erziehenden von entscheidender Wichtigkeit? Praktisches Wissen wird vermittelt, welches dann im Beruf sicher angewendet werden kann. Des Weiteren wird dargestellt, wie Sprachentwicklungsstörungen erkannt werden können und welche Möglichkeiten die Erziehenden haben, um diese festzustellen und um passende Empfehlungen auszusprechen. Der Umgang mit sprachauffälligen Kindern wird dadurch sicherer. Anregungen, wie eine gezielte Förderung in den verschiedenen Sprachentwicklungsbereichen aussehen kann werden mit auf den Weg gegeben.
 Inhaltliche Schwerpunkte:

Details zur Sprachentwicklung; Arten von Sprachstörungen und deren Erkennung; Beispiele aus Ihrer Praxis; grundlegende Herangehensweisen im Rahmen der Sprachförderung; Hinweise für Elterngespräche

Dauer/Kosten: 1x / 4 UE / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 16.01.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Petra Frießnegg, Logopädin



Warum schweigen Kinder, obwohl sie sprechen können? 24H5042 Mutismus im Kindergarten

Kinder, die schweigen, fallen in einer Kindergartengruppe zunächst nicht auf. Was aber können die Erziehenden tun, wenn ein Kind seine Schüchternheit nicht überwinden will? Wie können sie reagieren, wenn ein Kind nicht sprechen will, obwohl es laut Aussage der Eltern sprechen kann? Wo ist die Grenze zwischen schüchtern und mutistisch?

Das praxisorientierte Seminar soll zum einen Grundlagen und Ursachen der Angststörung Mutismus vermitteln und zum anderen den Erziehenden empfehlen, wie mit dem Schweigen umgegangen werden sollte. Dürfen die Betreuenden das Kind fordern? Wie können die Eltern und Familie mit einbezogen werden?

Anhand von Videobeispielen, Praxisanleitungen und Fallbesprechungen sowie Diskussionen werden Kompetenzen im Umgang mit mutistischen Kindern vermittelt.

Dauer/Kosten: 1x / 8 UE / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 23.01.2025, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

JETZT NEU

Barrierefreie Kursteilnahme Dank hochmodernem drahtlosen Hörsystem

Seit diesem Jahr bietet die VHS Hoyerswerda für Hörgeschädigte einen besonderen Service. Mit einem hochmodernem und drahtlosen Hörsystem können Hörgeschädigte, Schwerhörige oder Hörbeeinträchtigte barrierefrei an Kursen der VHS teilnehmen.

Das AUDIOrpa xepton-NX ist speziell für akustisch anspruchsvolle Umgebungen entwickelt worden. Der Dozierende trägt während des Kurses ein Mikrofon, das das Signal mittels eines Senders direkt an den Empfänger (Kopfhörer) übermittelt. Das Besondere am Hörsystem: Das Signal kann auch direkt auf das Hörgerät oder das Cochlea-Implantat-System mit integrierter T-Spule des Kursteilnehmenden geleitet werden. Es ist für Kurse aller Fachbereiche geeignet.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.vhs-hoyerswerda.de oder persönlich im Service-Center im Forum



Allgemeine Hinweise zum Herbstsemester 2024

Beginn: 2. September 2024

Ende: 14. Februar 2025

Ferien:

Herbst:

7. Oktober – 18. Oktober 2024

Weihnachten:

23. Dezember 2024 – 3. Januar 2025

Veranstaltungsfreie Tage:

Tag der Deutschen Einheit 03.10.2024

Reformationstag 31.10.2024

Buß- und Betttag 20.11.2024

Das nächste Semester beginnt am 3. März 2025.

Öffnungszeiten der VHS Hoyerswerda am Lausitzer Platz 4

Montag bis Donnerstag

14:00 – 19:45 Uhr

Dienstag und Donnerstag

10:00 – 12:30 Uhr

In den sächsischen Schulferien

14:00 – 17:00 Uhr

Während der Weihnachtsferien bleibt das Servicecenter geschlossen.

Informationen zur Anmeldung

WANN?

Der Anmeldezeitraum für alle Kurse des Herbstsemesters 2024 beginnt mit Erscheinen des Programmheftes bzw. mit der Veröffentlichung auf der aktuellen Homepage.

Haben Sie sich angemeldet und können wider Erwarten an einem Kurs nicht teilnehmen, muss Ihre schriftliche Abmeldung bis 5 Werktage vor Beginn der 1. Veranstaltung der Volkshochschule vorliegen. Sollten Sie diesen Zeitpunkt versäumen sind wir laut AGB der VHS berechtigt, Ihnen das volle Kursentgelt zu berechnen.

Bitte informieren Sie sich grundsätzlich über unsere AGB auf der Homepage unter www.vhs-hoyerswerda.de.

WO?

Die persönliche Anmeldung und Beratung für alle Kurse und Veranstaltungen erfolgt im Servicecenter der VHS, Lausitzer Platz 4.

Die Beratung zu Sprachkursen erfolgt nach terminlicher Absprache (Tel. 03571 20937202).

WIE?

1. Persönlich in der Volkshochschule, Lausitzer Platz 4 in Hoyerswerda
2. Anmeldung via Telefon: 03571 20937200
3. Anmeldung via E-Mail: info@vhs-hy.de
4. Schneller, leichter, bequemer und rund um die Uhr über die Homepage der VHS: www.vhs-hoyerswerda.de

Wir sind gern für Sie da!

Leiterin VHS

Ute Grun

Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung

03571 20937202

u.grun@vhs-hy.de

Stellv. Leiterin VHS

Karla Kümmig

Fachbereiche Gesellschaft, Kultur,
Gesundheit

03571 20937201

k.kuemmig@vhs-hy.de

Fachbereichsleiterin

Anna-Maria Bulang

Fachbereich Politische Bildung

03571 20937205

a.bulang@vhs-hy.de

Fachbereichsleiterin

Julia Uebigau

Fachbereich Digitale, ökonomische
und ökologische Bildung

03571 20937206

j.uebigau@vhs-hy.de

Pädagogischer Mitarbeiter

Thomas Gräfe-Dörr

Fachbereich Sprachen

03571 20937108

t.graefe-doerr@vhs-hy.de

Anmeldung und Service

Jenny Mertin

03571 20937200 / 203

j.mertin@zookultur.de

Buchhaltung

Anne Erdmann

03571 20937102

a.erdmann@zookultur.de

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

Stefanie Jürß

03571 20937703

s.juerss@zookultur.de

Zertifikate, Teilnahmebescheinigungen

Die Bescheinigungen werden nach Kursende auf Anfrage ausgestellt.

Bezahlung des Kursentgeltes

Die Zahlung erfolgt zu Kursbeginn.

Sie haben 3 Möglichkeiten, Ihr Entgelt zu entrichten:

1. Überweisung unter Angabe des Namens des Teilnehmenden und der Kursnummer im Verwendungszweck. Bei mehreren Kursen bitte Einzelüberweisungen.

Kontoverbindung der VHS:

Ostsächsische Sparkasse Dresden
 IBAN DE40850503003000076300
 BIC OSDDDE81XXX

2. Zahlung per EC-Karte (im Servicecenter der VHS)
3. Barzahlung (im Servicecenter der VHS)

IMPRESSUM

Herausgeber: Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH
 Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda
 Telefon: 03571 20937200

Auflage: 4.000 Exemplare
Inhalt, Text: Volkshochschule Hoyerswerda
Fotos: Volkshochschule Hoyerswerda (S. 3, 5, 20, 23, 25, 26, 27, 28, 32, 41, 47, 54, 57, 90) Gernot Menzel (3, 5 oben, 11) Uwe Prokoph (Titelbild, 5,6, 15, 16), Antonia Drechsler (11), Ludwig Flohe (20), Anke Konz-Jäger (21), Uwe Herrmann (22), Helgard Vogel (28), Ricarda Müller (30), Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg (31), Torsten Kellermann (37), Christine Frenzl (10), Sascha Prielzel (15), Silvio Lenhard (18), Ralf Gerstmann (49), Canva (35, 64, 83)

Satz & Layout: Volkshochschule Hoyerswerda
Umschlag: Volkshochschule Hoyerswerda
Druck: Druckhaus Scholz GmbH, www.druckhausscholz.de

Datenschutzerklärung: www.vhs-hoyerswerda/datenschutz/
 Allgemeine Geschäftsbedingungen: www.vhs-hoyerswerda.de/info/kontakt/agb

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
 Steuermittel auf der Grundlage des vom
 Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Perspektivwechsel!?

#WHY!

w w w . d a r u m w h y . d e



Energie für die Seele



SWH GRUPPE

Service+Card Vorteile für Strom- und Gaskunden der VBH



Jetzt bestellen!



#WHY!
WANDEL IN HOYERSWERDA

Die Vorteilskarte für die ganze Familie mit Angeboten der SWH Gruppe und bei ausgewählten Partnern der Region.



HABELMAX

Lausitzbad
Hoyerswerda



LAUSITZHALLE
HOYERSWERDA



Schloss
Hoyerswerda
MUSEUM

ZCOM

JUMPUP
REZEPTBUCH



SPÖLUN
Hoyerswerda



Exklusive Erlebnisführungen durch die Lausitzhalle

Hausführung „Hinter den Kulissen“

Hinter dem Eisernen Vorhang stehen oder vom 20 m hohen Bühnenturm staunen - erkunden Sie Bereiche, die sonst nur den Künstlern und Kulturschaffenden zugänglich sind.

Hausführung „DDR-Baukunst“

Vom Schwarzbau zur preisgekrönten DDR Baukunst - tauchen Sie ein in die Atmosphäre des Architekturpalastes.

Führungen für Kitas und Schulklassen

Was ist ein Requisitenlager, wo befindet sich die Künstlergarderobe, wie funktioniert das mit der Bühnentechnik?

**Wunschkurse
aussuchen und
anmelden**

03571 / 209 37 200
info@vhs-hy.de
www.vhs-hoyerswerda.de
oder persönlich am
Lausitzer Platz 4
02977 Hoyerswerda

FORUM