

GEIST IST GEIL

JETZT ANMELDEN

ALLE KURSE AUF WWW.VHS-HOYERSWERDA.DE

LAUSITZER PLATZ 4 | 03571 209 37 200 | INFO@VHS-HY.DE





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 Frühjahrsemester 2025 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. 5 - 7
Erziehung, Recht & Verbraucherfragen	S. 8 - 9

Fachbereich Kultur

Malen & Zeichnen	S. 10 - 14
Kreativ-Dinner & Kreativ-Brunches	S. 15
Plastisches Gestalten	S. 15 - 17
Fotografie & Bildgestaltung	S. 17 - 19
Floristik	S. 19 - 20
Textiles Gestalten	S. 20 - 23
Musik	S. 23 - 24

Fachbereich Gesundheit

Gesunde Ernährung & Lebensweise	S. 25 - 31
Der Chefkoch empfiehlt	S. 31 - 32
Internationale Küche	S. 32 - 36
Getränkkunde	S. 37 - 38
Ferienangebote	S. 39
Bewegungsangebote	S. 40 - 48
Entspannungsangebote	S. 49 - 56
Tanz	S. 56 - 57

Fachbereich Sprachen

Deutsch	S. 58 - 59
Sprachen lernen mit ChatGPT	S. 59
Gebärdensprache	S. 60
Englisch	S. 61 - 63
Spanisch	S. 63
Italienisch	S. 64
Französisch	S. 64 - 65
Polnisch	S. 65 - 66

Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung

Berufswahl	S. 67
Computer Grund- & Aufbaukurse	S. 68 - 70
Kursangebote für Senioren	S. 72
Kurse für Smartphone & Tablet	S. 73 - 74
Online-Kurse zur beruflichen Weiterbildung	S. 74
Weiterbildungen für Erziehende	S. 74 - 79

Allgemeine Hinweise zum Frühjahrssemester 2025.	S. 79 - 81
-------------------------------------------------	------------



Diskussionsrunden zu brandaktuellen Themen, Kurzfilme und mehr finden Sie auf den Seiten 5 bis 7.

Fitness, gesunde Ernährung, selbst gebackenes Brot, eine Wanderung durch die Sächsische Schweiz oder vielfältige Entspannungskurse finden Sie auf den Seiten 25 bis 57.



Mit über 500 Millionen Muttersprachlern gehört Spanisch zu den wichtigsten Sprachen der Welt und eröffnet spannende Perspektiven. Unser Fachbereich Sprachen ab Seite 58 bietet weitere Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene.



Sprachentwicklungsstörungen, psychische Auffälligkeiten oder der Umgang mit aggressivem Verhalten: Diese und andere Themen für Erziehendenweiterbildungen finden Sie auf den Seiten 74 bis 78.





"Sag was!" - Sprechen für die Demokratie

25F1000

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 werden wir üben Haltung zu zeigen, Position zu beziehen und "Schrecksekunden" zu überwinden. Wir erproben Handlungsmöglichkeiten und trainieren der Menschenverachtung entgegenzutreten und Widerspruch zu leisten.

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

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 14.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Christian Schäfer, Susann Weitzmann

Das bewegt Deutschland? Sorbische Drachen, Seenotrettung und Jugendknast

25F1002

Kurzfilmprogramm und Diskussion

Wie erlebt ein kleines sorbisches Mädchen das Jahr 1938 in der Lausitz? Kann ein Drache der Familie helfen? Der Kurzfilm "Zmij" nähert sich deutsch-sorbischer Geschichte, indem er historische Ereignisse mit einer alten sorbischen Sage verknüpft. In dem Siebenminüter "Für immer" tauchen wir in die Gefühlswelt eines jungen Mannes ein, dessen Eltern aus Vietnam nach Deutschland eingewandert sind.

Der Animationsfilm „Auf Biegen und Brechen“ erzählt die Geschichte des 11-jährigen Alex, der in der DDR aufwuchs. Er wurde seiner alleinerziehenden Mutter weggenommen, weil sie den Staat kritisiert hatte und in ein Kinderheim eingewiesen. Später landete er im Jugendwerkhof in Torgau.

Mit sechs Kurzfilmen aus Sachsen bietet das neue politische Kurzfilmprogramm von film.land.sachsen und der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung eine spannende, aufwühlende und packende Mischung verschiedener Genres und Themen. Mitwirkende des Kurzfilms „Baden gehen“, der auf einer wahren Begebenheit beruht, sind beim Kurzfilmprogramm dabei. Nach der insgesamt 78-minütigen Aufführung sind Teilnehmende herzlich eingeladen mit der Crew von „Baden gehen“ ins Gespräch zu kommen.

Programm:

Zmij - Der Drache | Regie: Angela Schuster | Fiktion | 14 min | 2016

Nur ein Märchen | Regie: Carl Schröder | Animation | 8 min | 1963

Schlafende Hunde | Regie: Jenia Bayat Mokhtari, Amelie Befeldt, Samuli Salonen, Sarah Veith | Dokumentar | 11 min | 2023

Für Immer | Regie: Christian Tung Anh Nopper | Dokumentar mit szenischen Elementen | 7 min | 2023

Biegen und Brechen | Regie: Falk Schuster, Mike Plitt | Animation-Dokumentar | 8 min | 2022



Baden gehen | Regie: Matthias Heine und Clemens Schiesko | Spielfilm | 30 min |2023

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 19.03.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Jakubetzstift Wittichenau
Leitung: Dozententeam

Schlossgespräch: Sächsische Spezialitäten - Edition Ostsachsen

25F1003

Christian Schäfer analysiert die aktuelle Lage demokratiefeindlicher Strömungen und deren Auswirkungen auf die Gesellschaft in Ostsachsen aus zivilgesellschaftlicher Sicht.

Der tvBUNT ist ein Netzwerk im Landkreis Bautzen, das sich aus Vertreterinnen und Vertretern von freien Trägern der Jugendhilfe, Bildungsstätten, Jugendverbänden, Vereinen, Netzwerken, regionalen Initiativen, Kirchen und Parteien zusammensetzt.

Die Akteure eint die Sorge um den wachsenden Einfluss von rechtsextremistischen Gedanken und Handlungsweisen in der Gesellschaft, von Kameradschaften und Parteien, sowie um die steigende Zahl von Neonazi-Demonstrationen und Gewalttaten in der Region. Die Platzzahl ist begrenzt - eine Anmeldung ist zwingend notwendig.



Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des tvBUNT und der Volkshochschule Hoyerswerda.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Kaminzimmer Schloss Hoyerswerda
Leitung: Christian Schäfer

Schlossgespräch: Die Neuzeit Israels

25F1004

Pfarrer Peter Paul Gregor reist im Frühjahr erneut nach Israel. Neben aktuellen Berichten, wird er eine geschichtliche Betrachtung des Konfliktes nach 1947 vornehmen. Der Abend soll helfen zu verstehen, was wir nicht verstehen können.

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 09.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda, Saal
Leitung: Peter Paul Gregor, Theologe



Schlossgespräch: Asyl und Migration. Chance, Fluch, Verpflichtung?

25F1005

1990 besaßen nur 1,1 Prozent der in Sachsen lebenden Menschen nicht die deutsche Staatsangehörigkeit. Heute liegt ihr Anteil etwa siebenmal so hoch. Unter ihnen sind besonders viele Menschen aus der Ukraine und Syrien, die in den letzten Jahren als Schutzsuchende nach Sachsen gekommen sind.

Sind Zuwanderung und kulturelle Diversität ein Gewinn für Sachsen? Sollte Zuwanderung gegebenenfalls begrenzt werden? Wenn ja, wie ließe sich Migration - einschließlich Fluchtmigration - steuern?

Und wie könnte eigentlich eine gelungene Integration aussehen?

In seinem Vortrag spricht Klaus Neumann, der sich seit mehr als 20 Jahren hauptberuflich mit Flucht und Migration sowie mit lokalen, nationalen und überregionalen Antworten darauf beschäftigt, über europäische, deutsche und sächsische Rahmenbedingungen und liefert somit Material für eine sachlich fundierte Diskussion über das Thema.

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda
Leitung: Klaus Prof. Dr. Neumann

Krisen, Kriege, Konkurrenz!? Wo steht Deutschland in der neuen Weltordnung?

25F1006

Journalist Dr. Christoph von Marschall zeigt, wie wir tagesaktuelle Nachrichten einordnen können.

Tag für Tag prasseln Meldungen aus aller Welt auf uns ein: Doch was bedeuten diese Nachrichten konkret für unser Leben und unsere Zukunft? Dies ist immer schwerer zu erfassen. Als viertgrößte Wirtschaftsmacht der Erde hat Deutschland beträchtlichen Einfluss, als Exportland ist es zugleich besonders abhängig von der Weltlage. Oft stößt es noch schneller an die Grenzen seines Einflusses als die traditionellen Großmächte. Dreißig Jahre nach dem Triumph im Kalten Krieg werden die USA von internen Konflikten eingeholt. China tut sich schwer, die USA ökonomisch zu überholen und selbst zur Weltmacht Nr. 1 zu werden. Russland beschleunigt durch einen brutalen Krieg seinen Niedergang.

So die Analyse von Dr. Christoph von Marschall. Der renommierte Journalist und Historiker ist Diplomatischer Korrespondent der Chefredaktion des Tagesspiegels und Autor des Buches "Wir verstehen die Welt nicht mehr". In seinem Vortrag und der anschließenden Diskussion mit den Teilnehmenden ordnet er die aktuellen Nachrichten des Tages ein, erklärt ihre Bedeutung für Deutschland sowie die Hintergründe.

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 02.06.2025, 19.00 - 20.30 Uhr



Ort: Jakubetzstift Wittichenau
Leitung: Christoph von Marschall

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: 25F1007
Dauer/Kosten: 1x / 10,00 €
Termin: Montag, 24.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Kurs: 25F1008
Dauer/Kosten: 1x / 10,00 €
Termin: Donnerstag, 05.06.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Erbrecht und Testamentgestaltung

25F1009

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 / 10,00 €
Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

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

25F1018

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



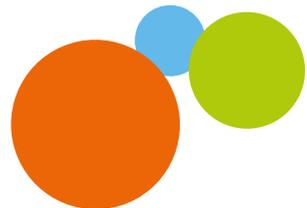
- ein offenes Ohr zum Zuhören und
- vor allem Zuneigung und Geborgenheit

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 / kostenfrei
Termin: Dienstag, 29.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Daniela Dolgner, Susanne Kockert





Galerietreff im Foyer der Volkshochschule

25F2000

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 März: Arbeiten der Mitglieder des "Kunstverein Schleife e.V."

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

Dauer/Kosten:	6 Monate / kostenfrei
Galerieeröffnung:	voraussichtlich Dienstag, 04.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	Forum Lausitzhalle VHS 2.OG
Leitung:	Karla Kümmig

MALEN UND ZEICHNEN

Die spannende Welt des Graffiti Lettering

25F2001

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 Graffiti Buchstaben oder -zeichen, z.B. für die Gestaltung von lieben Frühlingsgrüßen (Ostern, Muttertag), zu entwerfen. Das kann den Entwurf von Figuren oder einem Bildhintergrund einschließen.

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene geeignet.



Dauer/Kosten:	6x / 39,00 €
Beginn:	mittwochs, ab 05.03.2025, 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

25F2002

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's: 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 / 66,00 €
Termine: dienstags, ab 04.03.2025, 17.30 - 19.45 Uhr
mittwochs, ab 05.03.2025, 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

25F2003

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 / 27,50 €
Termin: Samstag, 29.03.2025, 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.

Skizzen - Studien - Malen vor Ort

25F2004

Heute geht es um das Erfassen der Bildkomposition in mehreren Skizzen. Ein Motiv wird in einer Studie festgehalten und anschließend in der Technik der Wahl (Kreide, Zeichnung, Aquarell oder Acryl) als Bild gestaltet. Es besteht die Möglichkeit, sowohl in den Innenräumen als auch auf dem Außengelände zu arbeiten. Maleinsteiger sind herzlich willkommen. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen können gern kostenfrei teilnehmen.

Dauer/Kosten: 1x / 22,00 €
Termin: Samstag, 24.05.2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Ort: Dorfmuseum Zeißholz
Leitung: Monika Schumann, Lehrerin
Bemerkung: Bitte Malutensilien, evtl. Sitzgelegenheit und etwas Kleines zu essen mitbringen.



Acrylic Pouring - Kunst für experimentierfreudige Nichtkünstler

25F2005

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 / 15,00 €
Termin: Freitag, 21.03.2025, 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

25F2006

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 / 40,00 €
Termin: Samstag, 15.03.2025, 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: "Gustav Klimt - Inspirationen"

25F2007

Der bedeutende österreichische Maler schuf in seiner "goldenen Periode" seine bekanntesten und wesentlichsten Werke. Inspiriert von seinen mosaikartigen Mustern werden diese in verschiedene abstrakte neue organische Formen eingebunden. Grundmotive sind landschaftliche Formen oder Details. Auch für Neueinsteiger geeignet.

- Dauer/Kosten:** 2x / 22,00 €
Beginn: dienstags, ab 13.05.2025, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin
Bemerkung: Bitte Keilrahmen 40 x 50 cm und neben den üblichen Acrylutensilien unbedingt goldene Acrylfarbe mitbringen, ebenso Schlagmetall in



Gold, Bronze oder Silber mit der dazugehörigen Anlegemilch sowie entsprechende weiche Pinsel.

(Schlagmetall und Anlegemilch kann bei Bedarf vor Ort käuflich erworben werden.)

Ölmalen: "In der Sächsischen Schweiz"

25F2008

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, die Atmosphäre der Sächsischen Schweiz malerisch festzuhalten.

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 / 30,00 €

Termin: Samstag, 14.06.2025, 10.00 - 14.30 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin

Bemerkung: Bitte eine Küchenpapierrolle, evtl. ein altes T-Shirt oder eine Schürze mitbringen.

Experimentieren mit Neurographik/Neuroart

25F2009

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 / 8,00 €

Termin: Donnerstag, 05.06.2025, 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

25F2010

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 / 15,00 €
Termin: Freitag, 16.05.2025, 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.

Fang den Frühling - Malkurs für Kinder

25F2011

Die ersten warmen Sonnenstrahlen lassen die Natur erwachen und zaubern Farbe in die Landschaft. Das weckt die Lust, selbst kreativ zu werden. In unserem neuen Frühlings-Malkurs können Kinder zwischen acht und zwölf Jahren mit Pinseln, Stiften und Farben ihre liebsten Motive 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 / 40,00 €
Beginn: donnerstags, ab 13.03.2025, 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.

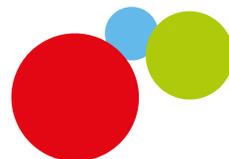
Osterferienangebot: Mosaikherzen zum Mittwoch

25F2012

Aus "alten", farbigen Zeitschriften werden gemeinsam moderne, schöne Papiermosaiken gestaltet, die Freude bereiten. Dabei begeben sich die Kinder auf die Spur einer Kunstgattung, die bis zurück ins Altertum reicht. Das macht Spaß, entspannt und fördert die Fantasie.

Kinder ab 8 Jahren können teilnehmen. Materialkosten in Höhe von max. 5,00 € für einen Bilderrahmen sind vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 12,00 €
Termin: Donnerstag, 24.04.2025, 9.30 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin
Bemerkung: Bitte Schere und Klebestift mitbringen.





KREATIV UND KULINARIK

Kreativ-Dinner: "Unterwasserwelten"

25F2013

Auch das Bad ist es wert, schön dekoriert zu werden - warum nicht einmal mit einem passenden Acrylbild?

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 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 / 40,00 €
Termin: Freitag, 04.04.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Ort: Rudis Cafe, Groß Särchen
Leitung: Ina Eckert, Lehrerin

Kreativ-Brunch: "Osterfreuden"

25F2014

Nicht nur der Frühling sorgt für gute Laune, auch unser Kreativ-Brunch. Ganz entspannt gestalten wie immer alle gemeinsam aus verschiedenen Materialien liebevolle Kleinigkeiten für ihr eigenes Zuhause oder das ihrer Freunde und Bekannten. Neue, tolle Ideen warten auf die Umsetzung, bei der Jennifer wie immer mit Rat und Tat zur Seite steht.

Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Im Entgelt enthalten sind das Material, ein Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Der Betrag für das mögliche Essen danach ist zuzüglich vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 40,00 €
Termin: Samstag, 05.04.2025, 9.30 - 13.30 Uhr
Ort: Cafe Rosali
Leitung: Jennifer Böhme

PLASTISCHES GESTALTEN

Frühlingstöpfeln

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: 25F2015 am Vormittag
Dauer/Kosten: 5x / 52,50 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Kurs: 25F2016 am Abend
Dauer/Kosten: 5x / 52,50 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Gebrauchskeramik für Haus und Garten

In verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik können Schalen, Gartenkugeln, Windlichter, Windspiele, kleine Figuren oder Tassen und Türschilder gestaltet werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber vorhanden sein. Entgelt zzgl. Brand und Material



Kurs: 25F2017 am Vormittag
Dauer/Kosten: 3x / 31,50 €
Beginn: montags, ab 28.04.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Kurs: 25F2018 am Abend
Dauer/Kosten: 3x / 31,50 €
Beginn: montags, ab 28.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 012
Leitung: Helgard Vogel

Rakuworkshop: Horsehair - Kapselbrand - Naked Raku 25F2019

Bei dieser aus Japan stammenden Brenntechnik werden die getöpften 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 (ungefähr 6 Stunden) wird gemeinsam vereinbart. Entgelt zzgl. Brand und Material



Dauer/Kosten: 2x / 36,00 €
Beginn: Freitag, 11.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 012 + Garten Maukendorf, Schule 17
Leitung: Helgard Vogel



Kreativ mit Beton: Sommerdekorationen

25F2020

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 / 22,00 €

Termine: Freitag, 16.05.2025, 17.00 - 19.30 Uhr,
Samstag, 17.05.2025, 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Helgard Vogel, Maukendorf, Schule 17

Leitung: Helgard Vogel

Bemerkung: Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, wenn vorhanden: Treibholz, Muscheln, Schneckenhäuser, alte Gummistiefel, ...

Genadelt und gedrahtet

25F2021

In gemütlicher Runde können Teilnehmende wieder kleine Geschenke oder schöne Accessoires für die eigenen vier Wände gestalten. Dies geht ganz einfach mit Schafwolle und Filznadeln, Draht, Perlen, Papierdraht und weiteren Kleinigkeiten. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Etwas Geduld und Ruhe sollten jedoch mitgebracht werden.
Entgelt zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten)

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €

Termin: Donnerstag, 26.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Karla Kümmig

FOTOGRAFIE

Digitale Fotografie für Einsteiger - (Smartphone-)Kameras verstehen und nutzen

25F2022

In diesem Kurs wird die Welt durch die Linse der Kamera entdeckt. Ziel ist, den Kameraeinsatz zu optimieren. Mit den erworbenen Kenntnissen über die Begriffe Blende, Verschlusszeit und ISO und deren praxisorientierter Anwendung wird begonnen, die Fotos bewusst und kreativ zu gestalten und nicht alles der Kameraautomatik zu überlassen. Außerdem erfahren Teilnehmende alles zu den verschiedenen Aufnahmemodi und Motivprogrammen, dem manuellen und automatischen Fokussieren, über Schärfentiefe, Objektive, Licht und Farben und bewegen sich somit in Richtung Kamera-Profi.

Dauer/Kosten: 2x / 40,00 €

Beginn: montags, ab 17.03.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 207



Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte Kamera und/oder Smartphone/iPhone mit vollem Akku sowie Bedienungsanleitung zum Kurs mitbringen.

Fotoworkshop "Frühlingserwachen"

25F2023

Erste warme Sonnenstrahlen haben die Natur erwachen lassen. Sie ist voller Energie und Tatendrang. Das frische Grün, blühende Bäume und Wiesen, zwitschernde Vögel und summende Insekten verbreiten gute Laune. Bevor es bei diesem Fotoworkshop hinaus ins Freie geht, bevor mit der Kamera in der Natur mit Licht und Schatten experimentiert wird, gibt es in der VHS einige theoretische Tipps und Anregungen. Der Kursleiter erklärt unter anderem, wie sich mit verschiedenen Einstellungen an der Kamera unterschiedliche Stimmungen auf Fotos festhalten lassen.

Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €
Termin: Samstag, 12.04.2025, 14.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte eigene Kamera/Handykamera mitbringen.

Osterferienkurs: Handyfotografie

25F2024

Fotografieren (und kleine Videos drehen) mit dem Smartphone/iPhone, das kann doch jeder - oder? Schon, aber besser geht immer. Deshalb werden in diesem Workshop zunächst theoretische Kenntnisse zur Foto-App vermittelt, die dann gemeinsam in den Innenräumen der VHS und außerhalb in der näheren Umgebung praktisch angewendet werden. Es wird also viel probiert und fotografiert. Ganz nebenbei gibt es Hinweise zur Bildkomposition und Bearbeitung.

Der Workshop ist für Teilnehmende mit unterschiedlichen Smartphonetypen geeignet, insbesondere für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3, Erwachsene sind willkommen.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 22.04.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Georg Vesper
Bemerkung: Bitte eigenes Smartphone/iPhone mit vollem Akku, die dazugehörige Bedienungsanleitung und etwas zu essen und trinken für die Pause mitbringen.

Die Welt steht Kopf - Glaskugelfotografie

25F2025

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 / 20,00 €
Termin: Freitag, 23.05.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
Ort: Kulturkirche Lauta
Leitung: Ricarda Müller, Lehrerin und Hobbyfotografin
Bemerkung: Bitte Smartphone und/oder eigene Kamera sowie - wenn vorhanden - ein Stativ mitbringen.

FLORISTIK

Ikebana im Frühling

25F2026

Ikebana vereint den meditativen Umgang mit Naturmaterialien (Blumen, Äste etc.) und die kreative 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 alle wieder zu einer kurzen Meditation zusammen und fertigen das zweite Gesteck. Die dritte Arbeit ist frei.



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.

- Dauer/Kosten:** 1x / 40,00 €
Termin: Samstag, 15.03.2025, 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.

Kleine Tischdekorationen zum Osterfest

25F2027

Mehrere kleine Gefäße (Übertöpfe, Gläser) in einer Reihe oder ein ovales größeres Gefäß (Brotkorb, Schale) werden mit Frischblumen und dank fachkundiger Unterstützung der Floristin dem Anlass entsprechend gestaltet. Blumen und Material zzgl. zum Entgelt vor Ort zu erwerben.

- Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 16.04.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a
Leitung: Silvia Jonas, Floristin



Bemerkung: Gefäße und kleines Dekomaterial sowie evtl. Osterkerzen können gern mitgebracht werden.

Neuer Charme für alte Töpfe

25F2028

Mit Stoffbändern, Rinde, Filzsträngen, Papier, ... und viel Fantasie werden alte Übertöpfe und Gefäße aufgehübscht und floral ausgestaltet. Entgelt zzgl. Material, das vor Ort erworben wird.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a
Leitung: Silvia Jonas, Floristin
Bemerkung: Bitte "alte" Gefäße mitbringen.

Trockenblumenkranz

25F2029

Ob als Geschenk für Lieblingsemenschen oder für das eigene Zuhause: Deko-Profi Christin Drengner zeigt, wie mit einem Ring und verschiedenfarbigen Trockenblumen, Gräsern und anderen Naturmaterialien ein attraktiver Kranz gestaltet wird. Dieser ziert dann den Tisch, ein Windlicht oder die Tür. Zum Einsatz kommt, was die Natur zu bieten hat und bei der Farbwahl sind die Teilnehmenden frei.

Für das von der Dozentin bereitgestellte Material fallen je nach Verbrauch max. 15,00 € an. Diese sind vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Montag, 05.05.2025, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Christin Drengner, Elsterstil
Bemerkung: Das Glas für einen Windlichtkranz kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

TEXTILES GESTALTEN

Klöppeln Anfänger

25F2030

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, Klöppelstände, Klöppel und Garn können, wenn nicht vorhanden, zunächst gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Dauer/Kosten: 6x / 63,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 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

25F2031

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

Dauer/Kosten: 4x / 48,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 16.30 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Marlies Friedrich
Bemerkung: Bitte Klöppelzubehör mitbringen.

Makramee: "Kleiner Wandbehang"

25F2032

Aus verschiedenen, einfach zu erlernenden Knoten entsteht ein kleiner, dekorativer Wandbehang. Wer Freude daran gefunden hat, ist nach diesem Abend durchaus in der Lage, diesen zu Hause weiter zu gestalten und zu vergrößern. Mit den erlernten Knoten lassen sich später aber auch andere Makrameearbeiten fertigen. Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 15 € Entgelt. Entgelt zzgl. max. 12,00 € Material

Dauer/Kosten: 1x / 22,50 €
Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 16.30 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Doreen Wolf
Bemerkung: Bitte eine Schere, eine Nadel mit einem großen Ohr, eine dünne Häkelnadel und einen Kamm oder eine Tierhaarbürste mitbringen.

Makramee - Lebensbaum

25F2033

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 15€ Entgelt. Entgelt zzgl. max. 12,00 € Material

Dauer/Kosten: 1x / 22,50 €
Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 16.30 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Doreen Wolf

Schneidern - Kompaktkurs

25F2034

Wer eine neue Nähmaschine besitzt oder seine alte besser kennenlernen sowie neue und "alte" Stoffe (Hemden, Jeans) verarbeiten möchte, ist hier richtig. Die versierte Hobbyschneiderin vermittelt den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine, deren



Funktionen, Grundlagen des Zuschnittes, Naht- und Saumvarianten bis hin zu Reißverschluss und Knopfloch. Zunächst wird an Loops, Täschen u.ä. geübt, am Ende gar der Schnitt einer einfachen Sommerhose auf die Größe angepasst, zugeschnitten und genäht.

Entgelt zzgl. max. 10,00 € Material

Dauer/Kosten: 6x / 90,00 €

Beginn: mittwochs, ab 12.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Kerstin Scholze

Bemerkung: Bitte Nähmaschine, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Garn, Schere sowie etwas Baumwollstoff für erste Nähproben mitbringen.

Patchwork: Drunter und drüber

25F2035

"Zwei Teile" ergeben ein Ganzes. Am Freitag wird mit Schablonen auf Keilrahmen, einfachen Schachteln oder Stoff gedruckt. Am Sonnabend wird die entsprechende Oberfläche zum Muster des Schablonendruckes gestaltet. Dabei werden verschiedene Materialien kennengelernt.

Dauer/Kosten: 2x / 30,00 €

Beginn: Freitag, 21.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Samstag, 22.03.2025, 9.00 - 12.30 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte alten Teller, Stoffstücke einfarbig 30 x 30 cm, Keilrahmen (falls vorhanden) ab Größe 20 x 20 cm, unbedruckte Schachteln und falls vorhanden Kraftpapier A4 sowie kleiner Farbroller aus Schaumstoff, evtl. Kittelschürze mitbringen. Materialien für Samstag werden am Freitag nach dem Druck besprochen und können sehr unterschiedlich sein.

Patchwork: Moderne Windmühlentasche

25F2036

Der Schnitt der Windmühlentasche ist schon lange in der Patchworkwelt bekannt, aber die Varianten der Gestaltung und unterschiedlichen Größen überraschen immer wieder. Einfach zu nähen und mit dem Wow-Effekt.

Für Einsteiger mit Nähkenntnissen geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €

Termin: Samstag, 05.04.2025, 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte Nähmaschine, Rollschneider, Schneidematte, Schere, Steck- und Nähadeln sowie Garn und Lineal (15cm x 60cm optimal) mitbringen, außerdem Thermolam - 2 Streifen 33 cm x 62 cm, 4 Streifen Futterstoff, 15cm x 60 cm, 2 x Gurtband (Baumwolle) passend zum Stoff ca. 150 cm und Stoffstreifen unterschiedlicher Länge und Breite.



Patchwork: Modernes Log Cabin

25F2037

Log Cabin ist einer der ältesten Patchworkblöcke. Schöne Ergebnisse werden hier aber nicht mit der akkuraten, gleichmäßigen Nähvariante erzielt! In diesem Kurs entstehen nur Musterbeispiele.

Für Einsteiger mit Nähkenntnissen geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €

Termin: Samstag, 17.05.2025, 9.00 - 12.45 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Monika Selke, Lehrerin

Bemerkung: Bitte Nähmaschine, Rollschneider, Schneidematte, Lineal (Quadrat optimal) Schere, Steck- und Nähnadeln sowie Garn mitbringen, außerdem Stoffstreifen.

Filztreff

25F2038

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 20.03.2025 anmelden, da noch Material abgesprochen und bestellt werden muss. Die Materialkosten sind je nach Verbrauch vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 31,50 €

Termin: Samstag, 12.04.2025, 9.30 - 16.15 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Karla Kümig, Ute Grun

Bemerkung: Bitte 2 große Handtücher mitbringen.

MUSIK

Gitarre - Anfänger

25F2039

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 Rhythmuspiel sowie die Liedbegleitung und das Notenlesen. Den Unterrichtseinheiten sollten häusliche Übungen auf dem Instrument folgen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dauer/Kosten: 15x / 115,50 €

Beginn: dienstags, ab 11.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 104

Leitung: Alexander Knobloch



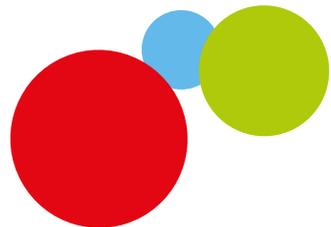


Gitarre - leicht Fortgeschrittene

25F2040

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: 14x / 108,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 104
Leitung: Alexander Knobloch





GESUNDE LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG

Natürlich schön: Make-up-Tipps für die reifere Haut

25F3000

Reifere Haut hat spezielle Bedürfnisse, erste Fältchen zeigen sich, Augenringe oder gar Schlupflider. Was kann Frau tun, um ohne großen Aufwand ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen? Unsere Expertin hat kleine Tricks parat, um mehr Frische und Eleganz in den Schminkalltag zu bringen. In ungezwungener Runde, bei einem Gläschen Sekt oder einer Tasse Kaffee, werden diese gezeigt und unter fachkundiger Anleitung selbst ausprobiert.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 25.03.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Nadine Tammer, Kosmetikerin "Haarstudio" Bernsdorf
Bemerkung: Bitte einen kleinen Tischspiegel und das eigene Make-up (Grundierung, Puder, Rouge, Lippen- und Augenmake-up, Concealer) mitbringen.

Naturkosmetik

25F3001

Mit hochwertigen Ölen, Bienenwachs, Kräutern und Düften entstehen in diesem Workshop kleine, natürliche Geschenke für sich selbst oder z.B. zum Muttertag. Die zertifizierte Aromapraktikerin und Kräuterpädagogin Susann Schulz stellt mit den Teilnehmenden unter anderem natürlichen Lippenbalsam, Make-up-Entferner, Badezusätze oder Cremes her - die idealen 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 / 24,00 €
Termin: Montag, 28.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

Präventionskurs "Gesunde Ernährung"

25F3002

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 / 80,00 €
Beginn: mittwochs, ab 05.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin



Salate zur Vorfrühlingszeit

25F3003

Noch mangelt es in unseren Breiten an frischem Obst und Gemüse, also warum nicht einmal neue Salatkreationen mit Süßkartoffeln, Champignons oder gar Porree wagen? Es gibt zum Beispiel lauwarmer, sättigende Salate, die am Abend das Büfett bereichern und am kommenden Tag auch kalt zum Mittag schmecken. Angerichtet im Buddha Bowl Style, mit raffinierten Dressings und Dips, isst das Auge mit.
Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Dienstag, 11.03.2025, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Achtsam essen - stressfrei schlank

25F3004

Wie sollte aus Sicht des heutigen Forschungsstandes ein gesundes und abwechslungsreiches Essen aussehen, das dem Körper und auch der Figur gut tut? Ist ein (warmes) Abendessen nach 18 Uhr ungesund? Kein Brot, weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß? Auf diese und viele weitere Fragen wird in einer lockeren Gesprächsatmosphäre eingegangen, während gemeinsam ein gesundes Abendbrot für alle zubereitet wird.
Entgelt zzgl. max. 10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Dienstag, 29.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Schnelle Feierabendgerichte

25F3005

Oft bleibt im Alltag nicht genügend Zeit, um ein aufwendiges Essen zuzubereiten. Trotzdem möchte man, ob mit der Familie am Abend oder gar selbst am nächsten Tag, vollwertig und gut essen. Hier gibt es viele Anregungen - vom schnell zubereiteten sättigendem Salat bis hin zu warmen Gerichten.
Entgelt zzgl. max. 15 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Montag, 05.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Eric Herzger, Koch

Vegane Frühjahrsküche

25F3006

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 / 12,00 €
Termin: Montag, 12.05.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sylvia Melde, Verbraucherzentrale Hoyerswerda

Vegetarisch, glutenfrei, gesund

25F3007

Vegetarisch & glutenfrei - Genuss ohne Kompromisse: In einer inspirierenden entspannten Atmosphäre wird gemeinsam ein köstliches Menü zubereitet, bestehend aus einer leichten Vorspeise, einem abwechslungsreichen Hauptgericht und einer himmlischen Nachspeise. Alles aus frischen, vollwertigen Zutaten, die dem Körper wichtige Nährstoffe liefern und auch noch super lecker schmecken. Dabei ist genügend Zeit zum Austausch.

Entgelt zzgl. max. 12 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin

Fastenkurs mit professioneller Betreuung: Basenfasten oder Heilfasten

25F3008

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., 14.06., 10:00 - 11:30 Uhr	Gemeinsamer Start, Entscheidung für Basen- oder Heilfasten, Körperanalyse
Mo., 16.06., 17:00 - 18:30 Uhr	Beratung und Begleitung durch den Fastenstart + Entgiftung
Do., 19.06., 17:00 - 18:30 Uhr	Begleitung der Fastenzeit, wie sollte meine Ernährung danach aussehen?
Fr, 20.06., 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 12.06. und am 13.06.25.

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 05.06. möglich, um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können.

Dauer/Kosten: 4x / 63,00 €
Beginn: samstags, ab 14.06.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Manuela Steinborn, 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: 25F3009
Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €
Termin: Dienstag, 18.03.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Rico Ziegenbalg, Bäckermeister

Kurs: 25F3010
Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €
Termin: Dienstag, 06.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Rico Ziegenbalg, Bäckermeister

Außen knusprig - innen luftig

25F3011

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 / 15,00 €
Termin: Freitag, 27.06.2025, 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

25F3012

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 / 10,00 €
Termin: Samstag, 28.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Nardt, Gelände an der "Alten Schule", Thruneweg
Leitung: Michael Ritter

Wildpflanzenspaziergang mit Verkostung

25F3013

Diese Tour ist nicht nur der perfekte Einstieg in die wilde Kräuterkunde, 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 kleiner Häppchenkreationen mit Wildpflanzen (bereits von der Dozentin vorbereitet) im Schlosshof oder -keller findet der Rundgang in gemütlicher Runde seinen Abschluss.
 Entgelt inkl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 29,00 €
Termin: Samstag, 17.05.2025, 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.



Wildpflanzenküche - Aus der Natur auf den Tisch

Essbare Wildpflanzen sind wahre Geschenke. Als kostenlose gesunde Kraftpakete bereichern sie unsere Küche. Die frischen Blätter von Wildpflanzen eignen sich hervorragend als Salatbeigabe, Suppeneinlage, Wildgemüse oder zum Fermentieren. Aus Knospen lassen sich z.B. Kapern, aus Blüten herrliche Gelees und Sirups kochen. Auch die Blätter der meisten Bäume sind essbar.

Die Teilnehmenden entdecken auf einem kurzen Rundgang (Treff Parkplatz Baumschule Kmetsch), welche essbaren Wildpflanzen gerade wachsen, lernen diese bestimmen und kennen. Danach geht es zum gemeinsamen Verarbeiten und Genießen in die Küche der VHS.

Beide Veranstaltungen bauen nicht aufeinander auf, sondern widmen sich dem jeweiligen saisonalen Pflanzenangebot.

Entgelt inklusive Lebensmittelkosten

Kurs: 25F3014

Dauer/Kosten: 1x / 29,00 €

Termin: Montag, 14.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Parkplatz Baumschule Kmetsch + Raum 225

Leitung: Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Kurs: 25F3015

Dauer/Kosten: 1x / 29,00 €

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Parkplatz Baumschule Kmetsch + Raum 225

Leitung: Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Fermentieren von Gemüse

25F3016

Fermentieren bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Gemüse zu fermentieren ist eine lange in Vergessenheit geratene Technik, die zu Recht wieder an Beliebtheit gewinnt.

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 / 24,00 €

Termin: Dienstag, 01.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

Fermentieren von Wildkräutern und Gemüse

25F3017

Fermentieren bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Gemüse - und zu dieser Jahreszeit auch Wildkräuter - zu fermentieren ist eine lange in Vergessenheit geratene Technik, die zu Recht wieder an Beliebtheit gewinnt.

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 / 24,00 €
Termin: Dienstag, 03.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin

UNSER CHEFKOCH EMPFIELT

Das "Italien geht immer"-Menü

25F3018

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:
- Gebratenes Edelfischmedaillon mit Aioli und Austernpilz-Fenchelpfanne
- Limonen-Spaghetti mit Hartkäse und Olivenöl
- Gefüllte Vanille-Profiterols mit Schokoladensoße
Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.
Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Montag, 10.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Das traditionelle Menü

25F3019

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:
- Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Wienerle
- Biergulasch vom Schwein, wie aus dem Lehrbuch, mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln
- Schlesische Mohnpielen (Mohnklöße)
Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.
Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Montag, 17.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

Das moderne Menü

25F3020

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:
- Kichererbsen-Hummus mit Tahini, Olivenöl und Sesam Focaccia
- Poke bowl mit Udon-Nudeln, Express-Kimchi, Salaten mit gerösteten Nüssen und Zwiebeln
- Apfel-Zimtschnecken mit Vanilleeis
Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.
Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Montag, 24.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Axel Göber, Chefkoch Restaurant "Arche", Bärwalder See

INTERNATIONALE KÜCHE

Gemüseschnitzen für Einsteiger

25F3021

Das fantasievolle Gestalten von Obst und Gemüse hat in Asien eine lange Tradition. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, deren Ergebnisse nicht nur bei den Teilnehmenden, sondern auch bei den Gästen der nächsten Party Begeisterung hervorrufen werden. Entgelt zzgl. ca. 8,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Winfried Karras
Bemerkung: Bitte einen Gefäß zum Transport mitbringen.

Amerikanische Küche: Taco Tuesday on Friday

25F3022

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. Taco Tuesday ist ein typisch amerikanisches Abendessen, das aus Tex-Mex-Gerichten wie Tacos, Chips und Salsa, Tamales und noch vielem mehr besteht. Im Kurs werden Tacos und Burritos, hausgemachte Pico de Gallo, Guacamole, Nacho-Käse und vielleicht Chimichangas zubereitet, außerdem mexikanischer Reis und gebratene Bohnen. Leider hat Ted keine mexikanische Großmutter, also wird es keine Tamales geben. Das Essen wird schmackhaft, aber nicht furchtbar scharf sein, es sei denn, man möchte nachwürzen. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten (max. 15,00 €)



Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Freitag, 07.03.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ted Peterson

Kulinarisches Hiddensee

25F3023

Im Blickpunkt stehen heute Abend Rezepte aus Vorpommern, dieses Mal mit viel Fisch und deftigen Gerichten von der Ostseeküste. Und wer noch nicht weiß, wie Pommerische Götterspeise schmeckt, weiß es spätestens nach dieser Veranstaltung. Entgelt zzgl. ca. 12,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Mittwoch, 12.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Claudia Niemz

Brasilianische Küche

25F3024

Die brasilianische Küche ist in Deutschland relativ unbekannt. Viele südeuropäische Immigranten beeinflussten sie durch ihre Essgewohnheiten. Gemeinsam mit Bruna, die auch viel über ihr Heimatland erzählen kann, werden dieses Mal Pão de Queijo, Bobó de Camarão com arroz e farofa und Bolo de cenoura com cobertura de chocolate zubereitet.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Mittwoch, 19.03.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Bruna Gardiano

Peruanische Küche

25F3025

Seit 2012 wurde Peru bei den World Travel Awards (WTA) neun Mal zur "Besten kulinarischen Destination der Welt" gewählt. Gute Gründe, unter Leitung einer gebürtigen Peruanerin auf Geschmacksreise zu gehen. Dieses Mal gibt es Causa rellena (gefüllte Kartoffeltörtchen), Lomo Saltado (Rindstreifen mit Gemüse im Wok) und Pulmon de gato (Schaumgelatine = Nachtisch der Liebe) sowie ein Überraschungstrank. Hinzu kommen Tipps zu peruanischer Koch- und Esskultur sowie Lebensweise.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Freitag, 04.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Französische Küche - Bourgogne (Burgund)

25F3026

Die Bourgogne ist Heimat vieler berühmter Weine und vieler Gerichte, die man heute als "typisch französisch" ansieht. Dazu gehören Boef Bourguignon, Coq au Vin oder auch Weinbergschnecken in Kräuterbutter. Sie ist eine Entdeckungsreise für den Gaumen, würzig, gehaltvoll, oft auch einfach, aber nichts desto trotz sehr schmackhaft. Eines der genannten Gerichte ist im heutigen 3-Gänge-Menü enthalten (Die Weinbergschnecken sind es nicht.). Viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Dienstag, 08.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sabine Seifert



Mazedonische Küche

25F3027

Dies ist ein Genussabend mit leckeren Speisen aus dem Balkan, die es wert sind, sie zu Hause für Familie und Bekannte nachzukochen. Pastrmajlija ist ein traditionelles Gericht aus Nordmazedonien, das oft mit einem Glas Wein als herzhaftes Abendessen serviert wird. Als Nachtisch wird ein Kuchen gebacken. Trilece ist köstlich und in der Balkanregion sehr beliebt. Natürlich kommt es auch zum Austausch über die Kultur und Gastfreundschaft des Balkans. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Milena Stojanoska

Pakistanische Küche

25F3028

Die pakistanische Küche ist sowohl vom indischen als auch arabischen Kulturkreis beeinflusst und ist bekannt für ihr aromatisches, würziges und kräuterreiches Essen. 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, dieses Mal mit Kalb- und Lammfleisch (Tikka Boti und Lammkarahi) mit Salat und Raita, als Dessert Sheer Khurma. Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Dienstag, 06.05.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sadia Idran

Indische Küche

25F3029

Die indische Küche ist genau so vielfältig wie das Land selbst. Teilnehmende 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 / 15,00 €
Termin: Dienstag, 13.05.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Priyanka Patel



Irische Küche

25F3030

Die irische Küche ist traditionell einfach - aber nicht weniger schmackhaft. Ob Lamm, Fisch oder Pie... Genießer 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 / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Philip Campbell

Slawische Küche

25F3031

Geographisch gesehen besiedeln die Slawen ein riesiges Gebiet östlich und südlich von Deutschland. Dementsprechend vielfältig sind auch die regionalen Varianten mehr oder weniger bekannter Gerichte. Heute gibt es Borschtsch, Maultaschen (mit Fleisch und vegetarisch) sowie die typischen Plinsen (mit selbstgemachtem Karamell). Angeregte Gespräche und kultureller Austausch ergeben sich beim Essen von ganz allein.
Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Montag, 19.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Olga Perewosnikow

Afghanische Küche

25F3032

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 / 18,00 €
Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Masooma Karimi



Spanische Küche

25F3033

Die spanische Küche zählt zu den beliebtesten der Welt. Ihre reichen Aromen, vielfältigen Zutaten und lebendigen kulturellen Einflüsse haben zu ihrer enormen Popularität beigetragen. Es heißt, dass echte Liebe durch den Magen geht und man ein Land nicht kennt, wenn man seine Gastronomie nicht probiert hat. Lassen Sie sich also von Spanien durch Gazpacho, Asturische Fabada und Natilla verführen. Spanische Musik und ein Austausch zu Kultur und Sprache runden die Veranstaltung ab.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Freitag, 23.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Afrikanische Küche

25F3034

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 / 15,00 €
Termin: Mittwoch, 04.06.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ralf Gerstmann



Vietnamesische Küche

25F3035

Die vietnamesische Küche gilt als vielfältig und gesund. Reis, Reisnudeln und verschiedene Gemüse spielen eine tragende Rolle. Die frischen Zutaten werden meist nur sehr kurz angebraten und mit vielfältigen Gewürzen verfeinert. Die Kursleiterin nimmt alle mit auf eine kulinarische Reise in ihre Heimat. Als Hauptgang gibt es dieses Mal Bún cá, dazu Nem cuốn (Sommerrolle) und einen Nachtisch aus Mungbohnen und Kokosmilch (Chè đồ xanh).

Entgelt zzgl. max. 12 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Dienstag, 17.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Thi Minh Hue Nguyen



GETRÄNKEKUNDE

Whisky-Welten: Distilleries - Laphroaig Sieben Mal Laphroaig

25F3036

Laphroaig - man liebt ihn oder man hasst ihn. Er durfte wohl in den USA sogar ausnahmesweise während der Prohibition verkauft werden - als Medizin. Wer ihn liebt, ist eingeladen, aus dem Angebot zu probieren und genießen: Laphroaig Select, Laphroaig 10 Jahre, Laphroaig Quarter Cask, Laphroaig Four Oak, Laphroaig Lore, Laphroaig 10 Jahre Sherry Oak, Laphroaig Càirdeas, White Port & Madeira-Finish (Fass-Stärke)

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 57,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.



- Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler) mit.

Whisky-Welten: Destilleries - Glenfiddich Glenfiddich - der Weltmeister

25F3037

Glenfiddich wird oft unterschätzt, da er in jedem Großmarktregal steht, allerdings ist er der meistverkaufte Single Malt der Welt! Verkostet werden Standards und leckere Sachen, die nicht mehr erhältlich sind oder die man sich selbst normalerweise kaum gönnt: Glenfiddich 12y The Original, Glenfiddich 14y Rich Oak, Glenfiddich 15y Solera (Sherry Casks), Glenfiddich 18y The Small Batch, Glenfiddich 125th Anniversary Edition, Glenfiddich 21y Gran Reserva (Rum Casks)

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 60,00 € im Kurs zu entrichten. Nosingglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

- Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €
Termin: Freitag, 21.03.2025, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas mit.

Whisky-Welten: Whisky & Schokolade Eine verführerische Kombination

25F3038

Schon der Schokoladengrundgeschmack ist eine Genuss, die in den Schokoladen zu findenden Gewürze (Vanille, Ingwer, Meersalz, Pfeffer, Chili, ...) aber bilden mit den passenden Whiskies eine sehr leckere Kombination.

Die Whiskies: Bowmore, Glenkinchie, Glenmorangie, Ileaf, Oban, Talisker



Die Schokoladen sind von verschiedenen Firmen (zum Beispiel aus Rochsburg oder gar Spanien).

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 48,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler) mit.

Whisky-Welten: Whisky-Weltreise 14 Von Österreich nach Sansibar

25F3039

Gestartet wird gleich nebenan in Österreich, weiter geht es über England, Finnland und Italien nach Canada, dann nach Japan, Indien und Israel, bevor endlich das Ziel Sansibar erreicht wird.

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 / 20,00 €
Termin: Freitag, 23.05.2025, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler) mit.

Gin-Welten: Von Gin über Tonic zu Gin-Tonic

25F3040

Gin ist gleich Gin? Nein, sicher nicht! Er steckt voller unterschiedlicher Aromen. Neben interessanten Informationen zu den Grundlagen des Herstellungsprozesses wird natürlich auch verkostet - nicht nur pur, sondern auch gemixt. Ein Abend für Puristen, Experimentierfreudige und Wissensdurstige.

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 20 € im Kurs zu entrichten. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €
Termin: Freitag, 13.06.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Clemens Johannes Lehmann





FERIENANGEBOTE

Osterferienangebot: Selbstverteidigung für Kinder

25F3041

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 / 28,00 €

Termine: Mittwoch bis Freitag, 23.04.2025 bis 25.04.2025, 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Osterferienangebot: Tisch-Knigge für Kinder

25F3042

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

Dauer/Kosten: 1x / 18,00 €

Beginn: Mittwoch, 23.04.2025, 10.00 - 13.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Regine Puchta, Ausbilderin für Gastronomie und Hauswirtschaft, Serviermeisterin

Osterferienangebot: Notfallhelden - Kinder lernen Erste Hilfe

25F3107

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.

Der Kurs ist für Kinder von 6 - 11 Jahren.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €

Termine: Dienstag, 22.04.2025, 10.00 - 14.00 Uhr



Ort: Raum 209
Leitung: Philipp Müller, Notfallsanitäter

BEWEGUNGSANGEBOTE

Geführte Wanderung Sächsische Schweiz: "Die linkselbischen Steine"

25F3043

Die Tour führt zunächst aufwärts an das Katzsteinmassiv heran und weiter auf dessen Aussichtspunkte. Diese sind der Signalfelsen, der Katzfels und der Schneebergblick. Letzterer ist als Mittagsrastplatz geplant. Weiter geht es um den Berg herum durch den schönen Cunnersdorfer Wald auf die Punkte Rotstein und Spitzer Stein. In der Gaststätte "Katzsteinbaude" am Ausgangspunkt kann man die Wanderung ausklingen lassen.

Auf- und Abstiege ergeben ca. 500 Höhenmeter. Die Länge der Strecke beträgt ca. 12 km.

Enthalten sind Fahr- und Waldwege sowie felsige Abschnitte und Eisenleitern. Absage bei sehr schlechtem Wetter kurzfristig möglich.



Dauer/Kosten: 1x / 5,00 €

Termin: Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Parkplatz Waldbad Gohrisch-Cunnersdorf

Leitung: Roland Kümmig

Bemerkung: Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen. Das Parken kostet 5,00 €. Es ist passendes Kleingeld nötig, Kartenzahlung nicht möglich.

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: 25F3044

Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €

Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Kurs: 25F3045

Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €

Beginn: dienstags ab 06.05.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte

Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B



Kurs: 25F3046
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte
Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B

Kurs: 25F3047
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: dienstags, ab 06.05.2025, 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.



Kurs: 25F3048
Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Ballettsaal
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3049
Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Ballettsaal
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

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.



Kurs: 25F3050
Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €



Beginn: mittwochs, ab 05.03.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3051
Dauer/Kosten: 9x / 58,50 €
Beginn: mittwochs, ab 30.04.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3052
Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €
Beginn: mitwochs, ab 05.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3053
Dauer/Kosten: 9x / 58,50 €
Beginn: mittwochs, ab 30.04.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

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.

Kurs: 25F3054
Dauer/Kosten: 6x / 48,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs: 25F3055
Dauer/Kosten: 8x / 64,00 €



Beginn: montags, ab 28.04.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

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.



Kurs: 25F3056
Dauer/Kosten: 6x / 42,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Arite Gahrig
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3057
Dauer/Kosten: 6x / 42,00 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Arite Gahrig
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen.

Sicher, selbstbewusst und stark: 25F3058 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

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 20.03.2025, 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

25F3059

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 / 40,00 €
Termine: Samstag, 17.05.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
 Sonntag, 18.05.2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Andreas Eberhardt, Fitnesstrainer
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Aktive Mittagspause: Leichter Rücken

Langes Sitzen ist oft die Ursache für Rückenschmerzen. Beruflich lässt sich das aber mitunter schwer vermeiden. Hier lernen die Teilnehmenden spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Außerdem werden verschiedene Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Lockerung der Muskeln vermittelt, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt. Die Zoom-Zugangsdaten erhalten alle Teilnehmenden einige Tage vor Kursbeginn per Email.

Kurs: 25F3060
Dauer/Kosten: 10x / 15,00 €
Beginn: montags, ab 24.02.2025, 12.00 - 12.15 Uhr
Ort: online
Leitung: Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin
Bemerkung: Sportkleidung nicht notwendig, bitte kleinen Tennisball bereitlegen.

Kurs: 25F3061
Dauer/Kosten: 10x / 15,00 €
Beginn: montags, ab 12.05.2025, 12.00 - 12.15 Uhr
Ort: online
Leitung: Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin
Bemerkung: Sportkleidung nicht notwendig, bitte kleinen Tennisball bereitlegen.



Frauenpower von Kopf bis Fuß

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.

Kurs: 25F3062

Dauer/Kosten: 10x / 65,00 €

Beginn: mittwochs, ab 05.03.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Christin Steinborn, Übungsleiterin B

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs: 25F3063

Dauer/Kosten: 6x / 39,00 €

Beginn: mittwochs, ab 21.05.2025, 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 Vormittags- oder 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.

Kurs: 25F3064 am Vormittag

Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €

Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 9.00 - 10.00 Uhr



Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Kurs: **25F3065 am Vormittag**

Dauer/Kosten: 9x / 58,50 €
Beginn: dienstags, ab 29.04.2025, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Kurs: **25F3066 am Abend**

Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen

Kurs: **25F3067 am Abend**

Dauer/Kosten: 9x / 58,50 €
Beginn: dienstags, ab 29.04.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Pilates & Yoga

Bei diesem Kurs werden die Übungen von Yoga und Pilates miteinander verbunden, eine schöne Kombination aus sanften Übungen zur Muskelkräftigung und Entspannung. Die gesamte Körpermuskulatur wird aktiviert, gelockert und gedehnt, um Verspannungen entgegenzuwirken und Energie zu tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und aller Fitnesslevel.

Die Zoom-Zugangsdaten erhalten alle einige Tage vor Kursbeginn per Email.

Kurs: **25F3068**

Dauer/Kosten: 10x / 70,00 €
Beginn: mittwochs, ab 26.02.2025, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort: online
Leitung: Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin
Bemerkung: Bitte Matte, Handtuch, Tennis- oder Faszienball bereitlegen.

Kurs: **25F3069**

Dauer/Kosten: 10x / 70,00 €
Beginn: mittwochs, ab 14.05.2025, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort: online
Leitung: Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin
Bemerkung: Bitte Matte, Handtuch, Tennis- oder Faszienball bereitlegen.



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

25F3070

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 / 80,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Sabine Böhme, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Rückenfit - Rückenkräftigung

25F3071

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, rückengerechte 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 / 80,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Bianca Günther (geb. Schröder), Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Selbsthilfe gegen Rückenschmerzen

25F3072

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 / 25,00 €
Termine: mittwochs, 02.04.2025, 9.00 - 11.00 Uhr,
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und evtl. eine Decke mitbringen.



Rumpfstabilität und Wirbelsäulenmobilität

25F3073

In diesem Kurs lernen Teilnehmende, wie sie mit einfachen und effektiven Übungen ihre rumpfstabilisierende Muskulatur trainieren. Sie werden durch den Erwerb von Grundlagenwissen mögliche Ursachen von Rückenschmerzen erfahren, um diesen dann mit gezielten Übungen entgegenzuwirken. Außerdem werden Dehnungsübungen für die zur Verkürzung neigende Muskulatur und Entspannungstechniken aus dem Bereich der chinesischen Medizin vermittelt. Zum Abschluss gibt es ein Übungsprogramm für zu Hause mit auf den Weg.

Dieser Kurs ist für jede Altersstufe geeignet. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Bildungsstätte für Medizinal- und Sozialberufe in Hoyerswerda statt. Er wird von Auszubildenden des Fachbereiches Physiotherapie und deren Lehrerin begleitet.

Dauer/Kosten: 7x / 31,50 €

Beginn: freitags, ab 09.05.2025, 9.45 - 10.45 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Dozententeam BMS, Berufsschüler Fachbereich Physiotherapie und Lehrer

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk 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.

Kurs: 25F3074

Dauer/Kosten: 7x / 45,50 €

Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke oder eigene Matte und ein Getränk mitbringen.

Kurs: 25F3075

Dauer/Kosten: 9x / 58,50 €

Beginn: dienstags, ab 29.04.2025, 10.15 - 11.15 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, evtl. Decke und ein Getränk mitbringen.



ENTSPANNUNGSANGEBOTE

Progressive Muskelentspannung - PMR

25F3076

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 / 80,00 €

Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR

Bemerkung: Bitte Decke, großes Badehandtuch, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Qigong: Die 11 Harmonieübungen

25F3077

In diesem Kurs werden einfache Übungen vermittelt, die die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen, Verspannungen lösen, den Gleichgewichtssinn und die Standfestigkeit schulen sowie muskulären Dysbalancen vorbeugen. So kann sich ein gesundes, entspanntes Körpergefühl entwickeln. Durch Konzentration auf eine bewusste Atmung kommen Gedanken zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Eine einfache Meditation, die dem Aufbau innerer Kraft und Stärke dient, rundet jede Veranstaltung ab.

Dauer/Kosten: 10x / 65,00 €

Beginn: dienstags, ab 11.03.2025, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Jana Mikwauschk, Physiotherapeutin

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 im Frühjahr und Frühsommer weitere Übungen für ein starkes Immunsystem und zur Entgiftung von Leber und Gallenblase. Die zweite Veranstaltung baut nicht auf die Märzveranstaltung auf.

Kurs: 25F3078

Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €



Termin: Samstag, 22.03.2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Christina Ehlacher- Bendull, Entspannungstherapeutin,
 Qigong-Kursleiterin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, (rutschfeste) dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs: 25F3079

Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €

Termin: Samstag, 10.05.2025, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Christina Ehlacher- Bendull, Entspannungstherapeutin,
 Qigong-Kursleiterin

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, (rutschfeste) dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Feldenkrais®-Spezial: Schultern schultern

25F3080

Ein flexibler Brustkorb ist die Basis für bewegliche Schultern und einen uneingeschränkten Rundumblick. Neben psychischem Stress sind es Bewegungsarmut, zu viel sitzende Tätigkeit, aber z.B. auch die einseitige Betätigung des Handys, die dazu führen, dass Unpässlichkeiten im Bewegungssystem und dessen Erkrankungen immer mehr um sich greifen. Im Workshop werden über ganzheitliche, sanfte Bewegungsangebote der Feldenkrais-Methode die Ursachen von Verspannungen und Schmerzen des Nackens, der Schultern und des Rückens untersucht. Alle werden über ihr eigenes Tun ungünstige Bewegungsmuster erst einmal erspüren. Außerdem gibt es Anleitungen für das Erlernen von Entlastungs- und Ausgleichsbewegungen des Schultergürtels, die in den Alltag integriert werden können.

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. Sie ist für Jeden geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 40,00 €

Termin: Samstag, 29.03.2025, 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.





Entspannung mit Klangschalen, Traumreise und Klangmeditation

Raus aus dem Alltag - rein in die Entspannung! Klänge und Meditationen können helfen,

- 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.

Eine Traumreise rundet den Workshop ab.

Kurs: 25F3081

Dauer/Kosten: 1x / 28,00 €

Termin: Samstag, 15.03.2025, 9.30 - 12.30 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

Bemerkung: Bitte Decken, Socken, Kissen und ein Getränk mitbringen.



Kurs: 25F3082

Dauer/Kosten: 1x / 28,00 €

Termin: Freitag, 13.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

Bemerkung: Bitte Decken, Socken, Kissen und ein Getränk mitbringen.

Meditation

25F3083

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 lenken, was sie nicht möchten. Dies führt zum Leben im sogenannten 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 / 50,00 €

Beginn: Dienstag ab 29.04.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Colleen Neumann, Physio- und Tierphysiotherapeutin

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen mitbringen.



Stress systemisch regulieren - professionelle Gelassenheit gewinnen

Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

25F3084

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 / 150,00 €
Termine: Dienstag 06.05.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
 Mittwoch 07.05.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Wohlfühltag für Frauen

25F3085

Ein ganzer Tag, um aktiv zu sein, sich zu verwöhnen und dem hektischen Alltag zu entfliehen. Gestartet wird mit einem abwechslungsreichen Übungsmix zur Kräftigung der Muskulatur in Rumpf und Extremitäten. Ziele sind u.a. die Stärkung von Beckenboden und Rücken sowie die Förderung der Beweglichkeit von Schultern und Nacken. Die gemeinsame Zubereitung eines lecker-leichten und gesunden Essens steht danach auf dem Programm. Beim Genießen bleibt auch etwas Zeit zum Austausch. Eine wohltuende Entspannungsphase mit Selbstmassage und Mobilisierung der kleineren Körperteile (Hand, Fuß, ...) runden den Tag ab.
 Entgelt inkl. Lebensmittel

Dauer/Kosten: 1x / 50,00 €
Termin: Samstag, 14.06.2025, 9.30 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin,
 Sabine Böhme, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte Decke, Handtuch, 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.

Kurs: 25F3086
Dauer/Kosten: 6x / 48,00 €
Beginn: freitags, ab 07.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 25F3087
Dauer/Kosten: 6x / 48,00 €
Beginn: freitags, ab 09.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Hatha-Yoga Einstiegskurs

25F3088

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.

Dauer/Kosten: 10x / 90,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Hatha-Yoga Grundstufe II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sportlich fitte Neueinsteiger sind ebenfalls willkommen.

Kurs: 25F3089
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Beatrix Bräuer, Yogalehrerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 25F3090
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: dienstags, ab 06.05.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212



Leitung: Beatrix Bräuer, Yogalehrerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Hatha-Yoga Auffrischung

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

Kurs: 25F3091
Dauer/Kosten: 10x / 90,00 €
Beginn: montags, ab 10.03.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 25F3092
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 25F3093
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

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.

Kurs: 25F3094
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: mittwochs, ab 05.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.



Kurs: 25F3095
Dauer/Kosten: 8x / 72,00 €
Beginn: mittwochs, ab 07.05.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

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: 25F3096
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: freitags, ab 07.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs: 25F3097
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: freitags, ab 09.05.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

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.

Kurs: 25F3098 am Vormittag
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.



Kurs: 25F3099 am Vormittag
Dauer/Kosten: 9x / 81,00 €
Beginn: dienstags, ab 29.04.2025, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs: 25F3100 am Abend
Dauer/Kosten: 7x / 63,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, Decke.

Kurs: 25F3101 am Abend
Dauer/Kosten: 9x / 81,00 €
Beginn: dienstags, ab 29.04.2025, 17.15 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

TANZ

Tanz dich fit ab 60+ - Seniorentanz

25F3102

Seniorentanz ist eine eigene altersgemäße Tanzdisziplin, die auf gleichberechtigte Partner ausgerichtet ist. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. Jeder kann mittanzen, 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!

Kurs: 25F3102 Schnupperveranstaltung
Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 10.03.2025, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Jutta Hartmann
Bemerkung: Bitte gut sitzende, feste und saubere Turnschuhe oder Sneaker sowie etwas zu trinken mitbringen.

Kurs: 25F3103
Dauer/Kosten: 5x / 40,00 €
Beginn: montags, ab 17.03.2025, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Raum 212



Leitung: Jutta Hartmann
Bemerkung: Bitte gut sitzende, feste und saubere Turnschuhe oder Sneaker sowie etwas zu trinken mitbringen.

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.

Kurs: 25F3104
Dauer/Kosten: 3x / 32,00 €
Beginn: mittwochs, ab 19.03.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Katrin Ullrich
Bemerkung: Bitte etwas zu trinken und saubere flache Schuhe mitbringen.

Kurs: 25F3105
Dauer/Kosten: 3x / 32,00 €
Beginn: mittwochs, ab 07.05.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Katrin Ullrich

Workshop Irish Dance - Grundlagen

25F3106

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 / 15,00 €
Termin: Freitag, 13.06.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Philip Campbell
Bemerkung: Bitte saubere, flache Schuhe mitbringen.





Einbürgerungstest

Die Anmeldung mit allen erforderlichen Unterlagen (siehe <https://www.vhs-hoyerswerda.de/informationenzumeinbuengerungstest/einbuengerungstest/>) muss mindestens 4 Wochen vor dem Termin erfolgen. Bitte senden Sie alle erforderlichen Unterlagen zusätzlich zu Ihrer online-Anmeldung an: info@vhs-hy.de

Kurs: 25F4000
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 13.03.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Kurs: 25F4001
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 17.04.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Kurs: 25F4002
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Kurs: 25F4003
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 12.06.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Kurs: 25F4004
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Beginn: Donnerstag ab 17.07.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Kurs: 25F4005
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 14.08.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ute Grun

Deutsch Grundkurs A1 Intensiv

25F4006

Auf dem Sprachniveau A1 bauen Sie einen ersten, einfachen Wortschatz auf. Sie lernen, sich und andere vorzustellen, über Ihre Familie und Ihr Land zu sprechen, einzukaufen, etwas zu bestellen und mit einfachen Worten einen Termin zu vereinbaren.



Dauer/Kosten: 32x / 399,00 € (Ratenzahlung nach Vereinbarung möglich)
Beginn: Montag bis Donnerstag, 03.03. - 05.05.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Olga Puschmann

Deutsch Grundkurs A2

25F4007

Auf dem Sprachniveau A2 werden Lernende auf ihrem Weg, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und zu festigen begleitet. Auf dem Niveau A2 wird das Verständnis für alltägliche Situationen vertieft und erweitert den Wortschatz sowie die Grammatikkenntnisse. Dabei wird besonderer Wert auf praxisnahe Inhalte, die direkt im Alltag angewendet werden können gelegt.

Dauer/Kosten: 32x / 399,00 € (Ratenzahlung nach Vereinbarung möglich)
Beginn: Montag und Mittwoch, 03.03. - 11.08.2025, 13.00 - 15.15 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Olga Puschmann

Deutsch Grundkurs B1

25F4008

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.

Dauer/Kosten: 32x / 399,00 € (Ratenzahlung nach Vereinbarung möglich)
Beginn: Dienstag und Donnerstag, 04.03. - 14.08.2025, 13.00 - 15.15 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Olga Puschmann

Immer da, immer geduldig: ChatGPT als Unterstützer beim Sprachenlernen

25F4009

Gemeinsam mit anderen Menschen Sprachen lernen macht Spaß und gibt spannende Impulse. Vielleicht besucht jemand bereits einen Englischkurs an der VHS und hat Lust und Interesse, zu Hause mehr zu machen - unterstützt von ChatGPT.

Dieser Kurs soll Anregungen und Ideen liefern, wie Teilnehmende ChatGPT als ergänzendes Tool zum Sprachenlernen nutzen können. Die Anwendungsmöglichkeiten sind überaus vielseitig. Ziel ist es, die Sprachpraxis zu intensivieren, Sprachbarrieren zu überwinden und das Gelernte zu vertiefen:

- Konversation zu beliebigen Themen
- Lassen Sie sich Grammatik erklären und passende Übungen zusammenstellen.
- Trainieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz.
- Lassen Sie Ihre Texte korrigieren - direkt mit passendem Feedback und vieles mehr.



Gleichzeitig vermittelt der Kurs Wissen und konkrete Handreichungen, wie die KI mithilfe von Prompts, der Eingabebefehl, optimal auf Lernziele und Interessen, Leistungsstand sowie Lerntempo angepasst werden kann. So kommt man zügig zur Sache, schreibt bessere Prompts und vermeidet Fallstricke, die Zeit und Nerven kosten.

Sollen die Prompt-Vorschläge direkt ausprobiert werden? Dann kann gerne der eigenen internetfähigen Laptop oder das Handy mit fertig eingerichtetem ChatGPT-Nutzerkonto mit gebracht werden (Registrierung und Anmeldung über www.chatgpt.com).

Vorausgesetzt wird, dass Teilnehmende entweder gerade an einem Englischkurs teilnehmen oder schon über Englischkenntnisse verfügen, da einige englischsprachige Beispiele zur Anwendung kommen.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Dienstag, 01.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Oliver Arnold

Hände sprechen lassen - Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG) 3

25F4010

Gebärdensprache ist für all jene wichtig, die in sozialen und medizinischen Berufen arbeiten - und natürlich für alle, die sich dafür interessieren oder im privaten Umfeld darauf zurückgreifen möchten. Die Kursleiterin 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 bleibt erhalten.

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.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen.

Dauer/Kosten: 5x / 99,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Ines Reimann





English Conversation

Learning English can be much more than memorizing vocabulary and grammar rules. In our course "English Conversation," the focus is on actively using the language. Through engaging conversations and real-life situations, we help participants expand their English skills in a playful way while overcoming their hesitation to speak.

Kurs: 25F4011
Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Ted Peterson

Kurs: 25F4012
Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 006
Leitung: Ted Peterson

English step by step Modul 1.1

25F4013

Hier werden die Grundlagen gelegt, um diese wichtige Weltsprache zu entdecken und anzuwenden. Mit praktischen Übungen, einfachen Dialogen und viel Unterstützung lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch zu verständigen.

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

English step by step Modul 1.2

25F4014

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

English step by step Modul 2.1

25F4015

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
Hier werden die Grundlagen gelegt, um diese wichtige Weltsprache zu entdecken und anzuwenden. Mit praktischen Übungen, einfachen Dialogen und viel Unterstützung lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch zu verständigen.

Dauer/Kosten: 8x / 71,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 17.30 - 19.00 Uhr



Ort: Raum 209
Leitung: Oliver Arnold

English step by step Modul 2.2

25F4016

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: montags, ab 05.05.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Oliver Arnold

English step by step Modul 5.1

25F4017

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachfähigkeiten in entspannter Atmosphäre weiterzuentwickeln.

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

English step by step Modul 5.2

25F4018

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 08.05.2025, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

Englisch für Fortgeschrittene 2.1

25F4019

In unserem Kurs "Englisch für Fortgeschrittene" geht es darum, die bereits erworbenen Sprachkenntnisse auf das nächste Level zu heben.

Mit praxisnahen Themen, kreativen Übungen und authentischen Materialien werden das Sprachgefühl geschärft und der aktive Wortschatz erweitert.

Besonderer Wert wird auf flüssige Konversation, komplexere Grammatikstrukturen und die Verbesserung des schriftlichen Ausdrucks gelegt - ideal für Beruf, Reisen oder einfach für die Freude am Sprachenlernen.

Dauer/Kosten: 8x / 71,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Roland Kümmig

Englisch für Fortgeschrittene 2.2

25F4020

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: montags, ab 05.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206



Leitung: Roland Kümmig

English for seniors advanced

25F4021

Englischkenntnisse sind heute in vielen Lebensbereichen ein wertvolles Gut - sei es auf Reisen, im Umgang mit der digitalen Welt oder bei der Kommunikation mit internationalen Kontakten. Unser Kurs "Englisch for seniors advanced" richtet sich an ältere Erwachsene mit soliden Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten erweitern und selbstbewusst anwenden möchten.

Dauer/Kosten: 16x / 164,00 €
Beginn: mittwochs, ab 05.03.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Brigitte Wiedemann

Spanisch Modul 6.1

25F4022

Spanisch ist nicht nur die Sprache des Flamenco, der lateinamerikanischen Rhythmen und der beeindruckenden Kulturen - es ist eine Brücke zu einer Welt voller Vielfalt und Möglichkeiten. Mit über 500 Millionen Muttersprachlern gehört Spanisch zu den wichtigsten Sprachen der Welt und eröffnet spannende Perspektiven in Beruf, Reisen und Kultur.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits grundlegende Spanischkenntnisse haben und diese erweitern möchten. Der Wortschatz wird ausgebaut, die Grammatik gefestigt und das sichere, selbstbewusste Kommunizieren in Alltagssituationen geübt.

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Spanisch Modul 6.2

25F4023

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: dienstags, ab 06.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Spanisch für Fortgeschrittene

25F4024

Este curso está dirigido a todas las personas que ya cuentan con conocimientos básicos del idioma y desean seguir desarrollando sus habilidades en español. Juntos profundizaremos en la riqueza y diversidad de la lengua española: ampliaremos el vocabulario, reforzaremos la gramática y practicaremos de manera específica la expresión oral y escrita.

Prestamos especial atención a la comunicación en situaciones cotidianas, así como a



temas culturales que nos brindan un acceso enriquecedor a las tradiciones, la música y la literatura de los países hispanohablantes. A través de métodos variados como debates, ejercicios de comprensión auditiva y lecturas breves, no solo mejoramos el dominio del idioma, sino que también experimentamos la gran diversidad del mundo hispano.

Dauer/Kosten: 14x / 124,00 €
Beginn: dienstags, ab 04.03.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Isabel Pedroso

Italienisch Grundkurs 1

25F4025

Benvenuti! Italienisch ist nicht nur eine wunderschöne Sprache, sondern auch der Schlüssel zu einer faszinierenden Kultur. Der Anfängerkurs vermittelt die Grundlagen dieser melodischen Sprache und lädt zu einer kleinen Reise durch Italien ein.

Dauer/Kosten: 11x / 114,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Frank Günther

Italienisch Grundkurs 2

25F4026

Benvenuti!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich sicherer in alltäglichen Situationen auszudrücken, Ihren Wortschatz zu erweitern und grundlegende Grammatik zu festigen.

Dauer/Kosten: 9x / 140,00 €
Beginn: montags, ab 17.03.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Frank Günther

Französisch step by step Modul 1.1

25F4027

Bienvenue!

Französisch ist nicht nur die Sprache der Liebe, sondern auch eine Weltsprache mit über 300 Millionen Sprechenden - es ist der Schlüssel zu einer faszinierenden Welt voller Kultur, Kunst und Geschichte. Das Angebot richtet sich an Lernende jeden Alters, die ihre kulturelle Kompetenz erweitern oder einfach die Freude an einer der schönsten Sprachen der Welt erleben möchten.

Dauer/Kosten: 8x / 71,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Oliver Arnold



Französisch step by step Modul 1.2

25F4028

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: montags, ab 05.05.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Oliver Arnold

Französisch für Fortgeschrittene

25F4029

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits solide Kenntnisse der französischen Sprache haben und diese ausbauen möchten. Egal, ob Sie Ihre Sprachfähigkeiten für den Beruf, das Reisen oder einfach aus Interesse weiterentwickeln möchten - hier sind Sie genau richtig!

Dauer/Kosten: 14x / 124,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Sabine Seifert

Polnisch Grundkurs 1

25F4030

Die polnische Sprache eröffnet ein faszinierendes Tor zu einer der ältesten und kulturell reichsten Traditionen Europas. Als Teil der westslawischen Sprachgruppe vereint Polnisch sowohl historische als auch moderne Elemente. Ob für Reisen, berufliche Zwecke oder einfach aus persönlichem Interesse - der Kurs ist auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Eine spannende Reise erwartet Sie, um neue sprachliche und kulturelle Horizonte zu entdecken.

Dauer/Kosten: 5x / 44,00 €
Beginn: montags, ab 03.03.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: noch nicht benannt

Polnisch Aufbaukurs 4.1

25F4031

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Sprachkenntnisse auf ein neues Niveau zu heben. Er richtet sich an alle, die bereits grundlegende Polnischkenntnisse besitzen und ihre Fähigkeiten in der Sprache weiterentwickeln möchten. Ziel des Kurses ist es, sprachliche Sicherheit zu vermitteln, um sich in verschiedenen Alltagssituationen fließend und präzise auf Polnisch zu verständigen.

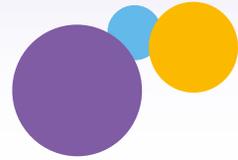
Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstags, ab 06.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch



Polnisch Aufbaukurs 4.1

25F4032

Dauer/Kosten: 7x / 62,00 €
Beginn: donnerstag ab 08.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Maria Beloch



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 AUDIORopa 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





So gelingt der Neu- oder Quereinstieg

25F5000

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 alle Fragen dazu beantwortet.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 25.03.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Bewerbung: Alte Standards und neue Trends

25F5001

Wer sich beruflich umorientieren oder wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchte braucht Informationen darüber, wie eine Bewerbung heutzutage aussehen sollte. Gemeinsam wird über Inhalt und Aufbau einer ansprechenden Bewerbung sowie über aktuelle Bewerbungswege gesprochen und dazu beraten.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 08.04.2025, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Rhetorik/ Schlagfertigkeit/Kommunikation

25F5002

Im Leben sind Beziehungen und gegenseitige Unterstützung, gute Kontakte und gelingendes Miteinander notwendig. Unerlässlich sind dazu kommunikative und rhetorische Fähigkeiten. Auch Schlagfertigkeit ist in vielen Situationen wünschenswert, aber sind sofort die rechten Worte parat?

Wenn fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten vorhanden sind wird erfolgreicher Austausch möglich und Durchsetzungsvermögen entwickelt.

Wie ist es möglich, Einfluss zu nehmen auf Andere im Sinne einer guten Beziehung und eines erfolgreichen Miteinanders? Was hilft und unterstützt bzw. was ist eher hinderlich in der Kommunikation? Wie sind die richtigen Worte zu finden und einzusetzen?

Im Seminar werden kommunikativ-sprachlicher Austausch trainiert und gezielt auf Brauchbarkeit im eigenen Handeln hinterfragt. Dazu werden bewährte Techniken für eine tragfähige Alltagskommunikation genauso wie für schwierige Berufs- und Lebenssituationen vorgestellt, angewendet und reflektiert.

Das Ziel besteht darin, die konkreten Fähigkeiten zu verbessern und einen Einblick in das Gebiet von Kommunikation, Rhetorik und Konfliktthandhabung zu ermöglichen.

Dauer/Kosten: 1x / 95,00 €
Termin: Samstag, 29.03.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe



Stress- und Selbstmanagement/Psychohygiene

25F5003

Leben, im beruflichen wie im privaten Bereich, bedeutet oft Anspannung, Belastung, Stress, welche Auswirkungen haben auf die Ebenen von Körper, Gefühlen, Gedanken und Verhalten. Genauso wichtig sind aber Gelassenheit, Entspannung und Psychohygiene, die einen Ausgleich zu Stressoren und Beanspruchungen bieten müssen, damit der Alltag und seine Herausforderungen gesund und stressarm gemeistert werden können.

Im Seminar werden die Stressoren besser kennengelernt und systematische Auswege aus konkretem Stresserleben gefunden. Am Ende steht ein Überblick zu Stressoren und zu Möglichkeiten, besser damit umzugehen, die eigene Psychohygiene zu bewahren und zu verteidigen, damit "professionelle Gelassenheit" und verstärkte Lebenszufriedenheit erreicht werden können.

Dauer/Kosten: 1x / 95,00 €

Termin: Freitag, 23.05.2025, 9.30 - 16.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Konfliktmanagement

25F5004

Ein konfliktarmes Leben ist wünschenswert, aber Auseinandersetzungen und Streit sind oft unvermeidlich. Für diesen Bereich werden im Seminar Möglichkeiten vorgestellt, um besser, entspannter, aber auch erfolgreicher mit Konflikten umzugehen.

Auf Basis von akzeptierten und anwendbaren Konfliktmodellen wird geprüft, wie es gelingen kann, Konflikte zu lösen, die Beziehung zum anderen zu erhalten oder vielleicht gar zu stärken und Ergebnisse zu erreichen, mit denen jeder leben kann. Wichtig sind für diesen Kurs einerseits Einsichten in Gesetzmäßigkeiten von Konflikten, manchmal auch deren Unvermeidbarkeit, v.a. aber auch praktische Fähigkeiten, "erwachsen" mit schwierigen Situationen im Miteinander umzugehen. Dies wird gemeinsam kennengelernt und praktisch geübt.

Dauer/Kosten: 1x / 95,00 €

Termin: Samstag, 17.05.2025, 9.30 - 16.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

KURSANGEBOTE AM PC UND LAPTOP

Tipps und Tricks im Umgang mit Microsoft Word

25F5005

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 / 40,00 €
Termine: donnerstags, ab 06.03.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin

Tipps und Tricks im Umgang mit Microsoft Excel

25F5006

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 / 40,00 €
Termine: montags, ab 03.03.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Jana Krause, Diplom-Betriebswirtin

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen - ein Überblick

25F5007

Die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie z.B. ChatGPT ist Inhalt dieses Onlineseminars. Es wird darauf eingegangen, wie KI-basierte Tools effektiv zu nutzen sind, um die eigene Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration in den Arbeits- oder privaten Alltag werden behandelt - egal in welchem Bereich sie angewendet werden sollen. Dieses Seminar vermittelt das nötige Wissen, um die vielfältigen Vorteile von KI zu nutzen.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termine: Montag, 24.03.2025, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Künstliche Intelligenz im Alltag - entdecken, verstehen und einbinden

25F5008

Warum liegt KI im Trend? Wird Sie den Menschen ersetzen? Wie kann man sie sich am besten nutzbar machen? Eine Antwort auf diese und noch viele weitere Fragen gibt es in diesem Kurs. Durch das erworbene Wissen wird man dann in der Lage sein, das Konzept von KI zu erfassen und sich Chatbots (bspw. ChatGPT) zunutze zu machen. Wohin die Reise danach geht, ist ganz der individuellen Kreativität überlassen.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termine: Montag, 31.03.2025, 19.15 - 21.30 Uhr
Ort: Raum 207



Leitung: Oliver Arnold

Osterferienangebot Künstliche Intelligenz als Lernbegleiter

25F5009

Ein Thema verpasst? Lehrer haben heutzutage immer weniger Zeit pro Schüler. Glücklicherweise bringt die technische Entwicklung Abhilfe für effizientes Lernen. Künstliche Intelligenz kann dabei helfen, unterschiedlichstes auf die schnellste Art und Weise zu erlernen oder zu vertiefen. Dieser Kurs hilft dabei, einen personalisierten Chatbot auf Basis von ChatGPT als Lernbegleiter aufzubauen. Damit lässt sich das Lernen neu erfinden.

Dauer/Kosten: 4x / 65,00 €

Termine: Dienstag bis Freitag, ab 22.04.2025 jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Oliver Arnold

PowerPoint - überzeugende Präsentationen gestalten

25F5010

Wie werden überzeugende und professionelle Präsentationen erstellt und effektive Gestaltungstechniken angewendet, um eine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln?

Hierzu werden die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll ausgenutzt, um die Präsentationen zu optimieren und das Publikum zu begeistern. Praktische Tipps erleichtern den eigenen Weg zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag - dieser Kurs bietet das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

Der Link zum Seminar wird nach der Anmeldung verschickt.

Dauer/Kosten: 1x / 27,00 €

Termine: Donnerstag, 17.04.2025, 15.45 - 18.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Outlook - E-Mails beherrschen und Produktivität steigern

25F5011

In diesem Onlineseminar wird erklärt, wie die eigene E-Mail-Organisation und Produktivität verbessert werden kann. Es werden effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung dargestellt und wertvolle Tipps gegeben, um die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal auszunutzen. Egal ob berufstätig, für das Studium oder zum Zeitoptimieren - dieses Seminar bietet praxisnahe Lösungen, um Arbeitsabläufe zu optimieren.

Der Link zum Seminar wird nach der Anmeldung verschickt.

Dauer/Kosten: 1x / 27,00 €

Termine: Mittwoch, 07.05.2025, 16.00 - 18.15 Uhr

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Egal ob TikTok oder Tagesschau - Wir liefern Highspeed!



Internet

ab mtl. **24,95 €**



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:

Servicecenter Energiewelt

Lausitzer Platz 4

Kabelmax Wohnzimmer

Senftenberger Straße 1

Regional. Maximal versorgt.



Deine verfügbaren
Tarife unter:

www.kabelmax.net



KURSANGEBOTE FÜR SENIOREN

Senioren am PC -Tricks und Tipps im Umgang mit dem PC 25F5012

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 / 83,00 €

Termine: Dienstag, 18.03.2025; Donnerstag, 20.03.2025; Freitag, 21.03.2025
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Mathias Puchta

Senioren am PC - Unterwegs im Internet

25F5013

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 / 83,00 €

Termine: Dienstag, 22.04.2025; Donnerstag, 24.04.2025; Freitag, 25.04.2025
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Mathias Puchta

Senioren am PC- Excel und Word

25F5014

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.



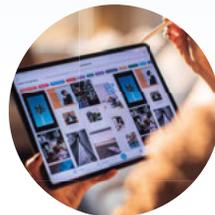
Dauer/Kosten: 3x / 83,00 €
Termine: Montag, 05.05.2025; Mittwoch, 07.05.2025; Donnerstag, 08.05.2025
 jeweils 9.00 - 13.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Mathias Puchta

KURSE FÜR SMARTPHONE UND TABLET

Mein Tablet kennenlernen

25F5015

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.



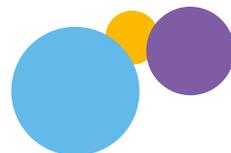
Dauer/Kosten: 2x / 32,00 €
Termine: mittwochs, ab 14.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr,
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Noack

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: 25F5016
Dauer/Kosten: 2x / 32,00 €
Termine: mittwochs, ab 02.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr,
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Noack

Kurs: 25F5017
Dauer/Kosten: 2x / 32,00 €
Termine: mittwochs ab, 11.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr,
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Noack





Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen

25F5018

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 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 / 40,00 €

Beginn: montags, ab 02.06.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Raum 210

Leitung: Mathias Puchta

ONLINEKURSE ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

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

Finanzbuchführung 1	25F5019
Finanzbuchführung 2	25F5020
Finanzbuchführung mit DATEV	25F5021
Bilanzierung	25F5022
Controlling	25F5023
Kosten-Leistungsrechnung	25F5024
Betriebliche Steuerpraxis	25F5025
Lohn und Gehalt 1	25F5026
Lohn und Gehalt 2	25F5027
Lohn und Gehalt mit DATEV	25F5028
Personalwirtschaft	25F5029
Einnahmen-Überschussrechnung	25F5030

WEITERBILDUNG FÜR ERZIEHENDE

Bildungsräume für Kinder bedarfsgerecht gestalten - weniger ist mehr

25F5031

Kindertagesstätten sind Kinderhäuser, wo sich die Jüngsten unserer Gesellschaft frei bewegen, frei spielen und frei lernen können. Beim Einrichten von Räumen für Kinder muss sowohl an die alters- und entwicklungsentsprechende Möblierung für



ausreichende Bewegungs- und Sinneserfahrungen gedacht werden wie auch daran, dem Raum durch Licht- und Farbspiele gewisse Akzente, für Gefühlsstimulationen zu geben. Das Zusammenspiel bei der Raumgestaltung von Möblierung; Licht-, Farb- und Materialauswahl spielt eine wesentliche Rolle für die kindliche Bildung, denn dadurch sammeln sie unterschiedliche Bewegungs- und Sinneserfahrungen und erweitern ihre Alltagsstrategien und Lernkompetenzen. Wie ein Platz zum Ankommen und Wohlfühlen aussehen kann, wie Räume zur Entfaltung aller Sinne einladen, wo und wie kindliche Neugier wieder neu geweckt wird sowie die kindl. Kreativität gefordert wird soll in diesem Seminar dargestellt und diskutiert werden.

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 13.03.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Barbara Käppel (Fachberaterin Kita)

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

25F5032

Schwierig, herausfordernd, aufreibend ist die Erzieherarbeit 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 Ihren konkreten Beispielfällen gearbeitet.

Dauer/Kosten: 1x / 70,00 €
Termin: Freitag, 28.03.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

Alltagsmaterialien sind Bildungsmaterialien

25F5033

Kinder lieben es, in verschiedenen Materialien zu wühlen, mit Knöpfen, Steinen oder Schnüren zu spielen, Flüssigkeiten hin- und her zuschütten, Gegenstände zu befüllen und wieder zu entleeren. Sammeln und Sortieren ist ein immer wiederkehrendes Bedürfnis. Solche Bedürfnisse können durch und mit Alltagsgegenständen, z.B. Schlüsseln, Tüten, Stoffen, Magneten, Schrauben u.ä. erfüllt werden. Sie fordern zum Umgang mit unterschiedlichsten Materialien auf und bieten die Möglichkeit, Farben, Formen, Buchstaben und Zahlen gezielt zu erfahren, so dass verschiedene Förderbereiche angesprochen werden können. Die Kinder üben sich dabei in der Augen-Hand-Koordination, machen Erfahrungen mit Größen und Mengen und zeigen ihre Experimentierfreude im Spiel. Alle Sinne sind im Einsatz, werden mit Spaß erlebt und Alltagskompetenzen geschult. In diesem Seminar wird über Hintergründe und Möglichkeiten des Einsatzes und Fördermöglichkeiten in verschiedenen Bereichen geredet wie auch darüber, wie Basismaterialien hergestellt und Sinneserfahrungen gemacht werden.



Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Barbara Käppel (Fachberaterin Kita)

Entspannen - Ruhe finden und Kraft gewinnen

25F5034

Vielfältige Entspannungsübungen und -methoden für Erziehende, um sich nach einem stressigen Tag inmitten von Chaos und Lärm zurück zu sich selbst zu bringen.

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Dienstag, 08.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR

Sprachentwicklungsstörungen - Eingreifen oder Abwarten?

25F5035

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 der Praxis; grundlegende Herangehensweisen im Rahmen der Sprachförderung; Hinweise für Elterngespräche

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Montag, 14.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Petra Frießnegg, Logopädin

Keine Angst vorm Erziehen! Wie sieht eine sinnvolle und wirksame Erziehung aus?

25F5036

Wie sieht eine sinnvolle und wirksame Erziehung aus? Diese Frage stellen sich Eltern und pädagogische Fachkräfte oft und sind in ihren Antworten zunehmend unsicher. Zu viele und sich teilweise widersprechende Informationen verunsichern zusätzlich. Das Seminar stellt ein erprobtes, lernpsychologisch fundiertes Konzept und dessen praktische Umsetzung vor. Außerdem werden Argumentationshilfen für entsprechende Gespräche mit Eltern gegeben.

Dauer/Kosten: 1x / 70,00 €



Termin: Mittwoch, 23.04.2025, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Erholung für die Stimme

25F5037

Wer in einem Bereich tätig ist, in welchem die Stimme stets gebraucht wird weiß, wie stark diese Beanspruchung sein kann. Schnell kommen Probleme auf, den ganzen Tag mit guter Stimmqualität zu absolvieren. Tipps, wie sich die Stimme erholen kann, wären dann gut. Im Seminar werden von einer erfahrenen Logopädin Möglichkeiten gezeigt, wie die Stimme verbessert werden kann und nach dem Seminar kann man sich dann selbst helfen, die Stimme klangvoll und konsequent zu nutzen.

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Montag, 05.05.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Petra Frießnegg, Logopädin

Professionelle Leichtigkeit bei der Alltagsgestaltung in der Kindertagesstätte

25F5038

Von "A" wie Ankommen in einer ansprechenden Atmosphäre bis "Z" wie zusammen Spielen, Lernen und Spaß haben - alltägliche routinierte Situationen wie Mahlzeiten, An- und Auskleiden, Körperhygiene oder Gestaltung von Übergängen sind fürsorgliche Interaktionen zwischen Kind und Pädagogen. Sie sollten den Kindern Sicherheit, Orientierung und Vertrauen geben. Dafür gibt es viele kleine Methoden, Materialien und Experimente, die in der pädagogischen Arbeit je nach Situation genutzt werden können.

Diese sollen im Erfahrungsaustausch den pädagogischen Methodenkoffer füllen und dabei helfen, über den individuellen Tellerrand zu schauen.

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Barbara Käppel (Fachberaterin Kita)

Was das Kind beim Spielen lernt

25F5039

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 viele 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 / 70,00 €
Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

Kinderschutz durch Erwachsene

25F5040

Kinder benötigen besonderen Schutz durch Erwachsene. Vermittelt werden Handlungssicherheiten und -empfehlungen mit folgenden Inhalten:

- Definition Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung
- Gesetzliche Regelungen
- Formen der Kindeswohlgefährdung
- Beispiel: Kinderschutz im Sport

Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Leonie Gries, Projektkoordinatorin Kinder- & Jugendsport

Autismus-Spektrum-Störungen: Erkennen, unterstützen, handeln

25F5041

Das Seminar informiert über diese Entwicklungsstörungen und vermittelt Wissen über Ursachen, Verläufe und typische Verhaltensweisen. Anhand entsprechender Beobachtungsbögen wird mehr Sicherheit in der Einordnung erworben und pädagogische Handlungsoptionen vermittelt.

Dauer/Kosten: 1x / 70,00 €
Termin: Dienstag, 27.05.2025, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Entwicklungsdefizite sicher erkennen und thematisieren

25F5042

Gute Entwicklungsgespräche sind ein wichtiges Werkzeug im pädagogischen Alltag. Oft sind Pädagogen aber unsicher darüber, was dürfen sie Eltern zurückerklären und welche Formulierungen sollten dazu verwendet werden. Die WB vermittelt eine Übersicht über verschiedene Einschätzungswerkzeuge sowie Gestaltungsmöglichkeiten von Entwicklungsgesprächen.

Dauer/Kosten: 1x / 70,00 €
Termin: Dienstag, 17.06.2025, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge



Wer ist hier krank? Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen und deren Eltern

25F5043

Das Seminar vermittelt Wissen über die wichtigsten psychischen Störungen im Kinder- und Jugendbereich. Oft haben die Probleme der Kinder aber auch mit Besonderheiten der Eltern zu tun. Aus diesem Grund wird auf die Bedeutung der psychosozialen Belastungen und Erkrankungen der Eltern eingegangen und entsprechende Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Dauer/Kosten: 1x / 70,00 €
Termin: Donnerstag, 26.06.2025, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

ALLGEMEINE HINWEISE FRÜHJAHRSSEMESTER 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 Frühjahrssemesters 2025 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 Kümig

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.jueress@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. 2, 4, 9, 32, 34, 35, 40, 84),
Karla Kümmig (S. 10, 16 unten), Anne Besser (S. 12), Heidelinde
Störmer (S. 15), Anita Sommer (S. 16 oben), Gernot Menzel (2, 4
oben, 6), Anke Konz-Jäger (11), Helgard Vogel (S. 17), Ricarda
Müller (18), Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg (19), Felix Jedlicka (S.
37), Ralf Gerstmann (36), Alejandro Tobias Cubas Alvarez (S.41),
Canva (4, 23, 51, 73)

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

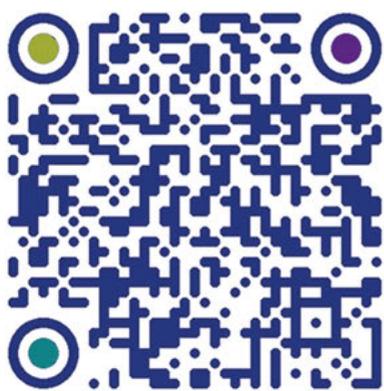
SACHSEN



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

Hoyerswerda

bei WhatsApp!



Schon kostenfrei abonniert!



Die Vielfalt unserer Region erleben –

mit Ihrer **Service+Card**
für Strom- und
Gaskunden der VBH



#WHY!
WANDEL IN HOYERSWERDA



Jetzt
bestellen!



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



HABELMAX

Lausitzbad



LAUSITZHALLE
HOYERSWERDA



Schloss
Hoyerswerda

ZCOM

JUMPUP



Logo of a partner company



Anmeldung
unter:



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