



Telefon: 03441 / 855-333
E-Mail: kundenservice@stadtwerke-zeitz.de

Stadtwerke Zeitz GmbH
 Geußnitzer Straße 74, 06712 Zeitz
 Telefon 03441 855-0
 www.stadtwerke-zeitz.de

STADT
 WERKE
 ZEITZ

Regional. Kompetent. Kundennah.

vhs Volkshochschule
 Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

**BÜRGEN
 LANDKREIS**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2020 hat uns vor ganz besondere Herausforderungen gestellt. Im Januar letzten Jahres hätte sich wohl keiner von uns vorstellen können, in welchem Maße eine Pandemie unser Leben und Handeln einschränken kann. Wir haben unsere Kontakte eingeschränkt, haben auf Reisen verzichtet, haben unser Leben zu einem großen Teil völlig neu organisiert. Das Team der VHS Burgenlandkreis dankt allen Kursleitenden und Teilnehmenden, dass Sie dennoch zu uns gehalten haben und viel Verständnis für zuweilen notwendige Veränderungen hatten.

Was das Jahr 2021 bringt? Wir wissen es nicht. Wir wünschen uns auch in diesem Semester, dass wir unsere Kurse und Veranstaltungen wie geplant durchführen können.

Der Druck dieses Heftes erfolgte im Dezember 2020. Bitte informieren Sie sich über den jeweils aktuellen Stand auf unserer Webseite www.vhs-burgenlandkreis.de. Hier finden Sie jeweils zeitnah auch Informationen zu Veranstaltungen, die wir mit Kooperationspartnern aufgrund der unklaren Situation erstmal nicht ins dieses Heft aufgenommen haben.

Angemeldete Teilnehmer*innen benachrichtigen wir vor Kursbeginn über eventuelle Änderungen. Wenn Sie nichts von uns hören, ist das also ein gutes Zeichen. Gern informieren wir Sie natürlich auch weiterhin telefonisch oder auch per E-Mail. Wir sind für Sie da.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das Jahr 2021.

Das Team der Volkshochschule Burgenlandkreis

Auf das Titelbild unseres Programmheftes sind wir in diesem Semester besonders stolz: Aus unserer Sicht illustriert es anschaulich, dass der Volkshochschule nicht nur im Burgenlandkreis insgesamt eine große Bedeutung zugeschrieben wird, es zeigt auch, dass die VHS als Einrichtung der Erwachsenenbildung in der Bildungslandschaft des Landkreises eine gleichberechtigte Rolle neben den Allgemeinbildenden Schulen und anderen Einrichtungen wie z.B. der Kita, der Musikschule oder dem Theater spielt. Ursprünglich entstand das Suchbild für die im letzten Jahr erschienene Bildungsbroschüre unseres Landkreises.

Gezeichnet hat das Bild die in Berlin lebende Künstlerin Manuela Buske. Manuela Buske hat, wie sie selbst sagt, schon als Kind



gern gezeichnet und zum Leidwesen ihrer Eltern gern Fenster und Wände angemalt. Nach dem Abitur studierte sie zunächst Kunstpädagogik, um dann an die Filmhochschule Babelsberg zu wechseln und mit einem Diplom in Animation abzuschließen. Ihr Abschlussfilm wurde auf mehreren internationalen Festivals gezeigt und hat das Prädikat "besonders wertvoll" gewonnen. Seit ihrem Abschluss 2012 arbeitet sie freiberuflich als Illustratorin und Animatorin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Mehr erfahren Sie unter www.manuelabuske.de.



Wir sind qualitätstestiert!

Die Volkshochschule Burgenlandkreis wendet sich an alle Menschen, die sich in den Bereichen Beruf, Grundbildung, Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sprachen weiterbilden möchten.

Die Bildungsangebote sind auf Menschen aller Altersgruppen und Schichten der Bevölkerung, unabhängig von ihrer Herkunft, Nationalität, Rasse, des Geschlechts, der Religion, der Weltanschauung, des Alters, der sexuellen Identität oder einer Behinderung ausgerichtet.

Wir sind offen für diejenigen, die Unterstützung bei der Integration in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt und in die deut-

sche Gesellschaft suchen. Wir sehen uns gegenüber sozial benachteiligten Menschen und jungen Menschen mit Bildungsbrüchen besonders verpflichtet.

Unsere Bildungsangebote werden von qualifiziertem und motiviertem Personal abgesichert. Freundlicher Service, Bürgernähe, Kommunikationsfähigkeit und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu den Kunden haben Priorität.

Mit einem engen Netz an Kursorten innerhalb des Kreisgebietes und über modern ausgestattete Unterrichtsräume und Fachkabinette an den Standorten kann unser Bildungsauftrag optimal realisiert werden.



Informationen zur Volkshochschule

VHS und Qualität	4
Inhaltsverzeichnis	5
Kontakte Geschäftsstellen.....	6
AnsprechpartnerInnen vor Ort.....	7
Anfahrtsskizzen	8–9
Bildungsprämie	10
Projekt Hauptamt	11
Kursangebote.....	12–13

Kursangebote

Grundbildung und Schulabschlüsse	14–21
Politik, Gesellschaft und Umwelt.....	22–39
Kunst, Kultur und Musik.....	40–69
Gesundheit.....	70–97
Sprachen.....	98–117
Arbeit, Beruf und EDV.....	118–139

Extras

Index	140–141
Impressum	142
Anmeldekarte.....	143–144



GESCHÄFTSSTELLE NAUMBURG

Seminarstraße 1
06618 Naumburg

Telefon 03445 703125

Telefax 03445 770057

Sprechzeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
Di & Do 09.00 – 12.00 / 13.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**GESCHÄFTSSTELLE LAUCHA /
BURGENLANDGYMNASIUM**

Eckartsbergaer Straße 19
06636 Laucha

Tel.: 03445 703125

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung



GESCHÄFTSSTELLE WEISSENFELS

Promenade 37
06667 Weissenfels

Telefon 03443 3396800

Telefax 03443 3330487

Sprechzeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
Di & Do 09.00 – 12.00 / 13.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



GESCHÄFTSSTELLE ZEITZ

Domherrenstraße 1
06712 Zeitz

Telefon 03441 879112

Telefax 03441 879306

Sprechzeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
Di & Do 09.00 – 12.00 / 13.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



NAUMBURG UND LAUCHA

Grit-Maike Buhr

Telefon 03445 703125

E-Mail buhr@vhs-burgenlandkreis.de



WEISSENFELS

Sandra Wolff

Telefon 03443 3396800

E-Mail wolff@vhs-burgenlandkreis.de



ZEITZ

Stefanie Neubert

Telefon 03441 879112

E-Mail neubert@vhs-burgenlandkreis.de



Geschäftsstelle Naumburg

Seminarstraße 1, 06618 Naumburg

Ihr Weg zu uns...

...mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.



Innerhalb von Naumburg:

- Haltestelle:** Jenaer Straße + 650 m Fußweg
- Haltestelle:** Othmarsfriedhof + 200 m Fußweg



- Aus Weißenfels:** RE18, RB 25 Richtung Jena
- Aus Zeitz:** Bus 820 Richtung Naumburg
- Aus Jena:** RE18, RB25 Richtung Merseburg
- Haltestelle:** Naumburg Hbf

...mit dem PKW



- Aus Weißenfels:** über B87, 17,4 km, ca. 28 Min.
- Aus Zeitz:** über B180, 29,6 km, ca. 36 Min.
- Aus Jena:** über B88, 33,6 km, ca. 42 Min.

Parkplätze der Volkshochschule

Quelle: OpenStreetMaps 2019



Geschäftsstelle Weißenfels

Promenade 37, 03441 06667 Weißenfels

Ihr Weg zu uns...

...mit den öffentlichen Verkehrsmitteln



Innerhalb von Weißenfels:

- Haltestelle:** Busbahnhof Weißenfels + 20 m Fußweg



- Aus Naumburg:** RE18, RB 25 Richtung Merseburg
- Aus Zeitz:** RB76 Richtung Weißenfels
- Aus Merseburg:** RB25 Richtung Saalfeld
- Haltestelle:** Weißenfels Bhf

...mit dem PKW



- Aus Naumburg:** über B87, 17,4 km, ca. 28 Min.
- Aus Zeitz:** über B91, 22,4 km, ca. 29 Min.
- Aus Merseburg:** über B91, 21,5 km, ca. 25 Min.

Parkplätze der Volkshochschule

Quelle: OpenStreetMaps 2019



Geschäftsstelle Zeitz

Domherrenstraße 1, 06712 Zeitz

Ihr Weg zu uns...

...mit den öffentlichen Verkehrsmitteln



Innerhalb von Zeitz:

- Haltestelle:** Am Brühl + 50 m Fußweg
- Haltestelle:** Schützenstraße + 700 m Fußweg
- Haltestelle:** Weberstraße + 800 m Fußweg



- Aus Naumburg:** RE18, RB76 über Naumburg (Umstieg)
- Aus Weißenfels:** RB20, Bus 820 über Naumburg (Umstieg)
- Haltestelle:** Zeitz Bhf.

...mit dem PKW



- Aus Naumburg:** über B180, 29,6 km, ca. 36 Min.
- Aus Weißenfels:** über B91, 29,4 km, ca. 29 Min.

Parkplätze der Volkshochschule

Quelle: OpenStreetMaps 2019

Wie komme ich zur VHS?

Naumburg



Weißenfels



Zeitz



Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

- die 3. Förderphase wurde bis
31.12.2021 verlängert -



Die Bildungsprämie ist ein Förderinstrument des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds. Mit diesen Fördermitteln können 50 % der Kosten für eine Weiterbildung bis max. 500,00 € übernommen werden. Sie kann einmal pro Kalenderjahr beantragt werden.

Einen Prämiegutschein erhalten Personen, die erwerbstätig sind (auch erwerbstätige Rentner) oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden, und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000,00 € (bzw. bei Zusammenveranlagung 40.000,00 €) nicht übersteigt.

Internet: www.vhs-burgenlandkreis.de

Informationen zur Bildungsprämie: www.bildungspraemie.info

Ansprechpartner:

Manuela Neuber **Telefon** 03445 770058
Sandra Wolff **Telefon** 03443 3396800

Beratungsgespräche werden nach vorheriger telefonischer Absprache durchgeführt.

Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Projekt Hauptamt stärkt Ehrenamt – Engagiert vor Ort

Bundesprojekt Hauptamt stärkt Ehrenamt

Auf Beschluss des Deutschen Bundestages erproben 18 Landkreise, wie nachhaltige Strukturen zur Stärkung des Ehrenamts aufgebaut und verbessert werden können. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in einem Praxisleitfaden zusammengeführt und als Handreichung anderen Landkreisen für den Bereich der Ehrenamtsstärkung und Ehrenamtsförderung zur Verfügung gestellt.

Engagiert vor Ort im Burgenlandkreis

Zur Verwirklichung des Projekts im Burgenlandkreis wurde eine zentrale Koordinierungsstelle in der Volkshochschule Naumburg eingerichtet. Als Anlaufpunkt rund um das Ehrenamt ist es ihr Ziel, freiwilliges Engagement bestmöglich miteinander zu vernetzen und zu qualifizieren sowie zur Nachwuchsgewinnung beizutragen.

Sie haben Interesse an:

- einer persönlichen Beratung rund ums Ehrenamt,
- einer ehrenamtlichen Tätigkeit,
- kostenfreien Qualifizierungsangeboten,
- Unterstützung im Bereich der Nachwuchsgewinnung
- einer gemeinsamen Stärkung des freiwilligen Engagements in der Region.

Wenn Sie das möchten, dann sind wir Ihr zentraler Ansprechpartner beim Burgenlandkreis.

Kurse dieses Projekts finden Sie auf den Seiten 26 und 27.

Kontakt

Burgenlandkreis - Amt für Bildung, Kultur und Sport / Bildungsbüro
„Hauptamt stärkt Ehrenamt“
c/o Volkshochschule Burgenlandkreis, Raum 1.15
Seminarstraße 01
06618 Naumburg / Saale

Ansprechpartnerinnen



Nicolle Hausmann

Telefon 03445 7810029

E-Mail Hausmann.Nicolle@blk.de



Ellen Liedtke

Telefon 03445 7810219

E-Mail liedtke.ellen@blk.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Grundbildung und Schulabschlüsse

Grundbildung 16
 Schulabschlüsse 20



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Bürgerschaftliches Engagement 26	Entwicklung 32
Geschichte / Zeitgeschichte 28	Persönlichkeitsentwicklung –
Ökonomie / Recht / Finanzen 28	Psychologie 37
Globales Lernen – Bildung für nachhaltige	Philosophie 39



Kunst, Kultur und Musik

Literatur 44	Klöppeln 59
Kunst-/Kulturgeschichte 44	Handwerk / Kunsthandwerk 61
Tanz 45	Floristik 63
Malen und Zeichnen 46	Fotografie 65
Keramik 50	Musik (Theorie) 66
Nähkurse 55	Musikalische Praxis 68
Filzen 58	

Gesundheit

Entspannung /
 Stressbewältigung 74
 Wandern und entspannen 77
 Yoga 78
 Qigong Sommerakademie 84

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache 101
 Sprachen – Niveaustufen 103
 Englisch 106
 Französisch 113
 Russisch 114

Arbeit, Beruf und EDV

Verbund-Projekt „VHS Burgenlandkreis -
 VHS Halle“ 123
 3D-Scan und 3D-Druck für Anfänger 123
 Besser digital lehren und lernen 125
 Ihre Finanzen 127
 Karriere, Existenzgründer & Vereine 128
 Kompakt-Kurse für Karriere, Existenz-
 gründer & Vereine 128

Bewegung / Fitness 85
 Essen und trinken / Ernährung 91

Spanisch 115
 Italienisch 116

Offene Angebote – Ort der offenen
 Angebote für Alle 129
 Computer – Grundkurse 129
 Betriebssysteme 131
 Textverarbeitung, Tabellenkalkulation
 und Datenbanken 131
 Smartphone, Tablet & Co. 134
 Internet – Gestalten 129
 Kaufmännische Lehrgänge 132





Grundbildung und Schulabschlüsse



Auch im Burgenlandkreis ist die Grundbildung wichtiger Teil der gesamten Bildungsstrategie. An der Volkshochschule Burgenlandkreis werden entsprechende Beratung, Kurse, digitale Lernmethoden und offene Lernangebote vorgehalten.

**FACHBEREICHSLEITERIN**

Sylvia Klehm

Telefon 03443 3396802**E-Mail** klehm@vhs-burgenlandkreis.de**Eine tolle Hilfe**

Viele Menschen können keine Zeitung lesen.

Viele Mütter kennen keine Gute-Nacht-Geschichten und können die Geschichten ihren Kindern nicht vorlesen.

**ALFA-TELEFON 0800 - 53 33 44 55**

Viele Menschen können Formulare nicht ausfüllen.

Ein Formular ist ein Fragebogen.

Dort stehen Fragen.

Diese Menschen wissen nicht:

Wo muss ich meinen Namen schreiben?

Wo trage ich die Adresse ein?

Viele Menschen können nicht rechnen.

Beim Einkauf wissen sie nicht:

Was kostet alles zusammen?

Wie viel Geld gibt es zurück?

Andere Menschen können sie betrügen.



Viele Menschen können die moderne Technik nicht bedienen:

Computer, Geldautomaten oder Fahrkartenautomaten.

Dann haben sie wenig Kontakt zu ihrer Familie.

Oder ihren Freunden.

Sie bekommen kein Geld am Geldautomaten.

Sie können keine Fahrkarte am Fahrkarten-Automaten kaufen.

Dann müssen sie an einen Kunden-Schalter gehen.

Das kostet zusätzlich Geld.





In der Volkshochschule können diese Menschen lesen lernen.
 Oder schreiben oder rechnen.
 Sie bekommen Tipps und üben viel.
 Alle Erwachsenen können in die Volkshochschule kommen, wenn sie Schwierigkeiten haben.
 Die Menschen kommen für 2 oder 3 Stunden in die Volkshochschule.
 Dort üben sie mit der Lehrerin lesen und schreiben.
 Oder rechnen.
 Sie lachen auch und erzählen aus ihrem Leben.
 Oft wird ihnen geholfen.
 Diese Übungs-Stunden kosten nichts.

Bitte rufen Sie an: 03443 3396802

Wir sind für Sie da.

Wir helfen Ihnen:



Sylvia Klehm



Imke Grüner



In der Volkshochschule gibt es auch andere Kurse.
 Man kann lernen, wie man gesund lebt, kocht oder isst.
 Oder wie man sich entspannt.
 Man kann auch stricken, töpfeln oder malen.
 Es gibt Bewegungs-Kurse.
 Alle diese Kurse kosten Geld.



Anmerkung

Dieser Text wurde in einfacher Sprache geschrieben, um ihn leicht verständlich zu machen. Menschen mit Lern- und Leseschwierigkeiten haben somit die Möglichkeit, diesen Text durch seine Gestaltung in Wort und Layout zu verstehen. Bilder unterstützen die Aussage des Textes. Gleichzeitig wollen wir mit diesem Text das Verständnis für die Lebenssituation der betroffenen Menschen fördern.



**HIER INVESTIERT EUROPA
 IN DIE ZUKUNFT UNSERES LANDES.**
www.europa.sachsen-anhalt.de



Schulabschlüsse

Die Volkshochschule Burgenlandkreis bietet am Standort Naumburg einmal jährlich die Möglichkeit zur Vorbereitung auf den Erwerb des Haupt- bzw. Realschulabschlusses. Die Kurse starten im Herbst 2021 und finden an vier Wochentagen (Mo. – Do.) am späten Nachmittag statt. Gern können Sie einen Termin zu einem Beratungsgespräch vereinbaren. Oder kommen Sie doch ganz einfach zur Informationsveranstaltung:

INFORMATIONSVANSTALTUNGEN

Wenn Sie unverbindlich mehr über die Organisation und die Durchführungsmodalitäten wissen möchten, sind Sie hier richtig. Melden Sie sich bitte an, damit wir besser planen können.

■ Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss

Leitung: Renate Schlüter
Beginn: Mi., 25.08.21, 14.00 – 15.30
Kursnummer: 21HN6010C

■ Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Leitung: Renate Schlüter
Beginn: Mi., 25.08.21, 15.30 – 17.00
Kursnummer: 21HN6020C



VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE

■ Hauptschulabschluss

Leitung: Dozententeam
Beginn: Mi., 20.09.21, 14.30 – 17.00
Gebühr: 925,00 EUR (ermäßigbar)
Umfang: ca. 380 UE
Kursnummer: 21HN6010D

■ Realschulabschluss bzw. erweiterter Realschulabschluss

Leitung: Dozententeam
Beginn: Mi., 20.09.21, 14.30 – 17.00
Gebühr: 1.200,00 EUR (ermäßigbar)
Umfang: ca. 480 UE
Kursnummer: 21HN6020D

Ansprechpartnerin

Frau Dr. Renate Schlüter
Telefon: 03445 7810117
E-Mail: schlueter@vhs-burgenlandkreis.de

Es ist nicht genug zu wissen - man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen - man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Seit 100 Jahren sind die Volkshochschulen überall in Deutschland unverzichtbare Orte der demokratischen Bildung. Menschen unterschiedlicher Herkunft und Orientierung können hier einander begegnen, um miteinander und voneinander zu lernen.



FACHBEREICHSLIMITERIN

Frau Dr. Renate Schlüter

Telefon 03445 7810117

E-Mail schlueter@vhs-burgenlandkreis.de

VHS NAUMBURG UND LAUCHA

Manuela Neuber

Telefon 03445 770058

E-Mail neuber@vhs-burgenlandkreis.de

VHS WEISSENFELS

Christine Lieberam

Telefon 03443 3396803

E-Mail lieberam@vhs-burgenlandkreis.de

VHS ZEITZ

Astrid Spindler

Telefon 03441 879121

E-Mail spindler@vhs-burgenlandkreis.de

**Die Form der Einheit ist gefunden. Nun gilt es,
sie mit Inhalt und Leben zu erfüllen.**

Richard von Weizsäcker (1920 - 2015)



BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Bei den folgenden Kursen bzw. Veranstaltungen handelt es sich um kostenfreie Qualifizierungsmaßnahmen für Ehrenamtliche. Sie können fortlaufend und nach Bedarf angeboten werden. Der jeweilige Veranstaltungsort wird abgestimmt auf die Anmeldungen, um Wegstrecken der Teilnehmer*innen so gering wie möglich zu halten. Sofern Sie Interesse an einer der Veranstaltungen haben, setzen Sie sich bitte mit den Projektkoordinatorinnen in Verbindung:

Frau Ellen Liedtke
Telefon 03445 7810219
E-Mail liedtke.ellen@blk.de

Frau Nicolle Hausmann
Telefon 03445 7810029
E-Mail hausmann.nicolle@blk.de

Buchführung und Steuern für Vereine

Vereine unterliegen der Buchführungspflicht. Nicht nur die Mitglieder wollen in der Mitgliederversammlung darüber informiert werden, wie es um die finanziellen Mittel des Vereins steht, auch der Staat will über die Ein- und Ausgaben Kenntnis erlangen. Der Kurs vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen der Buchführung und erklärt das Steuerrecht in Vereinen.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN10201H

Vereinsrecht (I)

Grundlegende Fragen zum Vereinsrecht werden in unserer Vereinsrecht-Reihe beantwortet. Was muss man beachten: bei Vereinsgründung, bei Satzungsinhalt und Satzungsänderungen, bei Vereinszwecken, Vereinsorganen und Vertretungen. Kann ein Verein Arbeitgeber

sein und wie stellt sich die strafrechtliche Verantwortlichkeit von Organen und Mitgliedern dar. Das Vereinsrecht ist ein breites Feld. Im ersten Kurs konzentrieren wir uns auf die Grundbegriffe, die Grundlagen des Vereinsrechts und auf die Zusammenhänge zwischen den Regelungen des Bürgerlichen Gesetzbuches für Vereine und anderen Rechtsvorschriften.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10202H

Vereinsrecht (II)

Der Kurs Vereinsrecht II wendet sich an ehrenamtliche Vereinsvorstände, welche für die Geschäftsführung und Finanzierung der Vereinstätigkeit verantwortlich sind. Steuerrechtliche Aspekte werden ebenso behandelt wie die Anerkennung der Gemeinnützigkeit durch das Finanzamt. Spezielle Fragen zur Haftung sowie zu Rechten und Pflichten des Vereinsvorstands werden aufgegriffen und diskutiert.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10203H

Unfallschutz und Versicherung im Ehrenamt

Der Gesetzgeber hat den Schutz bei Unfällen und gegen Haftungsansprüche in den letzten Jahren stark verbessert. Alle Länder haben eine private Haftpflichtversicherung zugunsten bürgerschaftlich Engagierter abgeschlossen. Zudem wurde der Kreis der Versicherten erweitert. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Kenntnisse, welche Versicherungen trotzdem notwendig sind, wann man kraft Gesetz oder Satzung unfallversichert ist oder wann es doch noch einer freiwilligen Versicherung bedarf.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10204H

Fit im Datenschutz für meinen Verein

Vereine sind ebenso wie andere Organisationen zur Einhaltung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verpflichtet. Doch was beinhaltet diese und was muss beachtet werden? Erfahren Sie in diesem Kurs mehr zu den gesetzlichen Grundlagen, zur Datenschutzverantwortung des Vorstandes und zu den Maßnahmen der Datensicherheit im Verein.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10205H

Fördermittel für Vereine

Vereinsarbeit kostet Geld und kann allein über Mitgliedsbeiträge nicht realisiert werden. Fördermittel können dafür sorgen, dass die Arbeit im Verein langfristig funktioniert und bestimmte Projekte umgesetzt werden können. Der Kurs beschäftigt sich damit, welche Arten von Fördermitteln es gibt, welche Chancen sie bieten und was bei der Beantragung sowie Abrechnung beachtet werden muss. Zudem wird erklärt, was unter Sponsoring und Fundraising für Vereine zu verstehen ist und wie beides zur Unterstützung genutzt werden kann.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN10206H



WordPress für Ihre Vereinshomepage

Der ein oder andere von Ihnen hat sich bestimmt schon mit dem Thema beschäftigt, eine eigene Vereinshomepage aufzubauen oder die bestehende zu optimieren. Genau darauf geht dieser Kurs ein. Welchen Nutzen bietet der Kurs für Ihren Verein?

- Ihr Verein bekommt einen attraktiveren und professionelleren Internetauftritt
- Ihr Verein wird schneller bei Google gefunden (Suchmaschinenoptimierung)
- Sie erhalten wichtige rechtliche Hinweise zur DSGVO

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10207H

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit im Ehrenamt

Marketing für Vereine ist unabdingbar, denn es trägt maßgeblich dazu bei, den Bekanntheitsgrad zu erhöhen. Vereine sind auf Mitglieder, Unterstützer und Sponsoren angewiesen. Das zieht das Stichwort Öffentlichkeitsarbeit nach sich. Werbung und Marketingmaßnahmen sind aber nicht immer billig. Gibt es Möglichkeiten der kostengünstigen oder auch kostenfreien Öffentlichkeitsarbeit im Verein? Ja: Social Media, die persönliche Ansprache oder die persönliche Empfehlung. In diesem Kurs geben wir Ihnen Einblicke in die Themen Marketing und Ehrenamt und zeigen (kreative) Maßnahmen auf, die Ihrem Verein helfen.

Beginn: Auf Anfrage
Gebühr: Für Ehrenamtliche gebührenfrei
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN10208H

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE**Treff bei Kunze: Im Gespräch mit dem Maler Dieter Weidenbach**

Dieter Weidenbach ist einer der wenigen Künstler, die weit über die mitteldeutschen Grenzen hinaus wirkten. In Weißenfels verbrachte er ab seinem 5. Lebensjahr wichtige Stationen seines Lebens. Sehr bekannt ist sein märchenhaftes großes Bild, das viele Jahre am "Kinderland" hing und nun, um es der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, seinen Platz an der Volkshochschule nahe der Pfennigbrücke hat.

In diesem Jahr begeht er seinen 75. Geburtstag, der Anlass genug ist, auf das spannungsreiche und vielfältige Leben zurück zu blicken. Einige Werke werden vor Ort zu sehen sein.

Altes Brauhaus, Fischgasse 1, 06667 Weißenfels

Leitung: Johannes Kunze
Beginn: Fr., 19.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1020K

ÖKONOMIE / RECHT / FINANZEN**Erbrecht und Testamentsgestaltung**

Wie gestalte ich das Testament richtig? Was muss ich wie schreiben? Was sollte ich beachten, wenn mein Wille dann auch gelten soll? Was passiert, wenn ich ohne Testament sterbe? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich im Testament und Erbvertrag?

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, kann beruhigt lange leben und stellt sicher, dass es danach keine unnötigen Streitigkeiten gibt.

VHS Naumburg

Leitung: Notar Hans-Henning Hisecke
Beginn: Di., 16.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030H

VHS Weißenfels

Leitung: Rechtsanwältin Brit Erdmann
Beginn: Mi., 05.05.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030D

**Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Diplom-Juristin Heide Hoffmann
Beginn: Mi., 17.03.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FH1030E

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Eine Patientenverfügung kann Ihnen helfen, nach schwerem Unfall oder Krankheit Ihre Willensentscheidung abzusichern. In dem Vortrag erfahren Sie, wie eine solche Patientenverfügung auszusehen hat, damit sie rechtssicher ist. Sie erhalten außerdem Hinweise zu den neuen rechtlichen Anforderungen.

VHS Naumburg

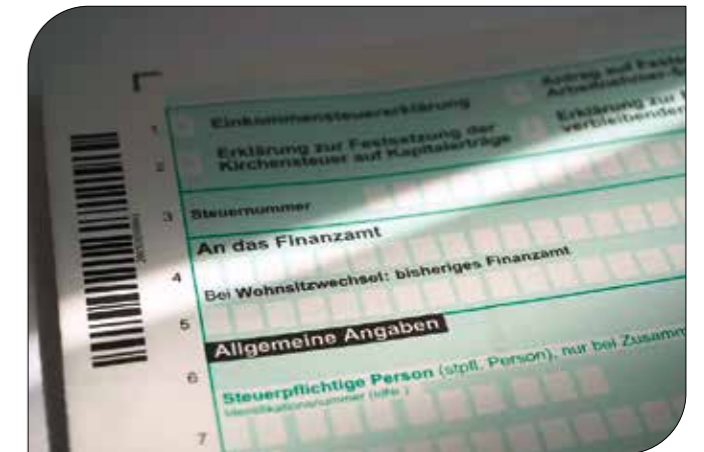
Leitung: Notar Hans-Henning Hisecke
Beginn: Di., 18.05.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030C

VHS Weißenfels

Leitung: Rechtsanwältin Brit Erdmann
Beginn: Mi., 03.03.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030C

Hohenmölsen, Agricolagymnasium

Leitung: Diplom-Juristin Heide Hoffmann
Beginn: Mi., 14.04.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FH1030P

Einkommensteuererklärung für Rentner

In diesem Kurs erfahren Sie, wann Rentner zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet sind und wie die Formulare ausgefüllt werden. Der Kurs richtet sich besonders an Rentner, die zur Rente noch weitere Einkünfte, z. B. Pachteinnahmen, haben.

**VHS Naumburg**

Leitung: Evelyn Bach
Beginn: Mo., 26.04.21, 15.30 – 17.45
Gebühr: 11,10 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030A

VHS Weißenfels

Leitung: Steuerberaterin Viola Faust
Beginn: Mo., 22.03.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030A

VHS Weißenfels

Leitung: Steuerberaterin Viola Faust
Beginn: Mo., 19.04.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030B

VHS Zeitz

Leitung: Evelyn Bach
Beginn: Do., 29.04.21, 15.00 – 17.15
Gebühr: 11,10 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1030A

„Früher in Rente“ oder „Rente mit 63“

Seit der Einführung des Altersrentenanpassungsgesetzes wird die Regelaltersgrenze stufenweise angehoben. Viele Faktoren, wie z. B. der Status in der Krankenversicherung spielen dabei eine Rolle. Möglichkeiten, Rentenabschläge zu reduzieren sowie den Übergang in die Rente zu optimieren werden aufgezeigt. Außerdem erfolgt ein Hinweis auf das vorgesehene Gesetz über Leistungsverbesserungen

und Stabilisierung in der gesetzlichen Rentenversicherung. Sie erhalten ein Skript mit Tabellen zur Regelaltersgrenze und Rentenabschlägen.

**VHS Naumburg**

Leitung: Rechtsanwalt Henrik Wendler
Beginn: Mo., 12.04.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 14,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030E

VHS Weißenfels

Leitung: Rechtsanwalt Henrik Wendler
Beginn: Do., 18.03.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 14,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030J

Erwerbsminderung und Berufsunfähigkeit

Der Vortrag erläutert, welche versicherungsrechtlichen Voraussetzungen vorliegen müssen, um eine Erwerbsminderungsrente erhalten zu können und welche Rentenarten möglich sind. Dabei werden anhand von Beispielfällen verschiedene Anspruchsvoraussetzungen

dargestellt. Es wird erklärt, wie sich ein zusätzliches Einkommen oder Arbeitslosigkeit auf die Höhe der Rente auswirkt. Mögliche Rechtsmittel gegen Entscheidungen der Rentenversicherung werden aufgezeigt.

VHS Naumburg

Leitung: Rechtsanwalt Henrik Wendler
Beginn: Do., 01.07.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 14,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030F

VHS Weißenfels

Leitung: Rechtsanwalt Henrik Wendler
Beginn: Mo., 07.06.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 14,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030K

mobil aber sicher – Programm für ältere Verkehrsteilnehmer

Eine Auffrischung wichtiger verkehrsrechtlicher Bestimmungen! Im Kurs werden einige Probleme im Straßenverkehr auch oder vor allem im Zusammenhang mit dem Alter angesprochen. Unter anderem geht es dabei um Vorfahrt, Unfälle, Punkte, Verhalten auf Autobahnen, Planen von Reisen, Fahrerassistenzsysteme und Radfahren.

Die Veranstaltung wird über die Verkehrswacht durchgeführt.

VHS Naumburg

Leitung: Falk Klein
Beginn: Mi., 17.03.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030G

**Letzte Hilfe – Begleiten und Umsorgen am Lebensende**

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben macht Mitmenschen oft hilflos. Begleiten und Umsorgen am Lebensende braucht ein bisschen Mut und Wissen. In diesem „Letzte-Hilfe-Kurs“ lernen interessierte Bürger*innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

**VHS Naumburg**

Leitung: Antje Amthor
Beginn: Do., 27.05.21, 17.00 – 20.15
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1030L

VHS Weißenfels

Leitung: Antje Amthor
Beginn: Mi., 07.04.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1030L



▣ GLOBALES LERNEN / BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Faszination Bienenstaat

Der Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche, die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren oder die einfach nur neugierig sind. Er bietet einen Einblick in das Leben der Bienen und das Zusammenwirken der Bienenwesen im Bienenstaat. Warum schwärmen Bienen? Was machen die Bienen im Winter? Wie entsteht Honig? Wie kann man die Bienengesundheit schützen?

▣ VHS Naumburg

Leitung: Falko Breuer
Beginn: Do., 18.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 11,10 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040A

Kleine Pilzkunde

Allen interessierten Einsteigern in die Pilzkunde bietet dieser kleine Kurs einen ersten Überblick über die Lebensweise der Pilze, ihre Aufgaben in der Natur, Regeln zum Sammeln und ein paar Bestimmungshilfen.

▣ VHS Naumburg

Leitung: Gisela Jäger-Logsch
Beginn: Mi., 21.04.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 9,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040B

Schnitt von Obstgehölzen

Ein fachgerechter Schnitt bei Obstgehölzen ist Voraussetzung für eine lange Lebensdauer und die Gesunderhaltung der Gehölze. Dadurch wird zugleich die Ertragsleistung positiv beeinflusst.

Notwendige Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnittmaßnahmen bei Obstbäumen werden in Theorie und Praxis direkt vor Ort erläutert.

Individuelle Anreise.

Die Anmeldung in der Geschäftsstelle Naumburg (oder online) ist unbedingt erforderlich!

Falls vorhanden, bitte Werkzeug mitbringen!

Treffpunkt: Besucherparkplatz Schulforta



▣ Schulforta, Besucherparkplatz

Leitung: Iris Hölzer
Beginn: Sa., 13.02.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040C

Alltag mit dem Hund

Thomas Winkler, vom Hundeprofi Martin Rütter (VOX) qualifizierter Trainer, zeigt Ihnen gern, wie Sie das Zusammenleben mit Ihrem vierbeinigen Begleiter besser gestalten können.

Warum zieht und zerrt Ihr Hund an der Leine? Wieso kläfft er, wenn es klingelt? Weshalb liebt er Hosenbeine von Joggern, hasst aber



Postboten und Nachbars Lumpi? Und wie erobern Sie Ihr Sofa zurück? Jeder Alltag mit Hund gibt reichlich Stoff für typische Probleme: Auf welche Art „manipuliert“ der Hund den Menschen? Welche Position hat mein Hund innerhalb der Familie? Warum verhält sich mein Hund zu Hause anders als draußen?

Hier erfahren Sie, wie Sie das Zusammenleben mit Ihrem Hund harmonisch gestalten können.

▣ VHS Naumburg

Leitung: Thomas Winkler
Beginn: Di., 20.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040H

▣ VHS Weißenfels

Leitung: Thomas Winkler
Beginn: Do., 25.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040B



Alltag mit dem Hund: Giftködter verweigern

Immer wieder sterben Hunde, weil sie vergiftete oder mit Rasierklingen gespickte Futterbrocken gefressen haben. Für Hunde kann es daher überlebenswichtig sein, zu lernen, nicht alles direkt vom Boden aufzunehmen und zu fressen.

Damit ein Hund lernt, Giftködter zu verweigern, müssen viele unterschiedliche Trainingsschritte durchgeführt werden - angefangen vom Anzeigen von Futterbrocken über das Aufnehmen erst nach einem Freigabesignal bis hin zum Aufbau eines Abbruchsignals. Thomas Winkler, qualifizierter Trainer des Hundeprofis (VOX) Martin Rütter unterstützt Sie gern dabei, das Leben Ihres Hundes sicher zu gestalten.

▣ VHS Naumburg

Leitung: Thomas Winkler
Beginn: Di., 22.06.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040J

Eltern-Kind-Nachmittag mit Pony Paul

Das Angebot richtet sich an Erwachsene-Kind-Paare. Die Kinder sollten zwischen 6 und 12 Jahre alt sein. Jedes Eltern-Kind-Paar bildet zusammen mit einem der Pferde ein Team. Sie erhalten eine Einweisung in die Pferdesprache, Pferdputzen und erlernen unter Anleitung in Theorie und Praxis das Führen von Pferden.

Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Mitzubringen: bequeme, strapazierfähige Kleidung; feste Schuhe; Fahrradhelm; Möhrchen

Anmeldeschluss: 12.05.2021



Lützen, Gustav-Adolf-Straße 38
(gegenüber vom Martzschpark)

Leitung: Kathleen Walschus
Beginn: Mi., 26.05.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 28,00 € (Gebühr für 1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen, keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FW1040H

Kindertraum: Ein eigenes Haustier!

Was Eltern wissen sollten, damit aus dem Traum kein Albtraum wird. Die meisten Kinder wünschen sich ein Haustier: eine Katze, einen Hund oder gar ein Pferd. Warum es nicht nur mit dem Kauf eines Futternapfes und einer Hundeleine getan ist, erklärt Ihnen die Tierärztin Kathleen Walschus, selbst erfahrene Hunde- und Pferdebesitzerin. Ihre Fragen rund ums Tier werden fachlich fundiert beantwortet.

VHS Weißenfels

Leitung: Kathleen Walschus
Beginn: Mo., 15.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040K



Solarenergie vom eigenen Dach: Photovoltaik

Steigende Strompreise lassen Eigentümer von Immobilien immer häufiger über Möglichkeiten der Eigenstromerzeugung nachdenken. Zur reinen Stromerzeugung werden dafür vorrangig Photovoltaikanlagen eingesetzt. Vor der Entscheidung für eine Photovoltaikanlage sollten allerdings immer der Standort und die technischen Voraussetzungen geprüft und die Wirtschaftlichkeit kritisch betrachtet werden. Im Vortrag werden die wichtigsten Randbedingungen erläutert, einschließlich der Frage, ob ein Stromspeicher für das eigene Haus sinnvoll ist.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt!

VHS Naumburg

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Mo., 18.01.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040D

VHS Weißenfels

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Di., 13.04.21, 17.00 – 19.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040M

VHS Zeitz

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Di., 16.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040B



Heizen mit erneuerbaren Energien + Fördermittel

Fachliche Schwerpunkte des Vortrags sind der Einfluss moderner, effizienter Heiztechnik auf die Heizkosten und die Möglichkeiten zum Einsatz regenerativer Energien. Neue Heizungstechniken, wie z. B. Pelletheizungen, Wärmepumpen, etc., werden vorgestellt und unter den Gesichtspunkten Energieeffizienz und Wirtschaftlichkeit verglichen.



Über die Effizienzbetrachtung hinaus erläutert der Energieberater zusätzlich die praktisch-technischen Vor- und Nachteile der verschiedenen Systeme. Der Vortrag bietet Verbrauchern, die eine neue Heizung installieren wollen, eine Entscheidungshilfe und informiert darüber, welche Förderprogramme für die Heizungserneuerung genutzt werden können.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt!

VHS Naumburg

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Mo., 15.03.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN1040E

VHS Weißenfels

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Di., 08.06.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040N

VHS Zeitz

Leitung: Energieberater André König
Beginn: Di., 19.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040A

Stromspar-Check



Kann ich. Mach ich. Find ich gut.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie Energie und bares Geld sparen können. Die gut geschulten Stromsparhelfer*innen sind seit über acht Jahren im Burgenlandkreis aktiv im Einsatz und können auch Ihnen helfen, sich mit dem einen oder anderen gesparten Euro einen Wunsch zu erfüllen.

Der Stromspar-Check ist ein vom Bundesumweltministerium gefördertes Projekt für alle Leistungsempfänger von Arbeitslosengeld II (Hartz IV inkl. Aufstockung), Grundsicherung, Wohngeld, Sozialhilfe, Kindergeldzuschlag oder niedriger Rente.

VHS Naumburg

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 10.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10401

VHS Naumburg

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Do., 11.02.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10402

VHS Naumburg

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 18.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10403

VHS Naumburg

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 24.02.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN10404

VHS Weißenfels

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 02.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040P

VHS Weißenfels

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 15.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040Q

VHS Weißenfels

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 17.02.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040R

VHS Weißenfels

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 23.02.21, 14.00 – 15.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1040S

VHS Zeitz

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 20.01.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040C

VHS Zeitz

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 21.01.21, 15.00 – 16.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040D

VHS Zeitz

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 03.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040E

VHS Zeitz

Leitung: Projekt „Stromspar-Check“
Beginn: Mi., 04.02.21, 15.00 – 16.30
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 1 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ1040F

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG / PSYCHOLOGIE

Märchenaufstellungen mit Playmobil-Figuren

Dieses Angebot richtet sich vor allem an pädagogische Fachkräfte, die auf diesem Weg ein weiteres Arbeitsmittel für komplexe Familiensysteme/Problemsituationen erhalten. Es werden Aufstellungen mit Playmobil-Figuren mittels allbekannter Märchen geübt. Die Veranstaltung ist auch für Interessierte am eigenen "Familiensystem" oder für Märchenliebhaber geeignet.

Nutzen Sie diesen Kurs, um einen Einblick in die Möglichkeit zur Arbeit mit Playmobil-Aufstellungen zu erhalten und anschließend einen 6-wöchigen Workshop zu besuchen. Hier können dann weitere und auch eigene Lebenssituationen betrachtet werden.



**VHS Weißenfels**

Leitung: Alida Kaplick
Beginn: Mi., 03.03.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1050F

Betrachten Sie einmal Ihr Lebensumfeld und Ihre Lebenssituationen anhand von Playmobil-Figuren

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die bereit sind, ihre eigene Lebenssituation vor Anderen anhand von Playmobil-Figuren darzustellen. Gemeinsam können über die unterschiedlichen Betrachtungsweisen der Gruppenmitglieder mögliche kreative Problemlösungsstrategien entwickelt werden. Nach dem Motto: Viele Augen sehen mehr.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
<http://www.lebens-fragen.de>

VHS Weißenfels

Leitung: Alida Kaplick
Beginn: Mi., 10.03.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW1050G

Gewaltfreie Kommunikation – Die Sprache des Friedens

Dieses Einführungsseminar gibt einen Überblick zur Methode und Praxis der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg. Mit Gewaltfreier Kommunikation haben wir die Möglichkeit, miteinander wertschätzend und respektvoll zu kommunizieren - privat und beruflich.

**VHS Weißenfels**

Leitung: Cornelia Bechstedt
Beginn: Do., 08.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1060A

Gedächtnistraining – Muntermacher fürs Gehirn

Konzentrationsübungen zum Kennenlernen - ein Nachmittag zum Schnuppern!

Wenn Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt, ist das oft ein Symptom dafür, dass Sie vorherige Informationen nicht konzentriert genug verarbeitet haben. Lernen Sie deshalb, wie Sie Wahrnehmung und Konzentration nachhaltig trainieren, um Ihr individuelles Gedächtnispotenzial effektiv zu nutzen. Die praktischen Übungen können individuell angepasst werden, sie machen Spaß und sind gut im Alltag umsetzbar. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

VHS Weißenfels

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Mi., 17.03.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 8,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW1060B

PHILOSOPHIE**Logik für Anfänger**

„Wenn es regnet, dann ist die Straße nass. Es regnet. Also ist die Straße nass,“ ist ein gültiger Schluss.

Für alle, die sich fragen, was dahinter steckt, dass manche Schlussfolgerungen gelingen, während andere als Fehlschlüsse gelten, ist dies der richtige Kurs.

Er ist auch geeignet für alle, die das Abitur machen werden oder ein Studium beginnen möchten oder die ihn studienbegleitend besuchen möchten.

VHS Zeitz

Leitung: Clemens Manck
Beginn: Do., 28.01.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 82,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ1081

Philosophischer Salon

Der "Kategorische Imperativ" – so manch einer hat diesen Begriff schon einmal gehört, aber was genau ist das, was bewirkt er und von wem stammt dieser? Welche philosophischen Ansätze und Überlegungen spielen in unserer, von extremen Wandlungen geprägten Zeit eine Rolle? Spielen sie überhaupt eine Rolle? Im Philosophischen Salon können Sie sich in angeleiteten Diskussionen aktuellen philosophischen, aber auch historischen Fragestellungen widmen. Die Themen werden zu Beginn des Kurses gemeinsam festgelegt.

**VHS Zeitz**

Leitung: Clemens Manck
Beginn: Mi., 27.01.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 82,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ1082

Argumentieren für Anfänger

Argumente geben unseren Aussagen Struktur, mit Argumenten rechtfertigen wir unsere Meinungen und Überzeugungen; mit Argumenten geben wir Erklärungen und stützen unsere Theorien. In diesem Kurs lernen Sie, was ein gutes Argument ausmacht und was man damit erreichen und bewirken kann.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, besonders an Abiturient*innen, an Lehrer*innen und Erzieher*innen sowie an Personen in leitenden Positionen.

VHS Zeitz

Leitung: Clemens Manck
Beginn: Sa., 30.01.21, 09.30 – 12.00
Gebühr: 91,20 €
Dauer: 24 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FZ111A



Kunst, Kultur und Musik



Das Schöne in der Kunst, Kultur und in der Natur ist
nicht einfach in Worte zu fassen: Man muss es genießen.

*Horst-Joachim Rahn (*1944)*



FACHBEREICHSLEITERIN

Regina Riemschneider

Telefon 03441 879110

E-Mail riemschneider@vhs-
burgenlandkreis.de

VHS NAUMBURG UND LAUCHA

Manuela Neuber

Telefon 03445 770058

E-Mail neuber@vhs-burgenlandkreis.de

VHS WEISSENFELS

Christine Lieberam

Telefon 03443 3396803

E-Mail lieberam@vhs-burgenlandkreis.de

VHS ZEITZ

Regina Riemschneider

Telefon 03441 879110

E-Mail riemschneider@vhs-
burgenlandkreis.de

**Willst du für ein Jahr vorausplanen, so baue Reis.
Willst du für ein Jahrzehnt vorausplanen, so pflanze Bäume.
Willst du für ein Jahrhundert planen, so bilde Menschen.**

Tschuang-Tse
chinesischer Philosoph* 4. Jh. vChr



VHS-Porträt



Andrea Zimmer

Folgende Kurse bietet Frau Zimmer an:

- Patchwork mit der Nähmaschine
- Taschenkurs
- Integrationskurse

Frau Zimmer ist oft umgeben von vielen farnefrohen Stoffen. Daraus näht sie Patchworkdecken, Taschen und Wohnraumdekoratlon. Schon seit Kinderzeiten sind Handarbeiten ihr Hobby, später wurde Nähen ein Ausgleich zu ihrer Unterrichtstätigkeit im Integrationsbereich und seit inzwischen 17 Jahren ist ihr Patchwork-Kurs ein fester Bestandteil im Programm der Volkshochschule Burgenlandkreis.

LITERATUR

Geschichten der Natur ablauschen

Ziel dieses Kurses ist ein Buch mit Geschichten und Illustrationen. Inspiriert durch Spaziergänge in der Natur entwickeln sich literarische Motive und Inhalte.

Die Dozentin begleitet die Teilnehmenden bei Textfindung, Sprach- und Bildgestaltung.

VHS Zeitz

Leitung: Anett Leutritz
Beginn: Di., 16.02.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2020A

KUNST-/KULTURGESCHICHTE

Kutschfahrt durch Zeitz

In Begleitung der Stadtführerin Frau Strüpling sehen Sie während einer Kremserfahrt die geschichtsträchtigen Orte von Zeitz. Abfahrt vor der Michaeliskirche. Der Kurs wird durchgeführt in Kooperation mit dem Reit- und Fahrverein Zeitz-Bergisdorf. Anmeldung in der Geschäftsstelle Zeitz bitte bis 01.04.2021, Telefon 03441 879112.



VHS Zeitz

Leitung: Christine Strüpling / Ernst Ebenhoch
Beginn: Sa., 24.04.21, 14.00 – 16.00
Gebühr: 30,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2030A

TANZ

Barfuß tanzend um die Welt

Es ist ein Tanz der Lebensfreude.

Die Tänze fesseln durch lebendige Musik mit tiefen Gefühlen und Emotionen, sie sind aber auch feurig und explosiv. Die verschiedenen Möglichkeiten der Umsetzung der seelenvollen Musik in die Sprache des Tanzes und unseres Körpers werden dabei erforscht. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Zum Schnuppern ist jeder willkommen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung.

VHS Weißenfels

Leitung: Anne Linn-Bergmann
Beginn: Do., 14.01.21, 19.15 – 20.45
Gebühr: 168,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FW2050A

Workshop – Orientalischer Tanz

Sie erlernen eine Choreografie zu einer orientalischen Melodie. Wichtig sind Spaß und Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Tanzen. Die Choreografie ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, Tanz- und Faschingsclubs geeignet. Bitte bringen Sie mit: ein Hüfttuch und leichtes, bewegliches Schuhwerk.



VHS Naumburg

Leitung: Britta Fischer
Beginn: Sa., 08.05.21, 10.00 – 13.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2050A



VHS Weißenfels

Leitung: Britta Fischer
Beginn: Sa., 24.04.21, 10.00 – 13.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2050B

Workshop – Bollywood-Tanz

Sie erlernen eine Choreografie zu einem Bollywood-Song im indischen Stil. Wichtig sind Spaß und Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Tanzen. Die Choreografie ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, Tanz- und Faschingsclubs geeignet. Bitte bringen Sie mit: ein Hüfttuch und leichtes, bewegliches Schuhwerk.

**VHS Zeitz**

Leitung: Britta Fischer
Beginn: Sa., 17.04.21, 10.00 – 13.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2050E

Tango auf „heißen Socken“

Der Tango Argentino entstand vor über 100 Jahren an den Ufern des Río de la Plata und wird mit Begeisterung auf der ganzen Welt getanzt. Er ist „getanzte Umarmung“, kreativ und sinnlich, kommunikativ und temperamentvoll, macht fit, achtsam und entspannt. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen aller Altersstufen geeignet. Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Sie zum Unterricht dicke Socken mit.

VHS Weißenfels

Leitung: Jochen Hilgenberg
Beginn: Mi., 07.04.21, 09.30 – 11.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2050E

Salsa, Merengue und Bachata – Schnupperkurs

Erleben Sie kubanische Lebensfreude. Sie erlernen die Grundschritte von Salsa, Merengue und Bachata. Die Tänze sind mit und ohne Tanzpartner möglich und für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Wechselschuhe.

VHS Naumburg

Leitung: Ramon Perez Gonzalez
Beginn: Sa., 08.05.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2050B

Tanz und Bewegung für Senioren

Bewegung nach Musik schult Gleichgewicht, Orientierung und Koordination, löst Spannungen und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und leichtes, bewegliches Schuhwerk.

VHS Zeitz

Leitung: Britta Fischer
Beginn: Mo., 15.03.21, 14.30 – 16.00
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2050F

MALEN & ZEICHNEN**Jugend-Kunst-Kurse**

Kinder und Jugendliche können hier unterschiedliche Mal-, Zeichen- und Drucktechniken ausprobieren (Stifte, Federn, Pastell, Aquarell, Öl, Radierung), Grundlagen des Naturstudiums erlernen, mit Ton arbeiten und sich auf eine Berufsausbildung bzw. ein Studium im künstlerischen Bereich vorbereiten.
 Dauer: 90 min / Woche
 Ein Materialkostenbeitrag wird gesondert erhoben (10,00 €).

**VHS Zeitz**

Leitung: Manuela Siebert
Beginn: Di., 12.01.21, 15.00 – 18.00
Gebühr: 112,00 €
Dauer: 32 UE, 16 Termine
Kursnummer: 21FZ2070B

Wie sieht das denn aus?

Ein Kurs für Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche. Wir malen Spuren auf Papier und entdecken, warum das schon ein Bild ist. Später schauen wir uns die Dinge genauer an und versuchen sie mit verschiedensten Stiften und Farben auf einem Blatt einzufangen.

Ein Materialkostenbeitrag wird gesondert erhoben (5,00 €).

VHS Zeitz

Leitung: Karoline Göttisch
Beginn: Mi., 27.01.21, 15.45 – 18.00
Gebühr: 63,00 €
Dauer: 18 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2070BA

Malen und Zeichnen

Jeder, der Lust und Freude am Malen und Zeichnen hat, bekommt in diesem Kurs die Möglichkeit, seine gestalterischen Fähigkeiten zu entdecken oder aufzufrischen. Vom gewählten Motiv ausgehend, erhalten Sie eine fachliche Begleitung, um Ihre Ideen zu verwirklichen und dabei schöpferisch tätig sein zu können. Bitte bringen Sie mit: einen Zeichenblock im A3-Format. In Zeitz steht für alle Mal- und Zeichentechniken Material zur Verfügung.

Ein Materialkostenbeitrag wird erhoben (10,00 €).

**VHS Zeitz**

Leitung: Uwe Starke
Beginn: Mo., 25.01.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 115,20 €
Dauer: 36 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ2070C

Naturstudium

Zeichnen nach der Natur mit Stiften, Federn, Kreiden. (Wir hoffen auf schönes Wetter! Bei Regen zeichnen wir einen Blick aus einem



Fenster der Volkshochschule.)

Bitte bringen Sie mit: einen Zeichenblock im A3-Format.

Bei Bedarf entstehen Materialkosten.

VHS Zeitz

Leitung: Uwe Starke
Beginn: Mo., 31.05.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 38,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ2070F

Experimentieren mit Acrylfarben

Acrylfarbe ist unkompliziert in der Anwendung und ermöglicht eine Vielfalt von maltechnischen Möglichkeiten. Diese und die Wirkung der Farben werden mit den Teilnehmenden erprobt. Bildnerische Darstellung steht nicht im Vordergrund.

Bitte bringen Sie mit: Farbsortiment Acrylfarbe, Malgründe - wie festes Zeichenpapier, Pappe etc., Pinsel (synthetisch) versch. Stärken und Breiten, wenn vorhanden: Spachtel, Farbroller, Schwamm, Wassergefäß, Mallappen, Papier als Unterlage.

VHS Weißenfels

Leitung: Regina Heinrich
Beginn: Mi., 07.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 32,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2070D

Form, Farbe, Fantasie

Der Kurs gibt eine Einführung in die verschiedenen Techniken des Zeichnens und Malens (Kohle, Tusche, Pastell, Aquarell, Öl...) und vermittelt Grundkenntnisse der künstlerischen Umsetzung.

Probieren Sie einfach einmal aus, welche Technik, welches Material zu Ihnen passt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen, Teilnehmer*innen mit Vorkennt-

nissen und auch für Student*innen geeignet, die eine Mappe zur Bewerbung benötigen.

Bitte bringen Sie mit: Zeichenblock A3, Bleistift B8.

VHS Weißenfels

Leitung: Holger Löbe
Beginn: Mo., 31.05.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 15 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2070L

Manga-Zeichenkurs

Auf traditionelle Art führt die Künstlerin Jiang Bian-Harport die Teilnehmer*innen an das Zeichnen von Mangas heran. Sie erproben entsprechende Zeichenmaterialien und erlernen die Darstellung Manga-typischer Gesichts- und Körperproportionen, Haltungen und Mimik. Es entstehen Materialkosten.



VHS Zeitz

Leitung: Jiang Bian-Harport
Beginn: Mo., 01.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 30,00 €
Dauer: 6 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FZ2070I

Experimenteller Holzschnitt

Die Künstlerin Rebecca Hilser experimentiert mit Farben, Stoffen, Druckstöcken und Papier. Im Kurs gestalten die Teilnehmer*innen einen Holzschnitt und nutzen diese Drucktechnik, um einige von der Kursleiterin demonstrierte Experimente selbst zu erproben.

Durch die fantasievolle Gestaltung der Untergründe und das Über-einander-Drucken eines Motivs ergeben sich vielschichtige und sehr unterschiedliche Bilder.

Bitte bringen Sie mit: verschiedene schon bedruckte oder leere Papiere.

Bei Bedarf entstehen Materialkosten.

VHS Zeitz

Leitung: Rebecca Hilser
Beginn: Do., 04.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 42,00 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FZ2070K

Osterkarten selbst gestalten

Gestalten Sie Ihre Ostergrüße selbst! In einfachen Druck- und Col-lagetechniken erstellen Sie mit verschiedensten Papieren, Mustern und Farben Grußkarten, Einladungskarten sowie Geschenkanhänger zum Thema Ostern.

Bitte bringen Sie mit: einen scharfen(!) Cutter, Schere, Lineal, Blei-stift & Radiergummi, Leimstift und – wer hat – Pinsel, Farbe (Acryl-, Tempera- o. Plakatfarbe) und Stifte.

VHS Naumburg

Leitung: Linde Böttger
Beginn: Sa., 27.03.21, 10.00 – 14.00
Gebühr: 25,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termine
Kursnummer: 21FN2070D



VHS Weißenfels

Leitung: Linde Böttger
Beginn: Sa., 20.03.21, 10.00 – 14.00
Gebühr: 25,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termine
Kursnummer: 21FW2070C

Aquarellmalerei

Die Kurse vermitteln verschiedene Techniken der Aquarellmalerei sowie Mischtechniken. Inhalte der bildnerischen Darstellung sind Stillleben, Landschaft und Architektur. Sie erhalten Anleitungen im Skizzieren, in Bildkomposition, Perspektive, Form- und Farbwir-kungen. Die Freude am Malen und Gestalten steht jedoch stets im Vordergrund.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock mindestens 240g/qm, Aquarell-farben, Pinsel, Zeichen-/Skizzenpapier, Bleistifte.

Aquarellmalerei für Anfänger

VHS Naumburg

Leitung: Matthias Schöneburg
Beginn: Mi., 20.01.21, 17.15 – 18.45
Gebühr: 70,40 €
Dauer: 22 UE, 11 Termine
Kursnummer: 21FN2070A

VHS Naumburg

Leitung: Matthias Schöneburg
Beginn: Mi., 27.01.21, 17.15 – 18.45
Gebühr: 70,40 €
Dauer: 22 UE, 11 Termine
Kursnummer: 21FN2070B

**Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene****VHS Zeitz**

Leitung: Charlotte Petersohn
Beginn: Sa., 16.01.21, 10.00 – 13.00
 (weitere Termine: 06.02., 06.03., 10.04., 08.05. und 12.06.2021)
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2070E

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene**VHS Naumburg**

Leitung: Matthias Schöneburg
Beginn: Do., 28.01.21, 17.15 – 18.45
Gebühr: 51,20 €
Dauer: 22 UE, 11 Termine
Kursnummer: 21FN2070C

VHS Weißenfels

Leitung: Roswitha Puck
Beginn: Di., 12.01.21, 17.00 - 18.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW2070A

VHS Weißenfels

Leitung: Roswitha Puck
Beginn: Di., 06.04.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW2070B

Atelierbesuch bei Tim von Veh

Der Grafiker und Maler Tim von Veh ist ein Meister der Radierung. In unserer Region ist er bekannt geworden durch sein großformatiges Wandbild „Schauplatz der Eitelkeiten“ im Schloss Moritzburg Zeitz. Tim von Veh lebt und arbeitet in Muschwitz. Dort wird er den Teilnehmer*innen einen Einblick in sein Schaffen geben.

Muschwitz, Am Anger 1

Leitung: Tim von Veh
Beginn: Mo., 12.07.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 6,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2070M

Atelierbesuch bei Nadja Harloff

Nadja Harloff ist Töpferin aus und mit Leidenschaft. Ihre Gebrauchs-keramik wirkt frisch, fröhlich und bodenständig. Gleichzeitig widmet sie sich zunehmend der Aufbaukeramik. Ihre kleine Werkstatt befindet sich im Hof der Familie in Predel (Elsteraue).

Predel, Kirchgasse 7

Leitung: Nadja Harloff
Beginn: Do., 15.07.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 6,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2070L

KERAMIK

Keramikkurse bieten Vielfalt für jeden, der Lust hat kreativ zu arbeiten. Entdecken Sie unter fachlicher Anleitung die unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton. Sie töpfern individuelle Zierkeramiken und erlernen dabei verschiedene Aufbautechniken und Arten der Oberflächengestaltung. Material- und Brennkosten werden verbrauchsabhängig erhoben.

Keramikkurse in Naumburg**Töpferei – Schnupperkurs****VHS Naumburg**

Leitung: Simone Riske
Beginn: Fr., 19.02.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 19,20 €
Dauer: 6 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN2080A

**Töpferei am Montag****VHS Naumburg**

Leitung: Viola Janich
Beginn: Mo., 18.01.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 192,00 €
Dauer: 60 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FN2080B

Töpferei am Mittwoch**VHS Naumburg**

Leitung: Heidrun Wolff
Beginn: Mi., 17.02.21, 15.15 – 17.30
Gebühr: 144,00 €
Dauer: 45 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN2080D

VHS Naumburg

Leitung: Heidrun Wolff
Beginn: Mi., 17.02.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 144,00 €
Dauer: 45 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN2080E

Kreatives Gestalten mit Ton**VHS Naumburg**

Leitung: Dorothee Lehmann
Beginn: Do., 14.01.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 163,20 €
Dauer: 51 UE, 17 Termine
Kursnummer: 21FN2080H

**Töpfern am Samstag** **VHS Naumburg**

Leitung: Simone Riske
Beginn: Sa., 30.01.21, 09.00 – 12.45
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FN2080F

Bewegung in Ton (Gartenplastik)

Die Teilnehmer*innen sollten über Erfahrung im Umgang mit Ton verfügen. Eine zylindrische Grundform wird durch Verformung zu einer „bewegten“ Plastik umgestaltet.

 VHS Naumburg

Leitung: Thomas Schulz
Beginn: Di., 13.04.21, 17.30 – 20.30
Gebühr: 38,40 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN2080J

Töpfern für das Osterfest **VHS Naumburg**

Leitung: Heidrun Wolff
Beginn: Fr., 05.03.21, 16.00 – 19.00
Gebühr: 25,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN2080G

Keramikkurse in Weißenfels**Keramik am Montag** **VHS Weißenfels**

Leitung: Winfried Jaeger
Beginn: Mo., 01.02.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 121,60 €
Dauer: 38 UE, 19 Termine
Kursnummer: 21FW2080B

 VHS Weißenfels

Leitung: Winfried Jaeger
Beginn: Mo., 01.02.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 121,60 €
Dauer: 38 UE, 19 Termine
Kursnummer: 21FW2080C

Keramik am Mittwochvormittag **VHS Weißenfels**

Leitung: Winfried Jaeger
Beginn: Mi., 03.02.21, 10.00 – 12.15
Gebühr: 201,60 €
Dauer: 63 UE, 21 Termine
Kursnummer: 21FW2080D

Keramik am Donnerstag **VHS Weißenfels**

Leitung: Winfried Jaeger
Beginn: Do., 04.02.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FW2080E

 VHS Weißenfels

Leitung: Petra Najasek
Beginn: Do., 28.01.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FW2080F

**Keramikkurse in Lützen** **Lützen, Blaue Maus, Göteborger Str. 1**

Leitung: Annerose Köhler
Beginn: Do., 21.01.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW2080K

Keramikkurse in Hohenmölsen **Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Carola Reinhardt
Beginn: Do., 20.02.20, 17.00 – 19.15
Gebühr: 67,20 €
Dauer: 21 UE, 7 Termine
Kursnummer: 20FH2080K

Keramikkurse in Zeitz**Töpfern am Dienstagvormittag** **VHS Zeitz**

Leitung: Brigitta Wühst
Beginn: Di., 16.02.21, 09.45 – 12.00
Gebühr: 115,20 €
Dauer: 36 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ2080A

Töpfern am Donnerstag **VHS Zeitz**

Leitung: Hendrik Tauché
Beginn: Do., 21.01.21, 10.00 – 12.15
Gebühr: 144,00 €
Dauer: 45 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FZ2080C

**VHS Zeitz**

Leitung: Diana Jakob / Regina Riemschneider
Beginn: Do., 18.02.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ2080D

VHS Zeitz

Leitung: Diana Jakob / Regina Riemschneider
Beginn: Do., 18.02.21, 20.00 – 21.30
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ2080E

Keramik am Wochenende**VHS Zeitz**

Leitung: Charlotte Petersohn
Beginn: Sa., 23.01.21, 10.00 – 13.00
 (weitere Termine: 20.02., 13.03., 24.04., 29.05. und 19.06.2021)
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2080G

Eisenoxid-Druck

Durch diese einfache, aber faszinierende Drucktechnik wird es möglich, Fotos, Pflanzen, Schriften oder Zeichnungen auf Keramik abzubilden. Dabei wird das Motiv mit einem Laserdrucker auf Pergamentpapier gedruckt und auf die lederharten Keramiken übertragen.

1. Termin: Herstellung von Keramikgefäßen oder -platten
2. Termin: Bedrucken der lederharten Keramiken

Bitte bringen Sie mit: Bildvorlagen / Motive max. A5.

VHS Zeitz

Leitung: Birgit Kmietyk
Beginn: Do., 18.03.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 25,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FZ2080J

Raku-Keramik

Teilnehmer*innen des Kurses 21FZ2080L (Raku-Brand) bereiten in diesem Kurs unter Verwendung eines speziellen Raku-Tones ihre Schrühware für den Brand vor.

**VHS Zeitz**

Leitung: Regina Riemschneider
Beginn: Do., 28.01.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 19,20 €
Dauer: 6 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FZ2080K

Raku-Brand

Vorausgesetzt ist die Teilnahme an einem unserer Töpferkurse. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die alte japanische Brenntechnik

im Anschluss an eine theoretische und praktische Einführung selbst zu erproben.

Es entstehen Material- und Brennkosten (ca. 15,00 € + ca. 50,00 €).

Über den genauen Ort informieren wir Sie bei der Anmeldung.

VHS Leipzig

Leitung: Franziska M. Köllner
Beginn: Sa., 17.04.21, 10.00 – 16.00
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)
Dauer: 6 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2080L

NÄHKURSE

Bringen Sie bitte für die Nähkurse in Naumburg, Zeitz und Hohenmölsen die eigene Nähmaschine mit. In Weißenfels stehen Nähmaschinen zur Verfügung, können aber auch gern mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie außerdem mit: Schere, Maßband, Garne, Nadeln, Stoffe bzw. Kleidungsstücke, Schreibzeug. Bei Bedarf entstehen Materialkosten.

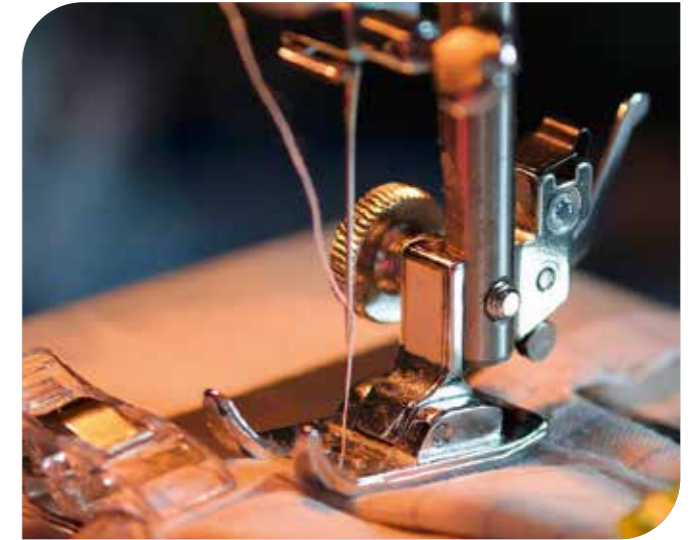
Nähmaschinenführerschein

Sie haben eine eigene Nähmaschine aber noch Berührungängste im Umgang damit?

Hier können Sie sich mit der Handhabung der Nähmaschine vertraut machen: Einstellungen, Nähen und Versäubern, Knopf annähen.

VHS Naumburg

Leitung: Manuela Siebert
Beginn: Mo., 01.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 11,10 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2090A

**VHS Weißenfels**

Leitung: Kathrin Engelland
Beginn: Mi., 17.02.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 33,30 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW2090D

VHS Zeitz

Leitung: Annegret Präkelt
Beginn: Fr., 05.02.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 11,10 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2090A

Nähen von Anfang an

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, um einfache Näharbeiten selbst durchführen zu können (z.B. kleine Kindersachen, Mützen oder Loops nähen, Reißverschluss einnähen, Änderungen an Ihrer Garderobe).

**VHS Naumburg**

Leitung: Gisela Schmid-Geister
Beginn: Di., 09.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 111,00 €
Dauer: 30 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN2090B

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Praktische Hilfe rund ums Thema Nähen. Kleine und größere Näharbeiten selbst gestalten und anfertigen.

VHS Zeitz

Leitung: Annegret Präkelt
Beginn: Di., 09.02.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 55,50 €
Dauer: 15 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ2090D

Kinder-kreativ-Werkstatt „Nähschule“

Der Kurs richtet sich an Kinder (9-15 Jahre) ohne Vorkenntnisse oder mit Vorkenntnissen. Der Umgang mit der Nähmaschine wird erlernt, handwerkliches Können und Kreativität werden gefördert. Eine bunte Welt voller Stoffe, Bänder, Garne und Knöpfe wartet darauf, zu Kissen, Umhängetaschen/Turnbeutel, Schlüsselanhängern oder sogar individuellen Kleidungsstücken verarbeitet zu werden.

VHS Weißenfels

Leitung: Kathrin Engelland
Beginn: Mo., 18.01.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 45,90 €, Gebühr ist bereits ermäßigt!
Dauer: 18 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FW2090B

VHS Weißenfels

Leitung: Kathrin Engelland
Beginn: Mo., 22.03.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 53,55 €, Gebühr ist bereits ermäßigt!
Dauer: 21 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FW2090C

Schneiderkurs

Möchten Sie Kleidungsstücke ändern oder sich selbst einen Rock oder ein Oberteil nähen? Im Kurs erlernen Anfänger und Fortgeschrittene die dazu notwendigen grundlegenden Fertigkeiten.

VHS Zeitz

Leitung: Katharina Menger
Beginn: Mi., 24.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 118,40 €
Dauer: 32 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FZ2090G

Die kreative Nähwerkstatt – am Vormittag

Für Nähbegeisterte oder die, die es werden wollen, bietet der Kurs die Möglichkeit, individuelle Mode unter fachkundiger Anleitung zu gestalten. Schicke, neue Modelle schneiden, Lieblingsstücke aufpeppen, Kleidung für die Kinder selbst nähen oder Dekoration für die Wohnung.
 Nähkenntnisse sind erforderlich.

**VHS Weißenfels**

Leitung: Kathrin Engelland
Beginn: Mi., 24.02.21, 09.00 – 11.15
Gebühr: 77,70 €
Dauer: 21 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FW2090E

Nähen für den Hausgebrauch

Sie möchten gern nähen, haben aber zu Hause nicht die Ruhe und Geduld - dann ist dieser Kurs genau richtig!
 Sie lernen, mit einfachen Schritten und wenigen Mitteln etwas Raffiniertes zu zaubern oder Ihre alte Kleidung aufzupeppen.
 Nähkenntnisse sind erforderlich.

VHS Weißenfels

Leitung: Kathrin Engelland
Beginn: Mi., 17.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 77,70 €
Dauer: 21 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FW2090F

**In den Kursen 21FN2090AA, 21FN2090C, 21FN2090D, 21FZ2090B und 21FZ2090C wird mit der Spezialnähmaschine Overlock gearbeitet.
 Bitte zusätzlich mitbringen: Overlock-Nähmaschine, 4 verschiedene Garnrollen**

Nähmaschinenführerschein (Overlock)**VHS Naumburg**

Leitung: Gisela Schmid-Geister
Beginn: Di., 02.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 22,20 €
Dauer: 6 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN2090AA

**VHS Zeitz**

Leitung: Sarah Hoenemann
Beginn: Do., 04.02.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ2090B

Nähen für Teilnehmende mit geringer Näherfahrung (Overlock)

Unter fachlicher Anleitung können Sie mit der Spezialnähmaschine Overlock Kindersachen, Mützen, Schals und andere Accessoires selbst anfertigen.

VHS Naumburg

Leitung: Gisela Schmid-Geister
Beginn: Mo., 08.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 111,00 €
Dauer: 30 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN2090C

VHS Zeitz

Leitung: Sarah Hoenemann
Beginn: Do., 04.03.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2090C

Nähen für Fortgeschrittene (Overlock)**VHS Naumburg**

Leitung: Gisela Schmid-Geister
Beginn: Mi., 10.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 111,00 €
Dauer: 30 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN2090D



Taschen nähen

Sie nähen eine schicke Handtasche oder einen geräumigen Shopper. Größe und Farbe bestimmen Sie selbst. Sie sollten eine gerade Naht mit der Maschine nähen können. Bitte Nähzeug und, falls vorhanden, Schneidematte und Rollschneider mitbringen. Stoffe und Taschenzubehör können im Kurs erworben werden.

VHS Weißenfels

Leitung: Andrea Zimmer
Beginn: Mo., 10.05.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FW2090Q

VHS Zeitz

Leitung: Andrea Zimmer
Beginn: Mo., 14.06.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FZ2090M

Patchwork mit der Nähmaschine

Mit rationellen Schneide- und Nähtechniken können Sie Kissen, Decken, Taschen oder Deko-Objekte nähen. Geschenk- und Dekorationsideen werden vorgestellt. Stoffe und Zubehör können im Kurs erworben werden. Bitte bringen Sie mit (falls vorhanden): Schneidematte, Rollschneider, Lineal, Stoffe.

VHS Naumburg

Leitung: Andrea Zimmer
Beginn: Mo., 26.04.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 22,20 €
Dauer: 6 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN2090M

VHS Weißenfels

Leitung: Andrea Zimmer
Beginn: Mo., 22.02.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW2090P

VHS Zeitz

Leitung: Andrea Zimmer
Beginn: Mo., 22.03.21, 18:00 - 20:15
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ2090L

FILZEN

Frühlingshafte Filzideen

Am Beispiel von Filzblüten lernen Sie verschiedene Nassfilztechniken kennen (Fläche, Kordel, Kugel, Rundumfilz). Im Kurs können Sie die dabei entstandenen Blüten zu Schmuck verarbeiten und auch das Filzen von Ostereiern, Osterhasen und anderen Osteraccessoires erlernen. Bitte bringen Sie mit: Geschirrtücher, Lappen, Schere, Stift, Kernseife, einen kleinen Eimer. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.



VHS Zeitz

Leitung: Ulrike Schulze
Beginn: Sa., 20.02.21, 10.00 – 16.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2100A

Ein filziger Samstag

Dieser Kurs lädt dazu ein, ein uraltes Handwerk zu erlernen oder zu vertiefen. Mit Ihrer Fantasie und Kreativität verwandeln wir das Naturprodukt Wolle in originelle Taschen, Hüte / Mützen, Schuhe, Wohnraumobjekte oder verspielte Accessoires. Bitte bringen Sie mit: Geschirrtücher, ein altes Handtuch, eine scharfe Schere, evtl. Kernseife, Noppenfolie, für große Werkstücke altes Bettzeug. Wolle können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

VHS Naumburg

Leitung: Marion Ilse
Beginn: Sa., 20.03.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 25,90 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100H

VHS Naumburg

Leitung: Marion Ilse
Beginn: Sa., 31.07.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 25,90 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100J



VHS Weißenfels

Leitung: Marion Ilse
Beginn: Sa., 06.03.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 25,90 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100C

VHS Zeitz

Leitung: Marion Ilse
Beginn: Sa., 10.04.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 25,90 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2100B

KLÖPPELN

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Fachbuchautorinnen Dr. Steffi Reinhardt (Geschäftsstelle Weißenfels) und Katrin Zschoche (Geschäftsstelle Zeitz) möchten Sie mit ihrer Begeisterung für diese traditionsreiche Handarbeitstechnik anstecken.

Klöppeln in Weißenfels

Anfänger erlernen die Grundschläge in einfachen Mustern. Fortgeschrittene klöppeln Deckchen, Fensterbilder und Blattmotive und lernen dabei immer wieder neue Techniken. Mit jedem/jeder Teilnehmer*in wird individuell gearbeitet. Bitte bringen Sie mit: Stecknadeln, Schere, Klöppelkissen, 8 bis 10 Paar Klöppel, Garn.

VHS Weißenfels

Leitung: Dr. Steffi Reinhardt
Beginn: Mo., 11.01.21, 16.30 – 18.45
Gebühr: 99,90 €
Dauer: 27 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FW2100B

**Klöppeln in Zeitz (Workshop)**

Anfänger erlernen die Grundschnitte in einfachen Mustern. Bitte bringen Sie mit: Klöppelsack, ca. 10 Paar Klöppel oder ein Flachkissen mit entsprechenden Klöppeln, Stecknadeln (einfache mit kleinem Kopf und große), dünne Häkelnadel (0,6 - 0,75), Schere, Pappe und Klöppelfolie, Leinengarn 35/2 - 40/2 oder Franks Garn 20/3 (können auch im Kurs gekauft werden). Fortgeschrittene beschäftigen sich mit dem Thema „Beenden“. Bitte bringen Sie mit: die üblichen Klöppelutensilien, ca. 20 Paare leere Klöppel, Taschentuchgarn BW80 (dD23) - Franks Garn 20/3 (dD34), Konturgarn (Perlgarn 5).

Klöpplerausrüstungen können nach Absprache ausgeliehen und einige Garne können erworben werden.

**VHS Zeitz**

Leitung: Katrin Zschoche
Beginn: Sa., 23.01.21, 9.00 – 15.00
Gebühr: 32,00 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2100D

Klöppeln in Zeitz zur Osterzeit (Workshop)

Anfänger erlernen die Grundschnitte in einfachen Mustern. Bitte bringen Sie mit: Klöppelsack, ca. 10 Paar Klöppel oder ein Flachkissen mit entsprechenden Klöppeln, Stecknadeln (einfache mit kleinem Kopf und große), dünne Häkelnadel (0,6 - 0,75), Schere, Pappe und Klöppelfolie, Leinengarn 35/2 - 40/2 oder Franks Garn 20/3 (können auch im Kurs gekauft werden). Fortgeschrittene gestalten Ostereier in Dogmaspitze. Bitte bringen Sie mit: Klöppelsack, ca. 10 Paar Klöppel, Stecknadeln, Häkelnadel, Schere, Garne in verschiedenen Farben, Qualitäten und Stärken.

Klöpplerausrüstungen können nach Absprache ausgeliehen und einige Garne können erworben werden.

VHS Zeitz

Leitung: Katrin Zschoche
Beginn: Sa., 13.03.21, 9.00 – 15.00
Gebühr: 32,00 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2100E

Häkeln, Sticken, Stricken

Ein Kurs für alle, die die Grundbegriffe dieser Handarbeitstechniken erlernen oder ihre bereits vorhandenen Kenntnisse verfeinern möchten und auf der Suche nach neuen Ideen sind.

Bitte bringen Sie mit: Häkel- oder Stricknadeln, Wolle.

Ein Einstieg ist immer möglich, Termine können auch einzeln gebucht werden.

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Fr., 22.01.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 11,10 € pro Termin
Dauer: 18 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FN2100Q

**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Fr., 29.01.21, 16.00 – 18.15
Gebühr: 11,10 € pro Termin
Dauer: 18 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FZ2100J

HANDWERK / KUNSTHANDWERK**Buchbinden für Anfänger – Notizbücher**

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fadenbindungen kennen.

Von Hand gebundene und selbst gestaltete Notizbücher und Hefte sind ein tolles Geschenk oder jederzeit im Alltag z.B. als Kochbuch oder als Tagebuch einsetzbar.

Bitte bringen Sie mit: einen scharfen (!) Cutter, Schere, Lineal, Bleistift & Radiergummi, Leimstift, verschieden dicke Nadeln, ein weißes Teelicht und, falls vorhanden, eine Lochzange.

VHS Naumburg

Leitung: Linde Böttger
Beginn: Sa., 08.05.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 42,00 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100D

VHS Zeitz

Leitung: Linde Böttger
Beginn: Sa., 24.04.21, 10.00 – 15.30
Gebühr: 42,00 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100H

Handlettering – Mit Buchstaben entstehen Kunstwerke

Sprüche und Glückwünsche cool in Szene setzen? Erlernen Sie das Lettering, die Kunst des Buchstaben-Zeichnens, der kreativen Beschriftung mit Ihrer eigenen Hand. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Designstrukturen und Gestaltungsmöglichkeiten und entdecken dabei sicher Ihren eigenen Stil. Gemeinsam werden wir Baumwollbeutel, Gläser, Milchtüten und Klemmbretter mit Letterings verschönern.

Bitte bringen Sie mit: Schere, Bleistift, Lineal.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

VHS Weißenfels

Leitung: Monique Manger
Beginn: Mi., 02.06.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100Q



Möbel und Bilder selbst restaurieren (Historische Maltechniken)

In diesem Kurs können Sie einen der beiden folgenden Inhalte auswählen. Sie lernen an einem Beispiel die Grundlagen der Restauration von Holz(-möbeln) und Gemälden kennen und erfahren, welche Auswirkungen die Verwendung ungeeigneter Mittel haben kann.

Oder: Sie erhalten einen Einblick in die verschiedenen historischen Maltechniken auf Holz und erproben diese selbst.

Bitte bringen Sie mit: ein Pinselsortiment.

Es entstehen Materialkosten (ca. 5,00 €).

VHS Naumburg

Leitung: Michael Joachim
Beginn: Di., 27.04.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 15 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FN2100P

VHS Weißenfels

Leitung: Michael Joachim
Beginn: Mi., 10.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 55,50 €
Dauer: 15 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2100M

Makramee – Knüpfkunst für Raumdekoration

Leicht zu erlernende Knüpftechniken ermöglichen das Verziern und Verschönern von Alltagsgegenständen. Für Blumentöpfe entstehen dekorative Blumenampeln, aus Einmachgläsern Windlichter - allerlei Ideen für kreatives Wohnen und Schenken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie mit: Haushaltsschere, Tesafilm, ein leeres großes Glas z.B. Einmach-, Marmeladen- oder Gurkenglas oder einen großen Ast bzw. ein Rundholz für Wandbehang, Holz- oder Metallringe

mit unterschiedlichem Durchmesser ab 10 cm.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.



VHS Weißenfels

Leitung: Monique Manger
Beginn: Mi., 10.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100N

Korbflechten mit Peddigrohr für Haus- und Gartendekorationen

Im Kurs erlernen Sie diese Flecht-Kunst. Mit Freude und etwas Geschick fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung kleine Körbe, Schalen und Deko-Kugeln. Es entstehen Materialkosten. Diese sind je nach Verbrauch beim Dozenten zu entrichten.

VHS Weißenfels

Leitung: Gabriela Klein
Beginn: Mi., 26.05.21, 17.30 – 20.30
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100E

FLORISTIK

Blumensträuße binden wie ein Profi

Die Kunst des Blumenbindens lässt sich erlernen. Hier erhalten Sie von einer erfahrenen Floristin Expertentipps, mit denen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack und für einen speziellen Anlass passende Blumensträuße zusammenstellen können: einen Geburtstagsstrauß, einen Tischschmuck oder einen einfachen Blumengruß. Dabei geht es um die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

Bitte bringen Sie mit: Gartenschere, Messer, Schere, Gefäße.

VHS Naumburg

Leitung: Anja Kabisch
Beginn: Mo., 12.07.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100N

VHS Weißenfels

Leitung: Anja Kabisch
Beginn: Mo., 28.06.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100L



Frühjahrs- und Osterfloristik

Frühlingshafte bzw. österliche Gestecke, Kränze, Fenster-, Wand- und Tischdekorationen können Sie individuell nach Ihren Vorstellungen gestalten. Gearbeitet wird mit frischen und auch mit künstlichen und getrockneten Blumen sowie Dekorationsmaterial. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Bitte bringen Sie mit: Gartenschere, Messer, Schere, Gefäße.

VHS Naumburg

Leitung: Anja Kabisch
Beginn: Mo., 22.03.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100L



VHS Weißenfels

Leitung: Anja Kabisch
Beginn: Mo., 15.03.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2100K



Es grünt – Osterfloristik

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Ei: groß und dominant oder zart und versteckt. So werden wir das Ei floral inszenieren und in Kombination mit Blüten und Zweigen frühlingshafte bzw. österliche Werkstücke gestalten.

Bitte bringen Sie mit: eine Gartenschere, eine flache Schale oder einen großen Teller.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

VHS Zeitz

Leitung: Ulrike Schulze
Beginn: Mo., 08.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2100P

Kreative Dekorationen mit Naturmaterialien

Dekorationen gestalten nach Lust und Laune und mit Allem, was die Natur so hergibt. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit mit: Blumen, Zweige, Gräser, Blätter, Nüsse, Zapfen, Bänder, Stricke, Sand, Steckmasse, Schalen, Vasen, Gläser.

VHS Naumburg

Leitung: Ilona Langbein
Beginn: Di., 23.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100E

VHS Naumburg

Leitung: Ilona Langbein
Beginn: Di., 29.06.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100F

Kreative Töpfe

Sie haben noch älteres Geschirr, das zu schade ist, um es wegzuzwerfen? Peppen Sie doch Ihren Garten oder Balkon damit auf. Naturmaterialien und Gefäße aller Art dürfen gerne mitgebracht werden. Auch wer unter Anleitung einen Tür-Kranz aus Naturmaterialien fertigen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

Bitte bringen Sie mit: Gartenschere, Messer, Schere, Gefäße.

VHS Naumburg

Leitung: Anja Kabisch
Beginn: Mo., 21.06.21, 18.30 – 20.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100M

Workshop – Individuelle Schmuckstücke

Fertigen Sie einzigartige individuelle Schmuckstücke und Accessoires.

Gestalten Sie Ihre Ketten, Armbänder und Ohrringe mit verschiedenen Techniken aus Holz, Makramee, Modelliermasse, Beton und Ton.

Bitte bringen Sie mit: Schere, Messer und Bleistift.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben (ca. 5,00 €).

VHS Weißenfels

Leitung: Monique Manger
Beginn: Mi., 14.04.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW21000

Seifenherzen (ein Kurs für Kinder und Erwachsene)

Gestalten Sie unter Anleitung von Landhausfloristin Ilona Paulo aus Glycerinseife ein Herz – vielleicht als selbstgemachtes Geschenk zum Valentinstag.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

VHS Naumburg

Leitung: Ilona Paulo
Beginn: Mi., 10.02.21, 09.30 – 11.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100A

Ein seifiges Vergnügen (ein Kurs für Kinder und Erwachsene)

Wie erhält die Seife ihre Form und Farbe und wie kommen Muscheln, Perlen und der Duft in die Seife? Gießen Sie mit Landhausfloristin Ilona Paulo wunderschöne Glycerinseife.

Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.



VHS Naumburg

Leitung: Ilona Paulo
Beginn: Mi., 31.03.21, 09.30 – 11.45
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2100C

FOTOGRAFIE

Knipst Du noch oder fotografierst Du schon? (Grundkurs)

Im Kurs geht es um den Schritt vom Knipsen zum Fotografieren. Sie erlernen die bewusste Nutzung der Kamerafunktionen für eine kreative Bildgestaltung. Theoretische Wissensvermittlung, aber auch praktische Übungen mit Blenden, Belichtungszeiten, ISO-Werten usw. beinhaltet dieser Kurs.

Es wird mit der eigenen Digitalkamera gearbeitet.

VHS Naumburg

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Di., 16.02.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FN2110A



**VHS Weißenfels**

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Mo., 15.02.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2110A

VHS Zeitz

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Fr., 16.04.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ2110A

Knipst Du noch oder fotografierst Du schon? (Aufbaukurs)

Hier geht es um besondere Aufnahmesituationen. Schwerpunkte sind Belichtungsreihen, Serien in der Sport- und Tierfotografie usw. Auf Fragen der Bildbearbeitung wird eingegangen (vom Weißabgleich bis HDR).

Es wird immer mit der eigenen Digitalkamera gearbeitet.

VHS Naumburg

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Di., 06.04.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FN2110B

VHS Weißenfels

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Mo., 31.05.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2110B

VHS Zeitz

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Fr., 28.05.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ2110B

MUSIK (THEORIE)**Durchs Labyrinth der Töne Vortragsreihe**

Die Vortragsreihe richtet sich sowohl an musikinteressierte Laien wie an Musikerinnen und Musiker, die ihre Kenntnis der europäischen Musikgeschichte von der Antike bis zur Gegenwart und deren Einbettung in die allgemeine Kunst- und Geistesgeschichte auffrischen wollen.

Wichtiger als irgendeine Vollständigkeit erreichen zu wollen, wird darauf Wert gelegt werden, dass die einzelnen, in sich abgeschlossenen Stationen der Musikgeschichte in ihren vielfältigen Verbindungen zu Ideen und Entwicklungen außerhalb der Musik Plastizität

gewinnen. Deutlich wird, welche innermusikalischen Tendenzen neue Lösungen in Klang und Struktur auch dann nötig machen, wenn diese Lösungen Musiker und Hörer zunächst verwundern oder gar verstören.

Obwohl Kenntnisse der Notenschrift und grundlegende Begriffe aus dem Bereich der Musik für das Verständnis von Vorteil sind, werden diese Kenntnisse in den Vorträgen nicht vorausgesetzt. Anregungen zu weiterem Hören und zu weiterer Information über die elf Stationen werden im Rahmen der Vorträge gegeben.

Di., 09.02.2021 – Einführungsvortrag

Zwischen Lexikon und Anekdote
 Wovon erzählt die Musikgeschichte? - Die Grenzen und was dahinterliegt

Di., 23.02.2021 – Vortrag 1

Von Aachen nach Europa - Die ersten 700 Jahre einer neuen Kunst
 Töne und Tasten - Wie die Schrift die Erfindungskraft beflügelt - Alles wird messbar, das Leben und die Musik - Meister unter sich
 Die Musik im Abendland bis Josquin des Prés

Di., 23.03.2021 – Vortrag 2

Dreimal Revolution und eine Reaktion - Musik im 16./17. Jahrhundert
 Propaganda braucht Musik, aber sie fürchtet sie auch - Die neue Musik erscheint im Schafspelz der Antike samt Göttern und Helden - Trost und Selbstbeschränkungen in Zeiten der Not
 Von Luther bis Schütz und Palestrina bis Monteverdi

Di., 20.04.2021 – Vortrag 3

Bach - Triumph der Polyphonie, Triumph des befreiten Halbtons
 Die Ordnung der Welt und die Ordnung der Töne – Wie viele Tonarten gibt es und was ist die Richtschnur der Komponisten? - Was heißt: Polyphonie?

Di., 11.05.2021 - Vortrag 4

Drei Gesichter der Klassik
 Noch eine Revolution, aber im Verborgenen - Wem dient die Musik und wozu? - Drei Komponisten antworten, deren Werk bis heute als klassisch gilt:
 Haydn - Mozart - Beethoven

Di., 01.06.2021 - Vortrag 5

Was ist Romantische Musik?
 Romantisch ist modern und umgekehrt - Die Rückkehr der Geschichte und die Zukunft der Vergangenheit - Der Künstler entfernt sich vom Leben
 Schubert - Mendelssohn - Schumann

Di., 29.06.2021 – Vortrag 6

Revolution der Musik - Musik der Revolution
 Die Musik beginnt zu erzählen - Was ist wichtiger: Ausdruck oder Form? - Auf die Straße oder zur Weihstätte?
 Berlioz - Chopin - Liszt - Wagner

Musikschule Zeitz

Leitung: Prof. Dr. Jakob Ullmann
Beginn: Di., 09.02.2021, 18.00 – 19.30
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 14 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FZ2130T



MUSIKALISCHE PRAXIS

Bringen Sie für die Gitarrenkurse bitte Ihre eigene Gitarre und Schreibzeug mit.

Gitarre für Anfänger – Grundkurs

Hohenmölsen, Agricolagymnasium

Leitung: Dirk Bunda
Beginn: Do., 18.02.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FH2130A

Gitarre – Grundkurs (auch speziell für ErzieherInnen)

In diesem Kurs lernen Sie in kurzer Zeit das Begleiten von Liedern. Es werden Akkorde und Anschlagtechniken vermittelt. Der Unterricht baut nicht auf Notenkenntnissen und deren Vermittlung auf.

VHS Weißenfels

Leitung: Dirk Bunda
Beginn: Mo., 22.02.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW2130A

VHS Zeitz

Leitung: Dirk Bunda
Beginn: Fr., 19.02.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ2130A

Gitarre – Aufbaukurs (auch speziell für ErzieherInnen)

Dieser Kurs setzt die Teilnahme am Grundkurs voraus. Die dort erlernten Akkorde und Anschlagtechniken werden gefestigt und erweitert.

VHS Weißenfels

Leitung: Dirk Bunda
Beginn: Mo., 14.06.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW2130B

Gitarre Aufbaukurs – Kleingruppe

Aufbauend auf die ersten Akkorde kommen weitere Akkordvarianten und erste Zupftechniken hinzu.

VHS Naumburg

Leitung: Ralph Postleb
Beginn: Do., 14.01.21, 19.00 – 19.45
Gebühr: 40,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN2130A

VHS Naumburg

Leitung: Ralph Postleb
Beginn: Do., 01.04.21, 19.00 – 19.45
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 12 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FN2130AB

Dudelsack – Workshop (Kleingruppe)

Für alle, die noch nie einen Dudelsack in der Hand hatten, aber dieses spannende Instrument schon immer einmal ausprobieren wollten: Musikalische Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Wir

werden uns intensiv mit den Grundlagen des Dudelsackspiels beschäftigen und am Ende des Kurses vielleicht schon eine kleine Melodie zusammenspielen.

Leihinstrumente können vom Dozenten gegen eine Gebühr von 20,00 € zur Verfügung gestellt werden.

VHS Weißenfels

Leitung: Christoph Grün
Beginn: Sa., 06.03.21, 10.00 – 16.00
Gebühr: 40,00 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW2130D

VHS Naumburg

Leitung: Christoph Grün
Beginn: Sa., 05.06.21, 10.00 – 16.00
Gebühr: 40,00 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN2130B

Mundharmonika spielen lernen

Unser Workshop vermittelt die elementaren Spieltechniken auf diesem handlichen Instrument. Es wird ohne Noten gearbeitet. Die Teilnehmer lernen ein einfaches Folk-Stück und ein Spiritual, üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Als Instrument wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität verwendet. Sie kann beim Kursleiter für ca.30,00 € gekauft werden.

VHS Zeitz

Leitung: Didi Neumann
Beginn: auf Anfrage
Gebühr: 40,00 €
Dauer: 8 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ2130C



Alte Lieder

Ein Kurs für alle Altersgruppen.

Mit Hilfe unserer Erinnerung, in Liederbüchern und modernen Medien finden wir Lieder aus alten Zeiten.

Rasseln, Trommeln, weitere Instrumente und unsere Stimme benutzen wir, um diese Volks- und Kunstlieder zu interpretieren und einen Bezug zu uns und unserer Zeit herzustellen.

Es müssen keine musikalischen Kenntnisse vorhanden sein, wichtig ist nur die Freude am gemeinsamen Singen.

VHS Zeitz

Leitung: Anett Leutritz
Beginn: Di., 12.01.21, 18.00 – 18.45
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ2130R



Gesundheit



Die Gesundheitskurse dienen der Vermittlung von Wissen und Können zur gesunden Lebensweise. Dabei werden neue wissenschaftliche, vor allem medizinische, psychologische, ernährungsphysiologische und therapeutische Theorien vermittelt.



FACHBEREICHSLEITERIN

Ines Laake

Telefon 03441 879111

E-Mail laake@vhs-burgenlandkreis.de

VHS NAUMBURG UND LAUCHA

Manuela Neuber

Telefon 03445 770058

E-Mail neuber@vhs-burgenlandkreis.de

VHS WEISSENFELS

Christine Lieberam

Telefon 03443 3396803

E-Mail lieberam@vhs-burgenlandkreis.de

VHS ZEITZ

Ines Laake

Telefon 03441 879111

E-Mail laake@vhs-burgenlandkreis.de

**Gesundheit ist die Harmonie
von Innerem und Äußerem.**

Ebo Rau (*1945), deutscher Mediziner



Angebot im Bereich Gesundheit

Unser Angebot im Programmbereich Gesundheit umfasst auch in diesem Semester zahlreiche Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernangebote, Workshops, Vorträge zu verschiedenen Themen rund um Gesundheit und Ernährung und unsere beliebten Kochkurse. Welche Kurse infolge der Corona-Situation eventuell nicht stattfinden können oder ggf. weiteren Einschränkungen unterliegen, können wir momentan noch nicht einschätzen.

Wir sind jedoch bestrebt, unsere Kurse weiterhin im gewohnten Umfang anzubieten und Lösungen für unsere langjährigen und neuen Teilnehmer*innen und Interessierte zu finden.

Einige unserer ausgelasteten Kurse erscheinen – auch infolge der abstandsbedingten begrenzten Teilnehmerzahlen – nicht in diesem Heft, werden aber, soweit möglich, angeboten und durchgeführt. Bitte nehmen Sie bei Fragen mit uns Kontakt auf, wir informieren Sie gern.

■ ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hinweis: Bitte bringen Sie für die Entspannungskurse bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder Socken, Decke, Kissen, Handtuch, ein Getränk und eine eigene Matte mit.

Achtsamkeit – Einführungskurs

Die Leitsätze der Achtsamkeit sind: Bewusst wahrnehmen, wertfrei beobachten, keine Beurteilung des Wahrgenommenen, keine unmittelbare Absicht. Achtsamkeit gründet sich auf dem "Hier und Jetzt!" – sich in diesem Augenblick der Erfahrungen bewusst zu werden und sie anzunehmen.

Der Einführungskurs macht Sie mit verschiedenen Techniken bekannt und zeigt Ihnen, wie Sie diese in Ihren Alltag ganz leicht integrieren können. Der Kurs kann Grundlage für weitere Achtsamkeits- oder Entspannungskurse wie Autogenes Training, Yoga oder auch Pilates sein.

□ VHS Naumburg

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Do., 25.02.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FN3010A

□ VHS Weißenfels

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Di., 16.02.21, 17.45 – 19.15
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3010A

□ VHS Zeitz

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Mo., 22.02.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ3010A



Achtsamkeit – Anwendungsmöglichkeiten im Alltag bei verschiedenen Krankheitsbildern

In diesem Kurs lernen Sie Techniken kennen, die Sie im Alltag und insbesondere bei verschiedenen Krankheitsbildern wie Depressionen, Angststörungen, Stress und Schmerzen unterstützend und

präventiv anwenden können. Achtsamkeit kann helfen, die Dinge im Zusammenhang zu sehen, feste Denkmuster zu verändern und mit den Augen der Ganzheit sehen zu lernen.

(Aufgrund eigener Themen kann der Kurs auch ohne vorherigen Grundkurs besucht werden.)

□ VHS Naumburg

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Do., 08.04.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FN3010B

□ VHS Weißenfels

Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Di., 06.04.21, 17.45 – 19.15
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3010B

□ VHS Zeitz

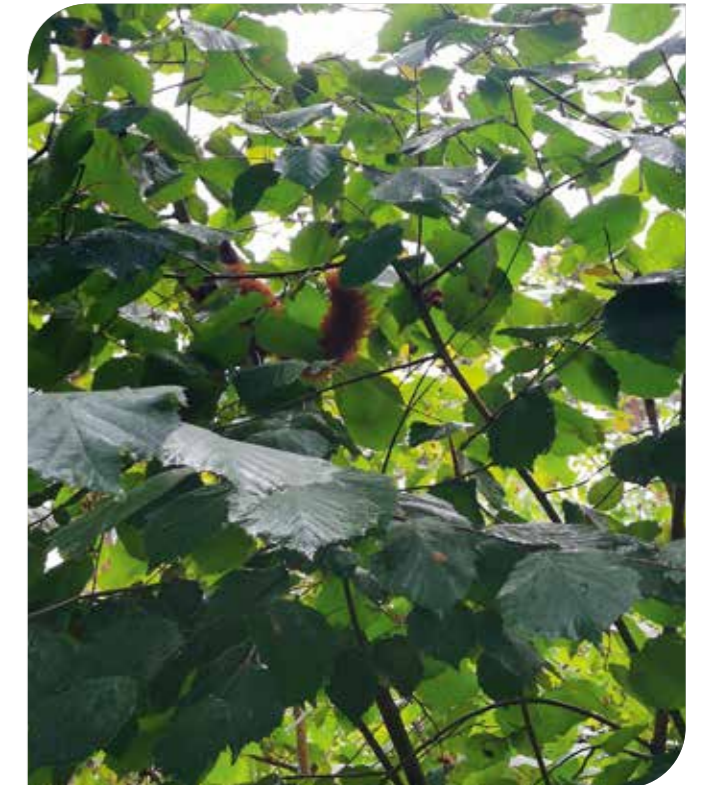
Leitung: Sabine Schmidt
Beginn: Mo., 31.05.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ3010A1

Achtsamkeitstraining – Sommerakademie

Entspannt sein und dabei Kraft aus der inneren Ruhe schöpfen. Wer möchte das nicht? Warum das heute häufig nicht so recht gelingen mag und welche Wege möglich sind, um zu seinen eigenen Ressourcen zu gelangen, wird in dieser Veranstaltung thematisiert. Dabei stehen Übungen zur Wahrnehmung und Harmonisierung im Vordergrund. Nehmen Sie sich gern eine Auszeit und fühlen Sie sich zu diesem Angebot herzlich eingeladen.

□ VHS Weißenfels

Leitung: Tim Zimmermann
Beginn: Mi., 09.06.21, 16.15 – 17.45
Gebühr: 10,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3010D



Autogenes Training

Durch einfache Formeln lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit von den Alltagsgedanken wegzulenken und auf angenehme Körperempfindungen wie Schwere, Wärme und Ruhe zu richten. Autogenes Training stärkt Ihre seelische und körperliche Gesundheit und kann helfen bei innerer Anspannung, Stress und Schlafstörungen.



**VHS Naumburg**

Leitung: Carola Werner
Beginn: Di., 06.04.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN3010F

VHS Zeitz

Leitung: Carola Werner
Beginn: Mi., 03.03.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ3010B

Entspannen und zur Ruhe kommen

In diesem Kurs können Sie verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Elemente aus dem Yoga und Qigong sowie Fantasiereisen ausprobieren und dabei vertraute Strategien mit neuen Methoden und Techniken kombinieren. Verschiedene Instrumente zur Stressbewältigung werden vorgestellt.

VHS Naumburg

Leitung: Carola Werner
Beginn: Di., 04.05.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN3010G

Entspannung für Kinder

Im Kurs lernen die Kinder in kleinen Gruppen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Spiel und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Die Kinder können eigenen Kissen, Decken und ihre Kuscheltiere mitbringen.

Altersgruppe 4–6 Jahre**VHS Naumburg**

Leitung: Sandra Wölbeling
Beginn: Mi., 24.02.21, 16.15 – 17.15
Gebühr: 44,40 € (keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 12 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FN3010C

Altersgruppe 5–13 Jahre**VHS Naumburg**

Leitung: Sandra Wölbeling
Beginn: Mi., 24.02.21, 17.30 – 18.30
Gebühr: 44,40 € (keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 12 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FN3010D

Kinder-Entspannungskurs (Alter 4–12 Jahre)

Wohlfühlzeit – Entspannung kann Spaß machen.

Unsere Kinder sind heute vielen Reizen und Stresssituationen ausgesetzt.

Die Stresssymptome zeigen sich in Erschöpfung und/oder Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen, Schülängsten, Überaktivität, Gereiztheit / Aggression, in Hilflosigkeit, Unruhe, Angst, Ungeduld, Muskelverspannungen usw. In diesem Kurs lernen Ihre Kinder mit Hilfe von Stille- und Wahrnehmungsübungen, Fantasiereisen und Partner-Entspannungsübungen, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Bitte geben Sie Ihrem Kind eine Kuscheldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken und das Lieblingskuscheltier mit.

VHS Weißenfels

Leitung: Sandra Wölbeling
Beginn: Mo., 15.02.21, 16.15 – 17.15
Gebühr: 44,40 € (keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW3010K

Faszination Faszien – Entspannung durch Selbstmassage – Schnupperkurs

Als Faszie bezeichnet man die Weichteilkomponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Im Kurs werden einfache Übungen, die zu spürbarer Elastizität und Steigerung des Leistungsvermögens Ihrer Muskeln führen, gezeigt und geübt.

Bitte bringen Sie eine Matte, Turnschuhe, Faszien- bzw. Massagerolle, 2 kleine mit Wasser gefüllte Trinkflaschen oder Hanteln (0,5 kg) mit.

**Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Gabriele Hillert
Beginn: Mo., 12.04.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FH3010A

WANDERN UND ENTSPANNEN

Hinweis: Bitte tragen Sie gelände- und wettertaugliche Kleidung und Schuhe, da die Wanderungen auch bei Frost oder Nieselregen stattfinden. Außerdem bringen Sie bitte etwas zu Essen und Trinken, z.B. heißen Tee für unterwegs und evtl. ein kleines leichtes Behältnis für Fundstücke mit (Smartphone bitte lautlos stellen).

Durch Wald und Flur – ein naturpädagogischer Spaziergang für Erwachsene

Die Tage werden länger. Sie laden zum Entdecken ein, selbst wenn sie grau und kalt sind. Ein Spaziergang durch die Natur weckt unsere Lebensgeister und stärkt die Gesundheit. Frei nach dem Motto: Alltag raus, Momentaufnahmen rein.

Wir machen uns auf den Weg durch ein vielfältiges Zeitzer Naherholungsgebiet.

Die Natur hält viele Eindrücke für uns bereit. Mit naturpädagogischer Begleitung lassen wir uns auf einige davon ein. Landschaft und Naturgegenstände laden zum Verweilen und zum Austausch in der Gruppe ein. Wir lernen einfache Methoden kennen, um über unsere Sinne im Hier und Jetzt anzukommen. Wahrnehmungsübungen im Gehen und Stehen wechseln sich ab mit naturkundlichen Kurzinformationen zum Leben um uns herum.

**Zeitz, Ernst-Thälmann-Stadion, Tiergartenstraße 1**

Leitung: Karoline Götttsch
Beginn: So., 28.02.21, 10.00 – 13.00
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3014A

Über Stock und Grashalme – durch Wald und Flur mit Kindern

Wer wohnt im Wald? Wie hört sich Ruhe an? Was macht ein Baum im Frühling?

Ein naturpädagogischer Spaziergang für Kinder (ab 4 Jahren) mit ihren Eltern (oder Großeltern, Tante, Onkel usw.).

Wir gehen auf Entdeckungsreise durch den Zeitzer Tiergarten und suchen erste Frühlingsboten. Es darf gerannt und geschlichen werden, gerufen und gelauscht, getastet und geschnuppert. Wir genießen die frische Luft genießen und erfahren nebenbei, wie viel es bei einem einfachen Spaziergang zu erleben gibt.

Mit naturpädagogischen Bewegungsspielen und Wahrnehmungsübungen erproben wir dabei unsere Sinne. In Begegnung mit Landschaft, Umwelt und Witterung kommen wir im Moment an und genießen die beruhigende Wirkung von Wald und Natur. Naturkundliche Kurzinformationen weiten unseren Blick auf die Welt um uns herum. Wir erleben das Draußensein bewusst und nutzen dies als sanft anregende und beruhigende Auszeit von Alltag und Smartphone.

Wir verbringen den Sonntagvormittag unter freiem Himmel und machen unterwegs Halt für einfache naturpädagogische Übungen und Impulse. Dabei sammeln wir spielerisch Eindrücke und erleben uns als lebendigen Teil einer reichhaltigen belebten Umwelt.

**Zeitz, Ernst-Thälmann-Stadion, Tiergartenstraße 1**

Leitung: Karoline Götttsch
Beginn: So., 21.03.21, 10.00 – 13.00
Gebühr: 14,80 € (Kinder ermäßigt)
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3014B

YOGA

Yoga ist eine uralte, indische Methode zur harmonischen Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Yogaübungen verbessern die Haltung, stärken die Nerven und harmonisieren die Funktionen der inneren Organe. Geistige Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert.

**Yoga am Samstag – Faszination Faszien**

Mit diesen ausgewählten Yoga-Übungen lassen sich gezielt die Faszien trainieren.

Erfahre so die faszinierende Funktion der Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk, welches alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke umhüllt.

VHS Naumburg

Leitung: Nicole Sassowsky
Beginn: Sa., 20.02.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3011E

Deep Flow – Yoga für Schulter und Hüfte

Diese Yoga-Sequenz funktioniert nach dem Prinzip der Muskeldehnung und Ausrichtung der Muskeln, Sehnen und Bänder im Körper mit dem Schwerpunkt Schultern und Hüftbereich.

Beide Bereiche sind in stressigen Situationen sehr anfällig für Verspannungen und gehören daher unmittelbar zusammen. Dort sind emotionale Anspannungen gespeichert, die durch den Flow wieder ins Fließen kommen. Die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten wird erhöht, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. (Für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung)

VHS Naumburg

Leitung: Nicole Sassowsky
Beginn: Fr., 30.04.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3011F

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Bei lang gehaltener Körperhaltung darf der Geist zur Ruhe kommen, Ihre Aufmerksamkeit wird verstärkt auf den Körper gelenkt.

VHS Naumburg

Leitung: Nicole Sassowsky
Beginn: Sa., 26.06.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3011G

Yoga am Abend**VHS Weißenfels**

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 07.01.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 88,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FW3011A

VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 15.04.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 88,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FW3011B





Yoga am Vormittag

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Mi., 13.01.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FW3011C

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Mi., 24.03.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW3011D



Yoga – Kraft, Mobilität und Entspannung

Ein Moment ganz für Sie und Ihr Wohlbefinden - mit Live-Musik während der Schlussentspannung.

□ VHS Weißenfels

Leitung: Minttu Koivunen
Beginn: Do., 18.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3011J

□ VHS Weißenfels

Leitung: Minttu Koivunen
Beginn: Mo., 22.02.21, 15.00 – 16.30
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3011E

Yoga für Eltern und Kinder (3–6 Jahre)

In diesem Kurs können Mütter oder Väter mit ihren Kindern in die fantasievolle Welt des Yoga eintauchen. Mit viel Kreativität, lustigen Tierübungen, Yoga-Reisen, Entspannung und Massagen können Sie eine schöne gemeinsame Zeit verbringen.

Yoga bietet Kindern und Eltern einen Ausgleich zum Alltag. Die Übungen helfen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und machen viel Spaß.

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 14.01.21, 17.00 – 18.00
Gebühr: 56,00 € (Gebühr für 1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen, keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 8 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3011F

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 15.04.21, 17.00 – 18.00
Gebühr: 56,00 € (Gebühr für 1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen, keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 8 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3011G

Yoga für Eltern und Kinder (7–11 Jahre)

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 04.03.21, 17.00 – 18.00
Gebühr: 28,00 € (Gebühr für 1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen, keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 4 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW3011H

□ VHS Weißenfels

Leitung: Katrin Kanti Devi Schwarzburg
Beginn: Do., 10.06.21, 17.00 – 18.00
Gebühr: 28,00 € (Gebühr für 1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen, keine Ermäßigung möglich)
Dauer: 4 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW3011I

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Hektik, Stress und Erschöpfung prägen unser tägliches Leben. Der Wunsch, die daraus entstehende Unausgeglichenheit zu unterbrechen, wächst bei vielen Menschen.

Mit Yogaübungen können Ihre Nerven gestärkt, Funktionen der inneren Organe harmonisiert sowie geistige Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert werden.

□ VHS Weißenfels

Leitung: Anja Reimer
Beginn: Mi., 07.04.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 37,00€
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3011K



Yoga – Kraftquelle für den Alltag

□ VHS Weißenfels

Leitung: René Schnuer
Beginn: Di., 16.02.21, 19.40 – 21.10
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3011L

□ VHS Weißenfels

Leitung: René Schnuer
Beginn: Di., 06.04.21, 19.40 – 21.10
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3011M

**VHS Weißenfels**

Leitung: René Schnuer
Beginn: Mi., 17.02.21, 19.30 – 21.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3011N

VHS Weißenfels

Leitung: René Schnuer
Beginn: Mi., 07.04.21, 19.30 – 21.00
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 10 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW3011N

Yoga in Hohenmölsen**Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Sibille Martin
Beginn: Do., 18.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FH3011A

Yogilates

Ein Mix aus Yoga und Pilates. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Körperwahrnehmung durch fließende Bewegungen mit der richtigen Atmung. Der ganze Körper wird gestärkt und beweglicher.

VHS Weißenfels

Leitung: Claudia Jacob
Beginn: Mo., 08.02.21, 18.45 – 19.45
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FW3011P

**Pilates – Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität**

Bewusste Atmung, Konzentration, Zentrierung in der Körpermitte und Bewegungskontrolle stehen im Mittelpunkt dieses Körpertrainings. Durch fließende Bewegungen wird die Muskulatur schonend gekräftigt und gedehnt. Es wird besonders die tiefe Muskulatur trainiert, die für die Stabilisation der Gelenke und somit für eine gute Körperstatik von entscheidender Bedeutung ist. (Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene.)

VHS Naumburg

Leitung: Edith Müller
Beginn: Mo., 18.01.21, 19.15 – 20.45
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3012A

VHS Naumburg

Leitung: Edith Müller
Beginn: Mo., 29.03.21, 19.15 – 20.45
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3012AA

Pilates: Programm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**VHS Weißenfels**

Leitung: Tim Zimmermann
Beginn: Mi., 03.03.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 72,00 €
Dauer: 18 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FW3012P

Pilates für jedermann**Hohenmölsen, Bürgerhaus**

Leitung: Steffi Janietz
Beginn: Di., 12.01.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FH3012A

**Hohenmölsen, Bürgerhaus**

Leitung: Steffi Janietz
Beginn: Di., 13.04.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FH3012B

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, in welcher Heilkunst und Kampfkunst verschmelzen. Wer sich in dieser edlen Kunst übt, wird lernen, sich bewusst zu entspannen. Die Bewegungen werden langsam, sanft, spiral- und kreisförmig mit geringstmöglichem Kraftaufwand ausgeführt.

VHS Naumburg

Leitung: Sven Pflieger
Beginn: Di., 02.02.21, 20.00 – 21.30
Gebühr: 120,00 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FN3013A

VHS Naumburg

Leitung: Sven Pflieger
Beginn: Di., 25.05.21, 20.00 – 21.30
Gebühr: 60,00 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FN3013B

VHS Weißenfels

Leitung: Sven Pflieger
Beginn: Di., 02.02.21, 17.45 – 19.15
Gebühr: 120,00 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FW3013D

**VHS Weißenfels**

Leitung: Sven Pflieger
Beginn: Di., 25.05.21, 17.45 – 19.15
Gebühr: 60,00 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3013E

Tai Chi Chuan (24er Form) – Schnupperkurs

Gekennzeichnet durch konzentriert, aber entspannt und fließend ausgeführte Bewegungen kann Tai Chi Chuan auf vielfältige Weise positiv auf das allgemeine Wohlbefinden wirken. Die 24er Form (Pe-kingform) eignet sich durch relative Kürze, Einfachheit der Elemente und klare Strukturierung besonders als Einstieg in die Beschäftigung mit Tai Chi Chuan.

VHS Naumburg, Turnhalle Berufsbildende Schulen, Markgrafenweg 48

Leitung: Frank Thiedke
Beginn: Di., 16.03.21, 17.15 – 18.45
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN3013C

TaiJi-QiGong – NEUES KURSANGEBOT – am Samstagvormittag

Mit den langsam fließenden Bewegungen der beliebten Figuren des TaiJi-QiGong und mit Teilen der berühmten acht Alltagsübungen (auch chinesische Fitnessübungen genannt) wollen wir Kraft tanken, entspannen, unser Immunsystem stärken und mit einem wohligen Gefühl nach Hause gehen. Sowohl die Figuren des TaiJi-QiGong, als auch die Alltagsübungen können auch ohne Vorkenntnisse, unabhängig von Alter und Konstitution geübt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (längeres Oberteil zum Nierenschutz), feste bequeme (Wechsel-)Turnschuhe und ein Getränk mit.

VHS Zeitz

Leitung: Anke Brückner
Beginn: Sa., 20.03.21, 10.30 – 12.00
Gebühr: 80,00 €
Dauer: 16 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FN3013D

**QIGONG SOMMERAKADEMIE****Qigong Grundlagentraining (3 Schätze)**

Das Übungssystem vermittelt spezielle Körperhaltungen, harmonische Bewegungen, Atemtechniken und Übungen der Konzentration und der Vorstellungskraft. Die Übungen wirken harmonisierend und kräftigend. Qigong ist leicht erlernbar und für jede körperliche Konstitution geeignet.

VHS Naumburg

Leitung: Tim Zimmermann
Beginn: Sa., 03.07.21, 13.00 – 16.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3013D

Qigong zum Kennenlernen**VHS Weißenfels**

Leitung: Tim Zimmermann
Beginn: Mi., 09.06.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3013CC

Qigong**VHS Weißenfels**

Leitung: Tim Zimmermann
Beginn: Mi., 03.03.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 72,00 €
Dauer: 18 UE, 9 Termine
Kursnummer: 21FW3013C

Qigong – entspannt(er) ins Wochenende**VHS Weißenfels**

Leitung: Farhad Alasti
Beginn: Fr., 19.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 16 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FW3013B

BEWEGUNG / FITNESS

Hinweis: Für die folgenden Kurse bringen Sie bitte Sportkleidung oder bequeme Kleidung, (Wechsel-)Turnschuhe oder Socken, eine eigene Matte, ggf. Decke und Kissen sowie nach Bedarf eigene Hanteln und Thera-Band mit.

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

VHS Weißenfels

Leitung: Annett Löwe
Beginn: Mo., 25.01.21, 17.30 – 18.30
Gebühr: 41,60 €
Dauer: 13 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW3020A

Rückenfit – Schnupperkurs**VHS Weißenfels**

Leitung: Annett Löwe
Beginn: Mi., 26.05.21, 17.00 – 18.00
Gebühr: 25,60 €
Dauer: 8 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3020B

Rückenfit und entspannt**Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Gabriele Hillert
Beginn: Mo., 22.02.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 22,20 €
Dauer: 6 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FH3020A





Präventionssport

Der Kurs beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm mit Musik. Mit verschiedenen Kleingeräten wird ein vorbeugendes gesundheitsförderndes Bewegungs- und Kräftigungstraining durchgeführt.

Eine Variation aus verschiedenen Kursangeboten wie z. B. Bauch-Beine-Po, Pilates, Rückengymnastik, Stepp-Aerobic, Yoga macht die Stunden abwechslungsreich und führt zu mehr Spaß an der Bewegung.

☐ Nebra, Unstruthalle, Grabenmühlenweg 14

Leitung: Marika Hesse
Beginn: Mi., 03.02.21, 18.30 – 19.30
Gebühr: 56,00 €
Dauer: 16 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FL3020A

Funktionsgymnastik / Body Mix

Ein allgemeines Fitnessprogramm mit Wirbelsäulengymnastik, Aerobic Dance und Bauch-Beine-Po-Stretching.

☐ Naumburg, Turnhalle Domgymnasium, Th.-Müntzer-Straße

Leitung: Christa Wunschick
Beginn: Mi., 20.01.21, 19.00 – 19.45
Gebühr: 32,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3021B

☐ Naumburg, Turnhalle Domgymnasium, Th.-Müntzer-Straße

Leitung: Christa Wunschick
Beginn: Mi., 20.01.21, 20.00 – 20.45
Gebühr: 32,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3021C

Fit und Fun Fit

Für Interessierte, die sich gern nach Musik bewegen. Die Übungen sind aufeinander abgestimmt.

☐ Naumburg, Poststraße 39

Leitung: Edith Müller
Beginn: Mi., 20.01.21, 17.00 – 17.45
Gebühr: 39,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3021D

☐ Naumburg, Poststraße 39

Leitung: Edith Müller
Beginn: Mi., 07.04.21, 17.00 – 17.45
Gebühr: 39,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3021DA

Step Aerobic · Bauch-Beine-Po · Hanteltraining (Mix)

Kraft, Ausdauer und Koordinationstraining für muskuläres Gleichgewicht, Fettverbrennung und Verbesserung der Körperhaltung.

☐ Reuden, Sekundarschule, Ostrauer Straße 7

Leitung: Michaela Heinz
Beginn: Mo., 11.01.21, 19.00 – 19.45
Gebühr: 44,80 €
Dauer: 14 UE, 14 Termine
Kursnummer: 21FZ3021C

Step Aerobic

Ausdauertraining für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems im Bereich der Fettverbrennung (Step Aerobic-Vorkenntnisse erforderlich).

☐ Reuden, Sekundarschule, Ostrauer Straße 7

Leitung: Michaela Heinz
Beginn: Mo., 18.01.21, 20.00 – 20.45
Gebühr: 44,80 €
Dauer: 14 UE, 14 Termine
Kursnummer: 21FZ3021D

Body Fit – Step Aerobic

Ein den ganzen Körper umfassendes Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit & Koordination mittels Step Aerobic. Euch erwarten strukturierte Choreografien unter spezieller Beachtung von Wirbelsäulen- und Gelenkschonung, effektive Herz-Kreislauf-Fitness, Formung und Dehnung.

☐ Droyßig, Turnhalle Sekundarschule, Friedensstraße 6

Leitung: Claudia Müller
Beginn: Mo., 18.01.21, 19.45 – 20.30
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 15 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FZ3021H

Step Aerobic, Problemzonen- und Rückengymnastik für jedermann

Ganzkörpertraining mit Musik – alles für die Wohlfühlfigur.

☐ Droyßig, Turnhalle Sekundarschule, Friedensstraße 6

Leitung: Ute Winkler
Beginn: Mi., 20.01.21, 19.00 – 19.45
Gebühr: 38,40 €
Dauer: 12 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ3021I

Body Workout

Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper.

☐ Weißenfels, Turnhalle Goethegymnasium

Leitung: Diana Reinsperger
Beginn: Mi., 13.01.21, 17.30 – 18.15
Gebühr: 69,30 €
Dauer: 21 UE, 21 Termine
Kursnummer: 21FW3021A

☐ Weißenfels, Turnhalle Goethegymnasium

Leitung: Diana Reinsperger
Beginn: Mi., 13.01.21, 18.30 – 19.30
Gebühr: 92,40 €
Dauer: 28 UE, 21 Termine
Kursnummer: 21FW3021B

Easy-Fit

Leichtes Ganzkörper-Workout zur Straffung der Problemzonen Bauch-Beine-Po und Arme sowie Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

☐ Zeitz, Turnhalle Geschwister-Scholl-Gymnasium, Haus II

Leitung: Corinette Ritter
Beginn: Mo., 18.01.21, 17.00 – 17.45
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 5 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ3021K

☐ Zeitz, Turnhalle Geschwister-Scholl-Gymnasium, Haus II

Leitung: Corinette Ritter
Beginn: Mo., 19.04.21, 17.00 – 17.45
Gebühr: 25,60 €
Dauer: 8 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FZ3021K1





Workout Bauch – Beine – Po

Zeitz, Turnhalle Altenburger Str. 45

Leitung: Michaela Heinz
Beginn: Do., 14.01.21, 18.00 – 18.45
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 15 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FZ3021P

Bodystyling – Workout für den ganzen Körper

Ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po.

Hohenmölsen, Bürgerhaus, großer Saal

Leitung: Steffi Janietz
Beginn: Mi., 13.01.21, 18.15 – 19.15
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FH3021A

Hohenmölsen, Bürgerhaus, großer Saal

Leitung: Steffi Janietz
Beginn: Mi., 02.06.21, 18.15 – 19.15
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FH3021B

Fit und Gesund

Für Frauen ab 30, die durch Aktivität mit einem attraktiven Herz-Kreislauf-Training, fernöstlicher Entspannung und einem Yoga-Workout, gekoppelt mit Wellness- und Beautytipps, Kraft und innere Balance für den Alltag erfahren wollen.



VHS Weißenfels

Leitung: Erika Dathe
Beginn: Mo., 25.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW3021D

VHS Weißenfels

Leitung: Erika Dathe
Beginn: Mo., 12.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 44,80 €
Dauer: 14 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FW3021F

Gesundheitskurs – älter werden und fit bleiben

Mit Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie altersgerechten Kräftigungs- und Dehnübungen kann jeder selbst zur Erhaltung und zur Verbesserung des Allgemeinbefindens beitragen.

VHS Weißenfels

Leitung: Erika Dathe
Beginn: Di., 19.01.21, 13.30 – 14.30
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 18 Termine
Kursnummer: 21FW3021E

Fatburner und Bodystyling

Leichte Aerobic-Schrittfolgen kombiniert mit Kräftigungsübungen ermöglichen ein gesundes und abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining.

VHS Weißenfels

Leitung: Ramona Schmidt
Beginn: Di., 02.02.21, 18.30 – 19.15
Gebühr: 52,50 €
Dauer: 15 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW3022D

Dance-Aerobic-Mix

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

VHS Weißenfels

Leitung: Ramona Schmidt
Beginn: Di., 02.02.21, 19:30 - 20:15
Gebühr: 52,50 €
Dauer: 15 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW3022E



Cuba Fitness

Bewegen Sie sich zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen und lassen Sie die Hüften schwingen. Das macht Spaß und man realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht, denn es arbeitet der gesamte Körper. Kondition aufbauen, Fett verbrennen und Gewicht reduzieren.

Zeitz, Turnhalle Geschwister-Scholl-Gymnasium, Haus II

Leitung: Tina Paneque / Ramón Pérez Gonzalez
Beginn: Do., 21.01.21, 18.00 – 18.45
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 14 UE, 14 Termine
Kursnummer: 21FZ3022B

Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Frauen jeden Alters lernen sich selbst zu behaupten, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und schwierige Situationen zu meistern.

Naumburg, Turnhalle Berufsbildende Schulen, Markgrafenweg 48

Leitung: Angela Thein
Beginn: Do., 11.03.21, 18.00 – 18.45
Gebühr: 40,00 €
Dauer: 10 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN3023A

Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie Strategien und Techniken und erhalten Sie Tipps, wie Sie sich aus einer misslichen Lage befreien können. Die erlernten Techniken führen zu einer Stärkung des Sicherheitsgefühls im Alltag. Frauen jeden Alters können mitmachen, sportliche Vorerfahrung ist nicht notwendig.

**VHS Weißenfels**

Leitung: Sandra Eitner
Beginn: Mi., 10.03.21, 19.30 – 21.00
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 12 UE, 6 Termine
Kursnummer: 21FW3023A

**KRAV MAGA – Realistische Selbstverteidigung
SPECIAL WORKSHOP am Samstag**

Lerne dich zu wehren und sei kein Opfer der Gewalt.
 Ein Workshop sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.
 Der Kurs wird vom Weltmeister und zweifachen Europameister Grigori Winizki geleitet. Er ist Full Instructor der Krav Maga RSC (Vollausbilder), verfügt über langjährige Erfahrungen im Vollkontakt Kampfsport und ist durch seinen Dienst u.a. als Polizeibeamter mit Konfliktsituationen aus dem echten Leben mehr als vertraut.

**VHS Zeitz**

Leitung: Grigori Winizki
Beginn: Sa., 13.03.21, 10.00 – 13.15
Gebühr: 24,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3023A

**Krankheitsbilder - Zwänge, Phobien, Angststörungen,
Burnout**

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Krankheitsbilder (z.B. Zwänge, Phobien, Panik und Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Burnout) sowie Informationen über Entstehungsgründe und Möglichkeiten der (Selbst-) Vorsorge.

VHS Weißenfels

Leitung: Dipl.-Psychologe Holger Löbe
Beginn: Mo., 01.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3030B

21. Gesundheitsbörse für Frauen

Austausch und Vermittlung von Informationen und Erfahrungen. Sind Sie neugierig? Sie sind herzlich willkommen.

Die Themen der Veranstaltungsreihe werden zum ersten Kurstermin vorgestellt.

VHS Weißenfels

Leitung: Margrit Franke
Beginn: Do., 14.01.21, 09.30 – 11.00
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 16 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FW3030G

**Farbtypberatung für sie und ihn**

Es werden anhand von Analysetüchern die optimalen Farben für Sie ermittelt. Sie werden Zusammenhänge von Farbharmonien erkennen und können somit Ihren Kleiderschrank optimieren.

VHS Naumburg

Leitung: Veronika Hoffmann
Beginn: Mi., 03.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3040A

VHS Weißenfels

Leitung: Veronika Hoffmann
Beginn: Do., 25.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3040A

**Make-up für jeden Anlass - schnell und leicht gemacht**

Für Frauen, Mütter, Töchter (ab 12 Jahren).

Sie erlernen, wie Sie mit wenigen Handgriffen ein gesünderes und strahlendes Aussehen erzielen. Sie erhalten wertvolle Tipps, worauf Sie bei Ihrem Make-up achten sollten. Lernen Sie unkomplizierte Schminktechniken mit wenigen Produkten, aber den mit den zu Ihnen passenden Farben kennen. Es wird eine Farbanalyse mit entsprechender Beratung vor Ort durchgeführt. (Bitte einen Spiegel und eigene Schminkprodukte mitbringen.)

VHS Naumburg

Leitung: Veronika Hoffmann
Beginn: Mi., 09.06.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3040B

VHS Weißenfels

Leitung: Veronika Hoffmann
Beginn: Mi., 28.04.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3040B

ESSEN UND TRINKEN / ERNÄHRUNG

Kochen an der Volkshochschule

Hinweis: Für unsere Kochkurse wird neben der Gebühr ein Unkostenbeitrag bzw. eine Lebensmittelumlage berechnet, welche in der Regel am Kursabend zu entrichten ist.

Bitte bei Bedarf eine eigene Schürze, Geschirrtücher und evtl. Vorratsdosen mitbringen.



Gute Laune Abend im Veilchenrausch

Hier blüht Ihnen etwas. Ein floraler und schmackhafter Abend (nicht vegan). Sie kochen gemeinsam mit der Landhausfloristin Ilona Paulo ein Blütenmenü mit kleinen Veilchenköstlichkeiten und erfahren, wie schmackhaft diese Blüten sind.

VHS Naumburg

Leitung: Ilona Paulo
Beginn: Di., 20.04.21, 18.30 – 21.45
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 13,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3050A



Essbare Blüten – Rosenzauber

Ein floraler und schmackhafter Abend (nicht vegan) rund um die Königin der Blumen, die Rose. Bereiten Sie gemeinsam mit der Landhausfloristin Ilona Paulo kleine Köstlichkeiten zu. Beim Genießen erfahren Sie im Anschluss viel Wissenswertes über die Rose und erleben, wie Blüten schmecken.

VHS Naumburg

Leitung: Ilona Paulo
Beginn: Mi., 02.06.21, 18.30 – 21.45
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 1,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3050B

Ostermenü

Zu Ostern steht ein 3-Gänge-Menü auf dem Speiseplan. Als Vorspeise gibt es Rotebeete-Apfel-Salat mit Ziegenkäse und Nüssen, zum Hauptgericht Lamm-Spieße mit einer bunten Kartoffelpfanne und den krönenden Abschluss bildet ein Solero-Dessert. (Die Gebühr und die Lebensmittelumlage sind vorab zu entrichten.)

VHS Weißenfels

Leitung: Andreas Heidrich
Beginn: Do., 18.03.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage 15,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3050B

Kochkurs rund um den Spargel



Spargelgenuss in verschiedenen Variationen. Als Vorspeise bereiten wir einen Spargel-Orangen-Salat zu, zum Hauptgericht gibt es Spargel-Erbsen-Risotto mit Kräutern und Zander (alternativ Hähnchenbrust) und als Nachspeise herzhaftes Spargeltörtchen mit Käse und Weißwein. (Die Gebühr und die Lebensmittelumlage sind vorab zu entrichten.)

VHS Weißenfels

Leitung: Andreas Heidrich
Beginn: Do., 06.05.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage 15,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3050C

Kleine Kunstwerke aus Obst und Gemüse

Verschönern und dekorieren Sie Ihre Teller, Platten und Buffets mit kleinen Blüten und Blättern aus Obst und Gemüse und zaubern Ihren Gästen ein Lächeln ins Gesicht. In diesem Workshop erlernen Sie erste Schritte.



Hier erhalten Sie einen kleinen Einblick: <https://www.facebook.com/FoodArtistik-Anke-Weigelt-104972047952000> und <https://www.foodartistik.de>

Die Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind am Tag der Anmeldung zu entrichten. Diese beinhalten eine Anleitung zum Schnitzen, verschiedene Obst- und Gemüsesorten, welche Sie als Unikate mit nach Hause nehmen.

Die Schnitzwerkzeuge werden an diesem Abend zur Verfügung gestellt.

VHS Weißenfels

Leitung: Anke Weigelt (3-fache Goldmedaillengewinnerin bei der Olympiade der Köche und eine der weltbesten Foodartisten)
Beginn: Di., 15.06.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 28,00 € zzgl. Materialkosten 8,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3050D

Suppen-Werkstatt

Vom Cremesüppchen bis Eintopf und leckeren Dinkelbrötchen.

VHS Zeitz

Leitung: Simone Abt-Franke
Beginn: Do., 04.03.21, 17:30 - 20:30
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050A



Japanischer Maki-Sushi-Abend

Sushi ist ein besonders schmackhaftes Beispiel für die japanische Küche. An diesem Abend bereiten Sie verschiedene Varianten von Maki-Sushi nach traditionell japanischer Art auf Basis selbst hergestellter Grundzutaten (Sushi Essig, Sushi Reis, etc.) zu und verzehren diese gemeinsam in gemütlicher Runde.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Kotomi Adachi
Beginn: Fr., 23.04.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050C

☐ VHS Zeitz

Leitung: Kotomi Adachi
Beginn: Fr., 11.06.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050G

Kulinarische Ostern mit Rezepten aus Landhausküche und Hofbäckerei

Bereiten Sie mit dem mehrfach ausgezeichneten Küchenmeister



des Landhaus-Schlusses Droyßig (ehemaliges Schlossrestaurant) ein buntes Potpourri traditioneller Ostergerichte mit Kalb, Lamm und feinem Backwerk zu.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Ralf Kannegießer
Beginn: Mi., 24.03.21, 17.15 – 20.15
Gebühr: 12,80 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 15,00 – 20,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050B

Weißes Gold – moderne Interpretationen mit Spargel aus Beelitz / Klaistow

Kochen und genießen Sie mit unserem Droyßiger Küchenmeister eine feine Auswahl bester regionaler Spargelgerichte.

☐ VHS Zeitz

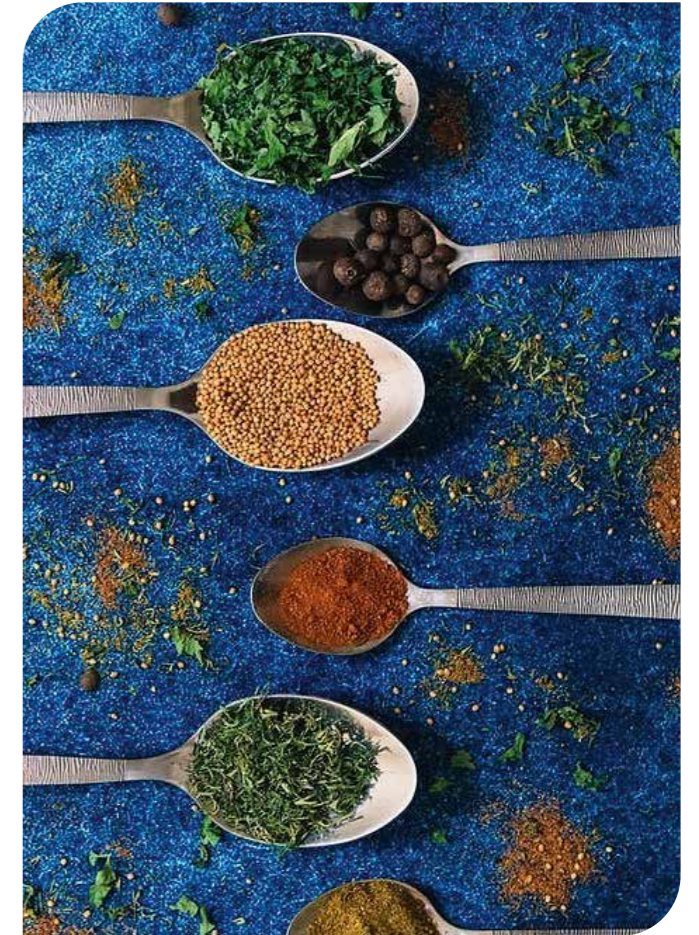
Leitung: Ralf Kannegießer
Beginn: Mi., 28.04.21, 17.15 – 20.15
Gebühr: 16,80 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 15,00 – 20,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050D

Frühlingszauber in der Küche

Mit frischem Bärlauch, Spargel und allem, was die Jahreszeit schon bietet, zaubern wir den Frühling in die Küche.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Simone Abt-Franke
Beginn: Mi., 05.05.21, 17.30 – 20.30
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 10,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050E



Kräuter-Allerlei

Raffinierte Gerichte mit frischen Kräutern aus dem Garten.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Simone Abt-Franke
Beginn: Mi., 02.06.21, 17.30 – 20.30
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3050F



Klosterpflanzen in Küche und Garten

Klosterpflanzen für die Küche - das klingt interessant, wie das Klosterleben selbst. Welche Pflanzen waren für die Nonnen und Mönche wichtig? Wie wurden sie genutzt? Bis vor kurzem waren viele dieser „Klosterpflanzen“ in Vergessenheit geraten – erfahren Sie mehr. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit Wissenswertem und Rezepten zum Ausprobieren (2,00 € Unkostenbeitrag).

□ VHS Naumburg

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 17.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3051A

□ VHS Weißenfels

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 10.03.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3051F

□ VHS Zeitz

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 21.04.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3051A

Die heilende Kraft der Bäume

Lange bevor es Menschen gab, gab es Bäume, die über den gesamten Erdball angesiedelt waren. Sie sind die grüne Lunge unserer Erde. Die Heilbäume – Anwendung, Wirkung und Mythos, Sammeln, Trocknen und Konservieren, Zubereitung von Tees. Sie erhalten zu diesem Vortrag ein Skript (2,00 € Unkostenbeitrag).

□ VHS Naumburg

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 05.05.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN3051B

□ VHS Weißenfels

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 02.06.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3051G

□ VHS Zeitz

Leitung: Kathrin Tille-Höhne
Beginn: Mi., 19.05.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 9,60 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ3051B



Kräuterkunde in der Natur

Heilkräuter in der Natur sicher erkennen lernen. Viele Kräuter und Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustür und wir gehen achtlos an ihnen vorbei. Kommen Sie mit auf Entdeckungstour durch die Natur und lernen Sie Heilpflanzen und Wildkräuter, ihre Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Wirkungen kennen.

Bitte bringen Sie ein Sammelbehältnis mit und tragen Sie wetterfeste Kleidung, da der Spaziergang auch bei Regen stattfindet.

□ VHS Weißenfels (außer Haus, Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Leitung: Heilpraktikerin Sandra Stempel
Beginn: Mi., 26.05.21, 16.00 – 19.00
 (schriftliche Voranmeldung bis zum 17.05.2021)
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3052A

□ VHS Weißenfels (außer Haus, Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Leitung: Heilpraktikerin Sandra Stempel
Beginn: Mi., 23.06.21, 16.00 – 19.00
 (schriftliche Voranmeldung bis zum 17.05.2021)
Gebühr: 16,00 €
Dauer: 4 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3052B

Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Zusatzstoffe werden in vielen Lebensmitteln, wie Natriumnitrit in der Wurst, Carrageen im Pudding oder Zuckerkulör in der Cola verwendet. Diese Stoffe werden in Lebensmitteln zur Verbesserung von Eigenschaften wie Aussehen und Haltbarkeit oder zur Erleichterung der technologischen Verarbeitung zugefügt. Sind Zusatzstoffe wirklich so unbedenklich, wie häufig suggeriert



wird? Welche Risiken hängen mit dem Konsum von Süßstoffen, Azofarbstoffen oder Phosphaten zusammen? Der Vortrag thematisiert, was Zusatzstoffe sind, was sich hinter den E-Nummern verbirgt und welche problematisch sein können.



□ VHS Weißenfels (außer Haus, Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Leitung: Melanie Letzel von der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt
Beginn: Do., 15.04.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 7,00 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW3051D



Sprachen



Der berufliche und private Alltag wird immer internationaler. Sprachkenntnisse erweitern den Blickwinkel und bauen Brücken zwischen Menschen verschiedener Länder und Kulturen.



SPRECHZEITEN DER INTEGRATION



FACHBEREICHSLIMITERIN

Judith Kindinger

Telefon 03445 7810127

E-Mail kindinger@vhs-burgenlandkreis.de

VHS NAUMBURG UND LAUCHA

Judith Kindinger

Telefon 03445 7810127

E-Mail kindinger@vhs-burgenlandkreis.de

Sprechzeiten	Dienstag	13.00 Uhr – 16.00 Uhr
	Mittwoch	13.00 Uhr – 15.00 Uhr



VHS IN DER MIGRATIONSAGENTUR, SCHÖNBURGER STRASSE 41, NAUMBURG

Mandy Nagel

Telefon 03445 732410

E-Mail nagel@vhs-burgenlandkreis.de

Sprechzeiten	Dienstag	08.30 Uhr – 11.30 Uhr und 13.00 Uhr – 17.30 Uhr
	Donnerstag	08.00 Uhr – 11.30 Uhr und 13.00 Uhr – 15.00 Uhr
	Freitag	08.30 Uhr – 11.30 Uhr

VHS WEISSENFELS UND HOHENMÖLSEN

Kerstin Herrmann

Telefon 03443 2392971

E-Mail herrmann@vhs-burgenlandkreis.de

Sprechzeiten	Dienstag	13.00 Uhr – 15.00 Uhr
	Donnerstag	14.00 Uhr – 16.00 Uhr

VHS ZEITZ

Astrid Spindler

Telefon 03441 879121

E-Mail spindler@vhs-burgenlandkreis.de

Sprechzeiten Dienstag 14.00 Uhr – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung



Deutsch lernen an der VHS Burgenlandkreis

In unseren Deutschsprachkursen können Sie Deutschkenntnisse und Sprachzertifikate auf allen Niveaustufen erwerben.

WIR BIETEN AN:

Kurse

- Kurse zur Erstorientierung/Einstiegskurse für Geflüchtete
- Allgemeine Integrationskurse (BAMF)
- Alphabetisierungskurse (BAMF)
- Eltern- und Frauenintegrationskurse (BAMF)
- Förderkurse (BAMF)
- Berufsbezogene Deutschsprachkurse (BAMF)
- Orientierungskurse (BAMF)

Abschlüsse

- Einbürgerungstest
- Test „Leben in Deutschland“
- telc-Prüfungen der Niveaustufen A1 – C 2

Die Beratung vor Ort

Diese Beratungen werden an der VHS in Naumburg, Zeitz und Weißenfels angeboten.

Das Beratungsgespräch ist kostenlos.

Welche Unterlagen müssen Sie zur Beratung mitbringen?

- Pass oder Ausweis (Originale)
- Aktueller Nachweis über Leistungsbezug (Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe)
- Berechtigungsschein und/ oder Verpflichtungserklärung durch die Ausländerbehörde, Jobcenter, BAMF
- 25,00 € für den Einbürgerungstest



SPRACHENLERNEN AN DER VHS – IM GESPRÄCH MIT DER WELT

Sprachen sind der Schlüssel zur Welt und sind Brückenbauer zu neuen beruflichen, wie auch privaten Kontakten. Das Beherrschen von Sprachen erweitert nicht nur den Horizont, sondern schafft neue Perspektiven und ist heutzutage auch ein Kriterium, um auf dem Berufsmarkt Fuß zu fassen.

Als VHS Burgenlandkreis freuen wir uns darauf, Ihnen ein breites Angebot an Sprachen bieten zu können. Bei uns können Sie in entspann-

ter Atmosphäre Sprachen wie z.B. Englisch, Spanisch und Italienisch lernen. Sei es am Vormittag, Nachmittag, am Abend oder intensiv am Wochenende.

Wir freuen uns auf Sie!

Damit Sie den richtigen Kurs finden, haben wir auf den folgenden Seiten einige Tipps für Sie zusammengestellt.



WAS IST DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER)?

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots und der Kurse für Deutsch als Fremdsprache (DaF) richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten bei den Lern-erfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachenzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

Was bedeuten die Stufen?

Es handelt sich hierbei um eine sechsstufige, europaweit gültige Skala, die beschreibt, welche Sprachfertigkeiten die Teilnehmer*innen in der jeweiligen Stufe erwerben sollen. Das wichtigste Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen der VHS ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die grundlegenden Level sind:

- A** (A1-A2) Elementare Sprachverwendung
- B** (B1-B2) Selbstständige Sprachverwendung
- C** (C1-C2) Kompetente Sprachverwendung

Die nachfolgende Beschreibung der jeweiligen Stufen kann Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Nutzen Sie auf jeden Fall unser kostenloses Beratungsangebot! Wir sind für Sie da!

Bitte beachten Sie, dass der gemeinsame Europäische Referenzrahmen immer das Ziel eines Kurses beschreibt, also die sprachlichen Fertigkeiten, über die Sie nach Abschluss der jeweiligen Sprachstufe verfügen können:

A1 – Anfänger

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- Jemanden begrüßen und mich vorstellen
- Einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- Etwas zum Essen und Trinken bestellen
- Nach dem Weg fragen
- Eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen
- Eine kurze E-Mail schreiben
- In einer Zeitung bestimmte Informationen finden

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- Einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- Persönliche Briefe schreiben
- Einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- Eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird

**B2 – Selbstständige Sprachverwendung**

Ich kann in verschiedenen Situationen ohne große Mühe einfache Gespräche führen.

Ich kann zum Beispiel:

- Mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- Fachbezogene Korrespondenz lesen
- Einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- Gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus

Ich kann zum Beispiel:

- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler*in ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- Anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- Literatur und Sachbücher lesen
- Fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken

BERATUNG

Wenn Sie gern eine Sprache erlernen oder weiterlernen möchten und unsicher sind, welches Niveau Sie haben, lassen Sie sich beraten.

Sie können einen Einstufungstest vor Ort machen oder unter www.sprachtest.de (Englisch, Französisch, Spanisch Italienisch) Ihren Kenntnisstand überprüfen.

**VHS Naumburg und Laucha**

Judith Kindinger

Telefon 03445 7810127

E-Mail kindinger@vhs-burgenlandkreis.de

VHS Weißenfels und Hohenmölsen

Kerstin Herrmann

Telefon 03443 2392971

E-Mail herrmann@vhs-burgenlandkreis.de

VHS Zeitz

Astrid Spindler

Telefon 03441 879121

E-Mail spindler@vhs-burgenlandkreis.de

WAS BEDEUTEN DIE KURSBEZEICHNUNGEN?

Bei all unseren Sprachen brauchen Sie mehrere Kurse, um eine Stufe nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen abzuschließen. Sie finden also in unseren Kursbezeichnungen immer die Stufe > z. B. A1 und den Semesterabschnitt > z. B. 2. Semester.

Ein Kurs mit der Bezeichnung „A1 – 2. Semester“ ist also beispielsweise ein Kurs der Stufe A1 im 2. Semester und damit nicht für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN KURSFORMATE DER VHS**Null-Starter (A1)**

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Anfängerkurse (A1)

Für Teilnehmer*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Aufbaukurse (A2)

Für Teilnehmer*innen mit geringen bis durchschnittlichen Vorkenntnissen.

Kurse für Fortgeschrittene (B1–C1)

Für Teilnehmer*innen mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Konversation

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Welche Sprachkenntnisse erforderlich sind, entnehmen Sie bitte der Kursbeschreibung.

In allen Kursen steht der aktive Gebrauch der in Alltagssituationen verwendeten Umgangssprache im Vordergrund.

VHS-Porträt**Anett Leutritz**

Folgende Kurse biete ich an:

- Aufbaukurs Englisch mit Muße B1
- Grundkurs Englisch A1
- Aufbaukurs Englisch A2
- Literatur aus der Natur

Deshalb unterrichte ich an der VHS:

Erfahrungen und Wissen an Menschen mit Freude weitergeben zu können und dabei selbst zu lernen, ist ein sehr schöner Aspekt des Glücks.





ENGLISCH – ENGLISH

Englisch als Muttersprache ist die dritt wichtigste Sprache der Welt (rund 360 Millionen Sprecher). Es ist die bedeutendste Weltsprache der Gegenwart – in der Wirtschaft, der Kultur und auch in der Wissenschaft.



Einstufungstermine

Bitte geben Sie eine verbindliche Zeit an, wenn Sie das Angebot nutzen möchten.

VHS Naumburg

Leitung: Judith Kindinger
Beginn: Fr., 15.01.21, 10.00 – 11.30
Kursnummer: 21FN40460

VHS Weißenfels

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Fr., 19.02.21, 15.30 – 17.00
Kursnummer: 21FW4060A

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Do. 14.01.2021, 17.00 – 18.30
Kursnummer: 21FZ4060

Englischkurse für „Null-Starter“

Wenn Sie noch nie Englisch gelernt oder alles vergessen haben, dann lernen Sie hier: sich und andere vorzustellen, Grüße und kulturelle Besonderheiten, Zahlen, Zeiten und vieles mehr.

VHS Weißenfels

Leitung: Helga Poeck
Beginn: Di., 26.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4060D

VHS Zeitz

Leitung: Clemens Manck
Beginn: Mi., 20.01.21, 15.30 – 17.00
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FZ4060C

VHS Zeitz

Leitung: Clemens Manck
Beginn: Do., 18.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ4060D

A1 FORTSETZUNGSKURSE – ENGLISCH

Englisch A1 – 3. Semester

In entspannter Atmosphäre können Sie kreativ und nach Ihren Bedürfnissen Ihre erst geringen vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen, festigen und erweitern. Mit Hilfe eines einfachen Lehrwerkes begibt sich jeder auf die Reise und erlebt Englisch in einer Mischung aus Konversation und kreativem Schreiben in verschiedenen Bereichen.

VHS Zeitz

Leitung: Annett Leutritz
Beginn: Mo., 11.01.21, 15.45 – 16.45
Gebühr: 51,20 €
Dauer: 16 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ4060L

Englisch A1 – 3. Semester

Wenn Sie noch nie Englisch gelernt oder alles vergessen haben, dann lernen Sie hier: sich und andere vorzustellen, Grüße und kulturelle Besonderheiten, Zahlen, Zeiten und vieles mehr.

VHS Weißenfels

Leitung: Helga Poeck
Beginn: Mi., 27.01.21, 16.00 – 17.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4060C

Englisch A1 – 4. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Während des Besuchs eines Kurses auf Niveau A1 lernen Sie den Gebrauch der englischen Sprache für Alltagssituationen.

VHS Weißenfels

Leitung: Helga Poeck
Beginn: Mi., 27.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4061C

VHS Weißenfels

Leitung: Helga Poeck
Beginn: Mo., 25.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4061D

Englisch A1 – 4. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Während des Besuchs eines Kurses auf Niveau A1 lernen Sie den Gebrauch der englischen Sprache für Alltagssituationen.

VHS Naumburg

Leitung: Anette Küper
Beginn: Do., 11.02.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4061AC

Englisch A1 – 5. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Mo., 11.01.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4061A





Englisch A1 – 5. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

Während des Besuchs eines Kurses auf Niveau A1 lernen Sie den Gebrauch der englischen Sprache für Alltagssituationen.

VHS Naumburg

Leitung: Anette Küper
Beginn: Di., 23.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4061A

Englisch A1 – 8. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Mo., 11.01.21, 18.40 – 20.10
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4061B

Englisch A1 – 10. Semester

Kurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1.

Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Mi., 13.01.21, 19.00 – 20.30
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4061C

Englisch flexibel für Schichtarbeiter*innen A1

Wollen Sie Englisch lernen, können aber an den normalen Kursen nicht teilnehmen, weil es Ihre Arbeitszeit nicht zulässt oder weil Sie in Schichten arbeiten? Dann ist dieser Kurs die Lösung für Sie. Sie können wahlweise vormittags oder nachmittags den Unterricht besuchen (im Wechsel mit Kurs 21FZ4060B), denn es wird jeweils der gleiche Stoff behandelt.



VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Fr., 22.01.21, 09.30 – 11.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ4060A

Englisch flexibel für Schichtarbeiter*innen A1

Wollen Sie Englisch lernen, können aber an den normalen Kursen nicht teilnehmen, weil es Ihre Arbeitszeit nicht zulässt oder weil Sie in Schichten arbeiten? Dann ist dieser Kurs die Lösung für Sie. Sie können wahlweise vormittags oder nachmittags den Unterricht besuchen (im Wechsel mit Kurs 21FZ4060A), denn es wird jeweils der gleiche Stoff behandelt.

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Fr., 22.01.21, 14.45 – 16.15
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ4060B

A2 FORTSETZUNGSKURSE

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Sie bauen Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik-Kenntnisse aus, lernen über Themen wie Arbeit und berufliche Situationen, Urlaub und Reisen, Zukunftspläne und Ähnliches zu sprechen.

Englisch A2

VHS Naumburg

Leitung: Christine Kampczyk
Beginn: Do., 14.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4062E

Englisch A2

VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Do., 14.01.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4062C

Englisch A2 – 5. Semester

Der Kurs dient dem Vertiefen und Festigen der englischen Sprache und deren Anwendung in Alltagssituationen.

VHS Weißenfels

Leitung: Dr. Edeltraud Keßler
Beginn: Mi., 27.01.21, 09.00 – 10.30
Gebühr: 102,40 €
Dauer: 32 UE, 16 Termine
Kursnummer: 21FW4062F

Englisch A2 – 7. Semester

Der Kurs dient dem Vertiefen und Festigen der englischen Sprache und deren Anwendung in Alltagssituationen.

VHS Weißenfels

Leitung: Dr. Edeltraud Keßler
Beginn: Mi., 27.01.21, 10.45 – 12.15
Gebühr: 102,40 €
Dauer: 32 UE, 16 Termine
Kursnummer: 21FW4062G

Englisch A2 – 8. Semester

Dieser Kurs dient der Vermittlung von Kenntnissen der englischen Sprache für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Die Vermittlung erfolgt mit einfachen, situationsgebundenen





sprachlichen Mitteln zur Orientierung im Alltag, im Urlaub und bei Geschäftssituationen im Büro.

☐ VHS Weißenfels

Leitung: Karin Rosenhahn
Beginn: Do., 28.01.21, 09.00 – 10.30
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW4062C

Englisch A2 – 9. Semester

Sie benötigen Englischkenntnisse bei der Arbeit, im privaten Umfeld oder für die Reise? Dann sind Sie herzlich eingeladen, in entspannter Atmosphäre Englisch in verschiedenen Bereichen in einer Mischung aus Konversation und kreativem Schreiben zu erleben.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Annett Leutritz
Beginn: Mo., 11.01.21, 17.00 – 18.30
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FZ4062E

Englisch A2 – 10. Semester

Aufbaukurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen und Gesprächen.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Stefan Gruber
Beginn: Di., 12.01.21, 18.40 – 20.10
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FZ4062D

Englisch A2 – 13. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

Im Kurs stehen die Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag sowie einfachen, situationsgebundenen und sprachlichen Mitteln im Vordergrund.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Do., 14.01.21, 18.40 – 20.10
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4062A

Englisch A2 – 13. Semester

Dieser Kurs dient der Vermittlung von Kenntnissen der englischen Sprache für Interessierte mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs wird das vorhandene Wissen durch ständige Anwendung gefestigt und erweitert. Die erworbenen Kenntnisse sind sowohl im beruflichen als auch im täglichen Leben anwendbar.

☐ Hohenmölsen, Agricolagymnasium

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Di., 12.01.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 96,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FH4062A

☐ A2 KONVERSATIONSKURS

Englisch A2 – 5. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die die englische Sprache gut beherrschen und den Umgang mit der Sprache weiter pflegen wollen.

☐ VHS Weißenfels

Leitung: Waltraud Forner
Beginn: Mi., 27.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FW4062E

☐ A2 / B1 AUFFRISCHKURS – REFRESHER

Englisch A2 / B1 – 3. Semester

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die die englische Sprache weiter erlernen und festigen möchten. Er dient dem Auffrischen von Vokabel- und Grammatikwissen sowie der Übung der Fertigkeiten im Sprechen, Hören und Lesen.

☐ VHS Weißenfels

Leitung: Waltraud Forner
Beginn: Do., 28.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 76,80 €
Dauer: 24 UE, 12 Termine
Kursnummer: 21FW4062D

☐ B1 FORTSETZUNGSKURSE

Englisch B1 – 13. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau B1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen. Konversationsschwerpunkte: Gespräche, Diskussionen und Berichte.



☐ VHS Naumburg

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Mo., 11.01.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 20 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4063B

Englisch B1

Dieser Kurs richtet sich besonders, aber nicht nur, an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten. Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen. Konversationsschwerpunkte: Gespräche, Diskussionen und Berichte.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Di., 12.01.21, 09.15 – 10.45
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4063C

Englisch B1 / B2

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau B1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen. Konversationsschwerpunkte: Gespräche, Diskussionen und Berichte.

☐ VHS Zeitz

Leitung: Frank Drechsler
Beginn: Mi., 13.01.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 128,00 €
Dauer: 40 UE, 20 Termine
Kursnummer: 21FZ4063A



Interesse an einem Englisch Intensivkurs?

Investieren Sie in einen Intensivkurs für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung! Gute Sprachkenntnisse werden auf der ganzen Welt hochgeschätzt und eröffnen ungeahnte berufliche Chancen, in geschäftlichen Verhandlungen sicher auftreten zu können. Nachdem wir Ihr aktuelles Sprachniveau ermittelt und Ihre Kursziele erfahren haben, fertigen wir vor Kursbeginn einen Arbeitsplan an.

Ein Intensivtraining dauert mindestens eine Woche von Montag bis Freitag. Allein mit den Kursleiter*innen oder mit weiteren Teilnehmer*innen befassen Sie sich intensiv mit der Sprache und deren unterschiedlichen Aspekten.

Dauer:	30 UE, 5 Termine
Gebühr:	150 € (Kleingruppe, 5-8 Personen)
Gebühr:	600 € (Einzelunterricht)



eines einfachen Buches begibt sich jeder auf die Reise und erlebt Englisch in verschiedenen Bereichen. Kursinhalte werden mit den Teilnehmer*innen abgestimmt und integrieren Alltag, Konversation und kreatives Schreiben.

<input type="checkbox"/> VHS Zeitz	
Leitung:	Anett Leutritz
Beginn:	Mo., 11.01.21, 09.30 – 11.00
Gebühr:	76,80 €
Dauer:	24 UE, 12 Termine
Kursnummer:	21FZ4061Z

Englisch A2

Dieser Kurs richtet sich besonders, aber nicht nur, an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten. Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen können das bisher Erlernte auffrischen und weiter ausbauen.

ENGLISCH MIT MUBE A2 / B1

Englisch A2 – 10. Semester

Dieser Kurs richtet sich besonders, aber nicht nur, an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre kreativ Englisch lernen und/oder auffrischen möchten. Mit Hilfe



<input type="checkbox"/> VHS Zeitz	
Leitung:	Frank Drechsler
Beginn:	Do., 14.01.21, 13.30 – 15.00
Gebühr:	128,00 €
Dauer:	40 UE, 20 Termine
Kursnummer:	21FZ4062Z

Englisch B1

Teilnehmer*innen mit Kenntnissen der englischen Sprache (Niveau B1) sind hier herzlich willkommen. Ein Quereinstieg ist möglich! Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse, Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt.

<input type="checkbox"/> VHS Naumburg	
Leitung:	Christine Kampczyk
Beginn:	Do., 14.01.21, 09.30 – 11.00
Gebühr:	96,00 €
Dauer:	30 UE, 15 Termine
Kursnummer:	21FN4062C

B1 KONVERSATIONSKURSE

Englisch B1 / B2 – 3. Semester

Dieser weiterführende Kurs richtet sich an alle interessierten Teilnehmer*innen, die schon einmal Englisch gelernt haben und ihre „verschütteten“ Kenntnisse erweitern möchten.

<input type="checkbox"/> VHS Weißenfels	
Leitung:	Dr. Edeltraud Keßler
Beginn:	Mo., 25.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr:	102,40 €
Dauer:	32 UE, 16 Termine
Kursnummer:	21FW4063A

Englisch B1 / B2 – 8. Semester

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen. Konversations-schwerpunkte: Gespräche, Diskussionen und Berichte. Eine Fortsetzung nach den vorerst geplanten Terminen ist möglich.

<input type="checkbox"/> VHS Zeitz	
Leitung:	Stefan Gruber
Beginn:	Di., 12.01.21, 17.00 – 18.30
Gebühr:	64,00 €
Dauer:	20 UE, 10 Termine
Kursnummer:	21FZ4063B

FRANZÖSISCH – FRANÇAIS

Französisch wird von etwa 80 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und gilt als Weltsprache. Sie wird von rund 274 Millionen Menschen auf allen Kontinenten in über 50 Ländern gesprochen und weltweit als Fremdsprache gelehrt.





☐ A1 FORTSETZUNGSKURSE

Französisch A1 – 10. Semester

Nur Mut! Französisch macht Spaß! Dieser Kurs ist für Anfänger*innen geeignet, aber auch, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Sie lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.

☐ VHS Naumburg

Leitung: Margareta Seitz
Beginn: Mo., 11.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 105,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4081B

☐ A2 FORTSETZUNGSKURSE

Französisch A2

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

☐ VHS Naumburg

Leitung: Sophie Wettig
Beginn: Di., 18.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 56,00 €
Dauer: 16 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FN4082A

Französisch A2 – 4. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

☐ VHS Naumburg

Leitung: Margareta Seitz
Beginn: Mi., 13.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 105,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FN4082B

■ RUSSISCH - РУССКИЙ ЯЗЫК

Russisch ist die mit Abstand am weitesten verbreitete slawische Sprache: Mehr als 160 Millionen Menschen sprechen sie als Muttersprache, knapp 70 Millionen Menschen als Zweitsprache. Schätzungen zufolge leben heute bis zu 3 Millionen russische Muttersprachler in Deutschland – vielleicht kennen Sie sogar jemanden auf der Arbeit oder Ihrer Nachbarschaft, der Russisch als Muttersprache spricht und den Sie bald mit Ihren neu erworbenen Russischkenntnissen überraschen können.



Russisch A1 – 4. Semester

In diesem Kurs frischen die Teilnehmer*innen ihre früher erworbenen Sprachkenntnisse in Russisch auf. Im Vordergrund steht das Sprechen, aber auch grammatische Fragen sollen geklärt werden.

☐ VHS Weißenfels

Leitung: Irina Himmel
Beginn: Di., 16.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 111,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4190A

■ SPANISCH – ESPAÑOL

Spanisch gilt als eine Weltsprache und ist die offizielle Landessprache in 21 Ländern. Öffnen Sie die Tür, um mit 528 Millionen Menschen in aller Welt kommunizieren zu können.



☐ SPANISCHKURSE FÜR „NULL-STARTER“ – NEU – Spanisch

☐ VHS Weißenfels

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Do., 14.01.21, 16.30 – 18.00
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW4220A



☐ A1 FORTSETZUNGSKURSE

Spanisch A1 – 2. Semester

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen! Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

☐ VHS Naumburg

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Di., 12.01.21, 16.45 – 18.15
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN4221C

Spanisch A1

Neue Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

☐ VHS Naumburg

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Mi., 13.01.21, 17.30 – 19.00
Gebühr: 80,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN4222B

☐ VHS Naumburg

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Di., 12.01.21, 18.30 – 20.00
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FN4221G

**Spanisch A1 – 3. Semester**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und eignet sich auch als sprachliche Vorbereitung auf Ihre nächste Reise.

VHS Weißenfels

Leitung: Maik Behrens
Beginn: Do., 14.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 70,00 €
Dauer: 20 UE, 10 Termine
Kursnummer: 21FW4221C

ITALIENISCH - ITALIANO

Die italienische Sprache gehört dem romanischen Zweig der indogermanischen Sprachen an und wird von circa 70 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Wir verdanken den Römern und Italienern unser Alphabet, zig Fachbegriffe und Romanismen, einzigartige Kulturgüter aus Antike, Renaissance oder Barock. Italienischkenntnisse erschließen Ihnen die Herzen der Menschen und öffnen die Türen zu einer der ältesten Kulturen Europas.

 **ITALIENISCHKURSE FÜR „NULL-STARTER“**

Italienisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an Anfänger und führt zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, Interessen und Vorlieben, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren).

– NEU – Italienisch **VHS Weißenfels**

Leitung: Maria-Isabella Vescovi
Beginn: Do., 28.01.21, 18.45 – 20.15
Gebühr: 105,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4090A

 ITALIENISCH A1**Italienisch A1 – 4. Semester**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

 VHS Weißenfels

Leitung: Maria-Isabella Vescovi
Beginn: Fr., 29.01.21, 18.15 – 19.45
Gebühr: 105,00 €
Dauer: 30 UE, 15 Termine
Kursnummer: 21FW4091A

Italienisch A1 – 2. Semester

Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Vermittlung von Grundlagen zur Orientierung im Alltag und einfachen, situationsgebundenen sprachlichen Mitteln.

 VHS Weißenfels

Leitung: Maria-Isabella Vescovi
Beginn: Sa., 20.02.21, 10.00 – 11.30
Gebühr: 88,00 €
Dauer: 22 UE, 11 Termine
Kursnummer: 21FN4091B

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung





Digitalisierung und berufliche Bildung



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.



FACHBEREICHSLEITER

Michael Beiderwellen
Telefon 03443 2392970
E-Mail beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de

VHS NAUMBURG UND LAUCHA

Renate Schlüter
Telefon 03445 7810117
E-Mail schlueter@vhs-burgenlandkreis.de

VHS WEISSENFELS UND HOHENMÖLSEN

Kerstin Herrmann
Telefon 03443 2392971
E-Mail herrmann@vhs-burgenlandkreis.de

VHS ZEITZ

Elke Bühn-Rosenkranz
Telefon 03441 879120
E-Mail buehn@vhs-burgenlandkreis.de



Berufliche Bildung

Für Kursteilnehmer*innen:
breites Spektrum an Kursen für Ihre berufliche Entwicklung

Berufliche Weiterbildung setzt in der VHS des Burgenlandkreises an bei Kursen für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Gerne bieten wir Ihnen einen genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Kurs an. Sprechen Sie uns bitte an. Wir erstellen gerne ein unverbindliches Angebot.

Für Firmen:
maßgeschneiderte Angebote für Ihren Bedarf

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter*innen eine besondere branchen- oder unternehmensbezogene Fokussierung in einer Schulung und/oder möchten präzise den Schulungsbedarf Ihrer Mitarbeiter*innen bedienen?



Ansprechpartner:
Michael Beiderwellen
Telefon 03443 2392970
E-Mail beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de





DIGITALE FORMATE: BILDUNG ERLEBEN, WO SIE ZUHAUSE SIND

Sie haben berufsbedingt wenig Zeit für einen Kurs an den Standorten der Volkshochschule? Dann buchen Sie doch ein digitales Bildungsformat: Teilnahme am Kurs am Ort Ihrer Wahl: Ihr Zuhause, Ihr Arbeitsplatz, Ihr Wohlfühlort oder in Ihrer VHS.

Welche digitalen Formate gibt es?

- Live-Online-Seminare:** persönliches Training in Kleingruppen (Konferenzschaltung)
- Live-Streams:** Live-Übertragung von Seminaren – zuhause und in der VHS
- Blended-Learning-Kurse:** abwechselnd Online-Kurs und Präsenz-Kurs in der VHS

Wie kann ich teilnehmen?

Bei Live-Online-Seminaren und Live-Streams können Sie vollständig am Ort Ihrer Wahl (mit Internetverbindung bzw. mobilen Daten 3G) teilnehmen. Sie können aber auch zu uns in die VHS kommen. Bei Live-Online-Seminaren ist zudem in der VHS auch ein Dialog mit Dozenten (Zuschaltung per Webkonferenz) möglich.

Bei Blended-Learning-Kursen haben Sie abwechselnd Präsenztermine in der VHS und Online-Phasen in der vhs Cloud.

Technische Voraussetzungen:

PC oder Smartphone mit stabiler Internetverbindung (mind. UMTS), Mikrofon / Headset



t1p.de/ewo5



Kurs-QR-Code scannen oder Kurs-Short-Link in Browser eingeben



Anmeldedaten eingeben + Kurs genießen

Schnell und einfach: Kursbuchung per Direktlink

Kurs-Siegel „Corona-sicher“: Diese Kurse finden trotz möglicher neuer Corona-Welle statt



Sie machen sich Sorgen, dass Ihr gebuchter Kurs wegen einer weiteren Corona-Welle nicht stattfindet? Dann wählen Sie einen Kurs mit diesem Label und Sie können sich sicher sein: Ihr Kurs kann auch bei einem erneuten Lockdown stattfinden – z. B. durch Wechsel eines Präsenzkurses in ein Live-Online-Seminar.

Gemeinsam schaffen wir mehr für Sie:
Online-Verbundprojekt VHS-Burgenlandkreis und VHS Halle/Saale

Ihr Zusatznutzen:
 - mehr Auswahl an Online-Kursen
 - mehr Experten für Ihre Kurse

Die Vorteile Ihrer VHS bleiben:
 - Angebote lokal vor Ort für Sie wahrnehmbar (auf Wunsch)





■ VERBUND-PROJEKT „VHS BURGENLANDKREIS - VHS HALLE“



Workshop: Raspberry Pi – der Rechner für die Hosentasche

Nutzen Sie die beeindruckenden Möglichkeiten des günstigen Einplatinen-Computers Raspberry Pi, von dem bis Ende 2018 mehr als 22 Millionen Geräte weltweit verkauft wurden. Programmieren und Experimentieren machen hiermit Spaß.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/8I9a

Leitung: Frank Lüttig
Beginn: Sa., 10.04.21, 09.00 – 14.15
Gebühr: 24,00 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015H

Workshop: Arbeiten mit der eigenen Cloud – NextCloud HUB

Die Datenhoheit soll bei der Cloud-Nutzung bei Ihnen bleiben? Nextcloud ist die freie Alternative zu den großen kommerziellen Cloudsystemen. Dieser Kurs zeigt, wie Sie Ihre eigene Cloud erstellen.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/pro0

Leitung: Frank Lüttig
Beginn: Sa., 13.03.21, 09:00 – 14:15
Gebühr: 24,00 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015I

Workshop: Virenfrei und sicher am Computer – System Ubuntu

Digitale Souveränität wird Ihnen durch den Einsatz des freien Betriebssystems Ubuntu ermöglicht, welches die Privatsphäre des Anwenders schützt und respektiert. Dieser Kurs erklärt Ihnen dieses stabile und sichere Betriebssystem.

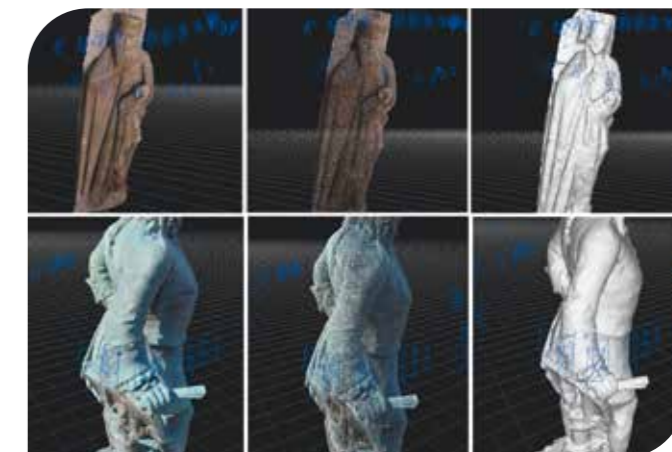
Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/wh6h

Leitung: Frank Lüttig
Beginn: Sa., 29.05.21, 09.00 – 14.15
Gebühr: 24,00 €
Dauer: 7 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015J

■ 3D-SCAN UND 3D-DRUCK FÜR ANFÄNGER





Workshop: Gestalte Dein Objekt – vom 3D-Scan bis zum 3D-Druck

Gestalten Sie die für Sie wichtigen Gegenstände Ihrer Berufswelt, Ihrer Heimat, in Ihrem privaten Haushalt neu – mit Werkzeugen des 3D-Scans, der 3D-Modellierung und des 3D-Drucks. Wie es geht, zeigen wir Ihnen in der VHS. Der Kurs gliedert sich in 3 Module.

Modul 1: 3D-Scan Ihres Objektes



Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



Leitung: Michael Beiderwellen & Team
Beginn: Mi., 03.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 39,60 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5015K

Termin	Uhrzeit	Inhalt
03.03.21 (Online)	17.00 –19.15	Grundlagen des 3D-Scans (Online), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
10.03.21 (online)	17.00 –19.15	Fotoanpassung zur besseren 3D-Erfassung (Online oder VHS), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
17.03.21	17.00 –19.15	Reinigen des 3D-Objektes, Feinschliff (Online oder VHS)

Modul 2: 3D-Gestaltung Ihres Objektes



Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



Leitung: Michael Beiderwellen & Team
Beginn: Mi., 07.04.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 39,60 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5015L

Termin	Uhrzeit	Inhalt
07.04.21 (Online)	17.00 –19.15	Grundlagen der Bearbeitung von 3D- Objekten I + II (Online), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
13.04.21 (online)	17.00 –19.15	Weiterentwicklung von 3D-Objekten, Bearbeitung (Online), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
20.04.21	17.00 –19.15	Optimierung u. Anpassung der Objekte für 3D-Druck (Online)

Modul 3: 3D-Druck Ihres Objektes



VHS Naumburg & Online



t1p.de/h1th

Leitung: Michael Beiderwellen & Team
Beginn: Di., 27.04.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 39,20 € zzgl. Materialkosten
3D-Druck (ca. 8,00 €)
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5015M

Termin	Uhrzeit	Inhalt
27.04.21 (Online)	17.00 –19.15	Bedarfsabfrage, Grundlagen des 3D- Drucks (Online), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
04.05.21 (online)	17.00 –19.15	Optimierung der Objekte für 3D-Druck (Online oder VHS), Betreuung durch VHS Cloud, Austausch
11.05.21	17.00 –19.15	3D-Druck Praxis, Klärung von Proble- men (Online oder VHS)

BESSER DIGITAL LEHREN UND LERNEN



eLearning im Überblick



Lernen Sie unterschiedliche Plattformen und Methoden für synchrone und asynchrone Lernangebote kennen. Darüber hinaus: Blended-Learning-Modelle, deren Anwendungsbereiche, Virtual Classrooms und Online-Meeting-Plattformen

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/jrid

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 10.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015K

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/9tc4

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 24.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015C



Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/5gf1

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 29.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5015A

Kreative Methoden für Live-Online-Seminare



Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Online-Seminar kurzweilig, abwechslungsreich und unterhaltsam gestalten.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/dcbm

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 25.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015D

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/8092

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 11.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5015B

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/eq31

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 30.06.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015G



Learning-Management-Systeme (H5P)

Lernen Sie, wie Sie fertige und kostenlose Open-Source-Inhalte in Ihre Live-Online-Seminare einbinden können – z. B. mit H5P.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/snlr

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 11.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015C

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/dk9u

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 25.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5015E

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



ht1p.de/chjy

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 14.04.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5015F

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/o47c

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 23.06.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5015F



Screencasts und Tutorials erstellen mit Camtasia Studio

Screencast mit und ohne Sprecher-Video, Video bearbeiten (Zoom, Cursor hervorheben), Talking Head Videos mit Webcam oder Smartphone (Techsmith Fuse, Beleuchtung, Mikrofon), Videos produzieren und veröffentlichen.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/p9bm

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 25.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5030B

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/fkg2

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 20.05.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5030C

SICH BESSER ONLINE PRÄSENTIEREN UND PRODUKTE VERKAUFEN



WordPress für Ihren Blog und Ihre Homepage (Grundkurs)

Die ersten 30 Minuten sind gratis (Schnupper-Phase): Einsatzmöglichkeiten, Hosting-Voraussetzungen



Kostenpflichtige Phase:

Installation, Grundeinstellungen, Gestaltungsvorlagen (Themes), Erweiterungen (Plugins), Rechtliches (DSGVO)

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/xer0

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 21.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5030A

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/zrj1

Leitung: Brita Dose
Beginn: Do., 18.03.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5030D

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/ady5

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 26.05.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5030D

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Ebay, Momox, Rebuy, Amazon.de, Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de & Co: Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Nutzen Sie hier Ihre Möglichkeiten, Geld zu verdienen. Themen: erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portalen, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen, Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.



Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/ypnh

Leitung: Thilo Herzau
Beginn: Sa., 20.02.21, 10.00 – 12.15
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5014A

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/cvqy

Leitung: Brita Dose
Beginn: Mi., 10.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 14,80 €
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FW5015G

IHRE FINANZEN

Corona & Niedrige Zinsen: Das 1x1 der Geldanlage in schweren Zeiten

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch die Inflation ausgleichen. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Themen: Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien und Aktienfonds: Anlagestrategien, Chancen und Risiken, Vermögen erhalten und aufbauen, Grundlagen ETF

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/k5zo

Leitung: Carsten Witt
Beginn: Do., 28.01.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 12,50 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5030E



KARRIERE, EXISTENZGRÜNDER & VEREINE



Beratung für Existenzgründer

Qualifizierungskurse in der Vor- und Nachgründungsphase, die für Sie kostenfrei sind. Ihnen wird Wissen von der Umsetzung Ihrer Geschäftsidee bis hin zur erfolgreichen Unternehmensführung vermittelt. Das Projekt wird vom Land Sachsen-Anhalt und der EU gefördert und soll Sie unterstützen, eine wirtschaftlich tragfähige Existenz aufzubauen.

VHS Naumburg / Weißenfels / Zeitz

Leitung: Claudia Rössler
Beginn: Auf Anfrage per E-Mail an beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de
Gebühr: gebührenfrei
Dauer: 5 UE, 1 Termin

KOMPAKT-KURSE FÜR KARRIERE, EXISTENZGRÜNDER & VEREINE

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder kein Budget? In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Website/Shop zu erstellen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten dieses nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/y01c

Leitung: Thilo Herzau
Beginn: Sa., 20.02.21, 14.00 – 16.15
Gebühr: 37,00 €
Dauer: 3 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5011C

Komplexe Berechnung leicht: MS Excel Pivot-Tabellen

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/nazm

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mi., 27.01.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5018E

Professionell + Zeit gespart: Word Serienbriefherstellung

Online (auf Wunsch in Ihrer VHS)



t1p.de/w9b5

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 09.02.21, 18.00 – 19.30
Gebühr: 8,50 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5018D

OFFENE ANGEBOTE – ORT DER OFFENEN FRAGEN FÜR ALLE



Computertreff

PC-Kenntnisse auffrischen, Fragen und Probleme in der Gruppe besprechen und gemeinsam Lösungen finden. Der eigene PC/Laptop kann mitgebracht werden.

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Do., 21.01.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 14,80 € pro Abend, Einstieg immer möglich
Dauer: 28 UE, 7 Termine
Kursnummer: 21FN5010A



VHS Weißenfels

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Do., 14.01.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 14,80 € pro Abend, Einstieg immer möglich
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN5010A

Hohenmölsen, Agricolagymnasium

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Do., 11.03.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 14,80 € pro Abend, Einstieg immer möglich
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FH5010A

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Do., 28.01.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 14,80 € pro Abend, Einstieg immer möglich
Dauer: 28 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ5010A

COMPUTER – GRUNDKURSE

Computer – Grundkurs: Windows - Word - Excel - Internet

Ran an den Computer! Dieser Kurs bietet noch nicht so erfahrenen Computer-Benutzer*innen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 01.02.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN5010E

**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 19.01.21, 08.00 – 11.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5010C

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mi., 28.04.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5010B

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 17.05.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5011A

Computer Grundkurs Fortsetzung - nach Ihren Schwerpunkten

Ran an den Computer! Dieser Kurs bietet noch nicht so erfahrenen Computer-Benutzer*innen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mi., 02.06.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5011B

Ausflug ins Internet - speziell für Senior*innen

Das Internet "sicher" entdecken und nutzen, Ängste und Vorurteile abbauen, suchen und finden... Ein erster Einstieg in das Internet für Senior*innen. Kenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Windows werden vorausgesetzt.

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 04.05.21, 08.30 – 10.00
Gebühr: 14,60 €
Dauer: 4 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN5015A

Computerkurse - speziell für Senior*innen**VHS Naumburg**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 04.05.21, 08.30 – 11.30
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN5010K

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 13.04.21, 08.30 – 10.45
Gebühr: 44,20 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FN5011B

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 02.02.21, 08.00 – 11.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5011D

Computerkurse - speziell für Senior*innen KOMPAKT**VHS Naumburg**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 16.03.21, 08.30 – 11.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FN5010J

BETRIEBSSYSTEME**Windows 10 – Grundkurs mit Änderungen in 2019 und 2020**

Vorstellung der Änderungen, praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen.
 Intensivkurs (8 Termine) und Kompaktkurs (4 Termine) möglich.

VHS Weißenfels

Leitung: Wolfgang Gerber / Dirk Lehmann
Beginn: Mo., 25.01.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 88,80 €
Dauer: 24 UE, 8 Termine
Kursnummer: 21FW5010C

VHS Weißenfels

Leitung: Wolfgang Gerber / Dirk Lehmann
Beginn: Mo., 22.03.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 44,40 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW5010E

**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 02.03.21, 08.30 – 11.30
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5010G

TEXTVERARBEITUNG, TABELLENKALKULATION UND DATENBANKEN**MS Word - Grundlagen Kompakt**

Lernen Sie: Zeichen-, Absatz- und Abschnittsformatierungen, Tabellenbearbeitung, Seiteneinrichtung und Themen nach Ihren Wünschen. Anfängerkurs (5 Termine) und Auffrischerkurs (4 Termine)

Anfängerkurs**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 01.03.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 74,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FZ5012A

**Auffrischerkurs****VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mi., 14.04.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5012B

MS Excel**Excel - Grundkurs ausführlich**

Themen: Grundfunktionen, von der Aufgabenstellung zur Tabelle, Formeln erstellen mit Assistenten, Diagramme, z. B. Haushaltsbuch, Rechnungsformular, Strom-/Wasserkosten, Kfz-Kosten und dergleichen Eingabearten, Zellformatierungen.

VHS Weißenfels

Leitung: Wolfgang Gerber
Beginn: Mo., 26.04.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW5013A

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 15.02.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5013A

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 22.03.21, 18.00 – 21.00
Gebühr: 59,20 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5013B

Excel - Grundkurs kompakt

Themen: Formeln, Zellenformatierungen, einfache Funktionen, Zusammenhänge in Diagrammen, Übungen und Teilnehmerwünsche, inkl. Arbeitsblätter für die Teilnehmer*innen.

VHS Naumburg

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Mi., 17.02.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 31,50 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5013A

VHS Zeitz

Leitung: Bernd Schirrmeister
Beginn: Fr., 19.02.21, 17.15 – 19.30
Gebühr: 31,50 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FZ5013

VHS Zeitz

Leitung: Bernd Schirrmeister
Beginn: Fr., 05.03.21, 17.15 – 19.30
Gebühr: 31,50 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FZ5013E

VHS Zeitz

Leitung: Bernd Schirrmeister
Beginn: Fr., 04.06.21, 17.15 – 19.30
Gebühr: 31,50 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FZ5013F

Excel – Aufbaukurs ausführlich

Aufbauend auf Ihren persönlichen Kenntnissen werden weitere Funktionen schrittweise erläutert.

VHS Weißenfels

Leitung: Wolfgang Gerber
Beginn: Mo., 31.05.21, 17.30 – 19.45
Gebühr: 48,00 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW5013B

Excel - Aufbaukurs kompakt

Themen: Erweiterte Funktionen und Formeln nutzen, Fixieren, Sortieren und Filtern, Diagramme für Fortgeschrittene, inkl. Arbeitsblätter für die Teilnehmer*innen.

VHS Naumburg

Leitung: Dr. Hans-Jörg Prager
Beginn: Mi., 10.03.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 31,50 €
Dauer: 9 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5013C

**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Mo., 05.04.21, 18.00 – 20.15
Gebühr: 33,30 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5013C

VHS Zeitz

Leitung: Bernd Schirrmeister
Beginn: Fr., 09.04.21, 17.00 – 19.15
Gebühr: 33,30 €
Dauer: 12 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FZ5013D

**MS Access****MS Access Datenbanken: Grundlagen- und Refresher-Kurs**

Ihr Nutzen: Grundlagen, Datenbank-Entwurf, Tabellen und Abfragen, Formular- und Bericht-Gestaltung

**VHS Weißenfels**

Leitung: Wolfgang Gerber / Dirk Lehmann
Beginn: Do., 28.01.21, 14.00 – 17.00
Gebühr: 80,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW5010N

MS PowerPoint**Denkstilgerecht vortragen - In PowerPoint Vorträge konzipieren und realisieren**

Nutzen Sie PowerPoint zur Vorbereitung Ihrer denkstilgerechten PowerPoint-Vorträge, um Hörer besser zu erreichen.

VHS Weißenfels

Leitung: Wolfgang Gerber / Dirk Lehmann
Beginn: Do., 28.01.21, 14.00 – 17.00
Gebühr: 80,00 €
Dauer: 20 UE, 5 Termine
Kursnummer: 21FW5010N

SMARTPHONE, TABLET UND CO.

In diesen Kursen lernen Sie, Ihr Smartphone und Tablet zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen und Ihr Google-Konto sowie nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen einzusetzen. Von der Inbetriebnahme über die Bedienung, Apps, Softwareaktualisierungen bis hin zu zusätzlichen Medien, Funktionen und erfahren Sie etwas über Ihr Smartphone.

Neu: Entdecken Sie themenbezogene neue App-Welten

Wir zeigen Ihnen Funktionen und Apps, die Ihnen Zeit und Geld sparen und Ihnen das Leben schöner gestalten.

App-Welt: „Wandern und Natur“	<ul style="list-style-type: none"> · Neue Rad- und Wanderwege entdecken per Offline-Navigation · Eigene Wanderwege dokumentieren für andere · Pflanzen und Sehenswürdigkeiten automatisch bestimmen per App
App-Welt „System und Basis-Anwendungen“	<ul style="list-style-type: none"> · Konfiguration, Google-Konto einrichten · Software-Aktualisierungen · Nutzung von Medien in Apps · Kommunikations-Apps
App-Welt „Ihr individueller Bedarf“	<ul style="list-style-type: none"> · Melden Sie uns Ihren Bedarf (z. B. Sprachen, Geld sparen/Finanzen, Kommunikation, Mediengestaltung) und wir gehen im Kurs darauf ein.

Smartphone, Tablet – App-Welt „Wandern und Natur“**VHS Naumburg**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 18.05.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5018C

VHS Weißenfels

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 01.06.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5018B

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 04.05.21, 17.15 – 21.00
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5018E

Hohenmölsen, Agricolagymnasium

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 13.04.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FH5018B

**Smartphone, Tablet – App-Welt „System & Basis-Anwendungen“****VHS Naumburg**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 26.01.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5018A

VHS Naumburg

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 27.04.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5018B

VHS Weißenfels

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 02.03.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FW5018A

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 16.02.21, 17.15 – 21.00
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5018A

**Hohenmölsen, Agricolagymnasium**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 23.02.21, 17.00 – 20.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FH5018A

Smartphone, Tablet – App-Welt „Ihr individueller Bedarf“**VHS Zeitz**

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 23.02.21, 08.00 – 11.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5018B

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 23.03.21, 08.00 – 11.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5018C

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 15.06.21, 08.00 – 11.45
Gebühr: 20,00 €
Dauer: 5 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FZ5018F

INTERNET – GESTALTEN**Fotobuch und Fotokalender – Selbst gemacht**

Ein Fotobuch oder auch ein Fotokalender ist immer eine besondere Erinnerung oder ein schönes Geschenk. Mit der kostenlosen CEWE-

Fotobuchsoftware kann man dies selbst realisieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie es geht.

VHS Weißenfels

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Di., 15.06.21, 08.30 – 11.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FW5014

VHS Weißenfels

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Fr., 16.04.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FW5014B

VHS Zeitz

Leitung: Doris Prätzel
Beginn: Fr., 19.03.21, 08.30 – 11.30
Gebühr: 29,60 €
Dauer: 8 UE, 2 Termine
Kursnummer: 21FZ5014B

Sie möchten das Thema „Gestalten“ neu und modern entdecken? Dann probieren Sie unsere neue Kursreihe „Vom 3D-Scan zum 3D-Druck“ auf Seite 124.

VHS 4 Creators

10-Finger-Tastschreiben - mit Schreibtest

Bedienen Sie die Tastatur in kürzerer Zeit und viel entspannter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundvoraussetzungen für das

10-Finger-Tastschreiben am Computer. Bei Bedarf: Schreibtest mit Nachweis der Anschläge pro Minute.

VHS Naumburg

Leitung: Bärbel Gerste
Beginn: Mo., 10.04.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 41,20 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FN5040A

VHS Weißenfels

Leitung: Bärbel Gerste
Beginn: Sa., 15.05.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 41,20 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW5040A

VHS Zeitz

Leitung: Bärbel Gerste
Beginn: Sa., 05.06.21, 09.00 – 12.00
Gebühr: 41,20 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FZ5040A

**10-Finger-Schreiben: Wiederholung mit Schreibtest****VHS Naumburg**

Leitung: Bärbel Gerste
Beginn: Mo., 08.05.21, 09.00 – 10.30
Gebühr: 7,40 €
Dauer: 2 UE, 1 Termin
Kursnummer: 21FN5040D

FINANZEN**Buchführung und Steuern für Vereine**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Buchführung und versetzt die Teilnehmer in die Lage, die täglich anfallenden Routinebuchungen eines Vereins durchzuführen. Das richtige Ausfüllen einer Steuererklärung gehört auch dazu.

VHS Weißenfels

Leitung: Manuela Göhre
Beginn: Mo., 25.01.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 54,00 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW5042A

**VHS Weißfels**

Leitung: Manuela Göhre
Beginn: Mo., 15.02.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 54,00 €
Dauer: 12 UE, 3 Termine
Kursnummer: 21FW5042B

KAUFMÄNNISCHE LEHRGÄNGE**Bildung für den Beruf: Finanzbuchhalter*in (VHS)**

Modularer Lehrgang für Beschäftigte im Handel, in der Industrie, in der Verwaltung und für Interessierte. Förderung mit Bildungsprämie möglich. Jedes Modul kann als Einzelkurs – mit und ohne Prüfung – absolviert werden.

Prüfung: Landeseinheitlich über die Europäische Prüfungszentrale Hannover.
Ansprechpartner: Michael Beiderwellen
Telefon: 03443 2392970

Modul 1: Buchführung I und II Theorie
Modul 2: Finanzbuchhaltung – EDV Lexware
Modul 3: Betriebliches Steuerrecht
Modul 4: Bilanzierung
Modul 5: Kosten- und Leistungsrechnung
Modul 6: Recht und Finanzen

Haben Sie Bedarfe an den hier nicht angebotenen Modulen 1–5, so melden Sie sich bitte bei uns. Dann wird ein Kurs erstellt. Die entsprechende Fachliteratur wird in allen Kursen vorgestellt.

Modul 6: Recht und Finanzen

Kursinhalte: allgemeine Bilanzierungsgrundsätze, allgemeine Bewertungsgrundsätze, Bewertung Anlagevermögen, Bewertung Umlaufvermögen, Abgrenzungen, Bewertungsvereinfachungen, Auswertungen, Rechnungslegung.

VHS Weißfels

Leitung: Manuela Göhre
Beginn: Mi., 05.05.21, 17.00 – 20.00
Gebühr: 224,00 €
Dauer: 56 UE, 13 Termine
Kursnummer: 21FW5041B

**Lohn- und Gehaltsabrechnung – Theorie**

Für Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben. Interessierte mit der Absicht der Ein-/Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, Selbstständige in kleinen und mittelständischen Betrieben, die in Ihrer Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen. Prüfung möglich.

Kurs auf Anfrage**Lohn- und Gehaltsabrechnung – Praxis EDV-Lexware**

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Inhalt ist die Einführung in das Lexware-Modul Lohn. Der Kurs ist auch praktischer Teil zur Anerkennung als „Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung“.

Kurs auf Anfrage**VHS-Porträt****Dozentin Manuela Göhre**

Folgende Kurse biete ich an:

Buchführung und Steuern für Vereine

Finanzbuchhalter/-in (VHS) mit den Modulen:
 Buchführung, Recht und Finanzen, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht, Kosten- und Leistungsrechnung

An der VHS habe ich das erste Mal von 1994 bis 2000 im Wirtschaftsbereich unterrichtet. Nach einer langen Pause habe ich 2020 die Freude am Unterrichten und Weitergeben von Wissen und praktischen Erfahrungen wiederentdeckt und bin mit neuen Kursen an der VHS gestartet. Mein Motto: Für einen erfolgreichen Buchhalter ist nur eins wichtig: „Es gilt IMMER Soll an Haben!“

**Kalkulation und Nachkalkulation in Bau- und Bauneben-gewerken**

Erhöhen Sie Ihre Effizienz durch PC-gestützte Arbeit:

1. Angebotserstellung: Angebote erfassen, Positionskalkulation, Endpreiskalkulation, Deckungsbeitragskalkulation
2. Auftragerstellung: Abschlags- und Teilmengenerfassung, Aufmaß erfassen, Zeiten-, Material- und Fremdleistungsliste
3. Rechnung: Abschlags-, Teil-, Schlussrechnung
4. Nachkalkulation: Personal-, Material-, Fremdleistungsverbuchung, Soll-Ist-Vergleich, Nachkalkulation

VHS Weißfels

Leitung: Dirk Lehmann
Beginn: Mi., 18.03.2021, 17.00 – 20.00
Gebühr: 64,00 €
Dauer: 16 UE, 4 Termine
Kursnummer: 21FW5080A

21. Gesundheitsbörse für Frauen	90
3D-Bearbeitung.....	124
3D-Druck.....	123
3D-Scan	123

A

Access.....	133
Achtsamkeit	140
Angststörungen.....	74, 90
Autogenes Training.....	75

B

Berufsunfähigkeit.....	30
Betriebssysteme	131
Bienen	32
Body Styling – Workout für den ganzen Körper.....	88
Body Workout	87
Buchführung für Vereine.....	26
Buchführung und Steuern	137, 138
Burnout.....	90

C

Camtasia Studio: Screencasts und Tutorials erstellen	126
Cloud erstellen.....	123
Computer-Grundkurse für Senior*innen	131
Computer-Grundkurse	129
Computertreff: Ort der offenen Fragen ..	129
Cuba Fitness	89

D

Dance-Aerobic-Mix	89
-------------------------	----

E

Easy Fit.....	87
Ehrenamt.....	11, 29, 30
Einstufungstermine	104
eLearning im Überblick.....	125
Englisch mit Muße.....	112
Englisch, „Null-Starter“	106
Englisch, Auffrischkurs	111
Englisch, Fortsetzungskurs	111
Englisch, Konversation	110
Entspannungskurse	74
Erbreicht.....	28
Erneuerbare Energien.....	35
Essbare Blüten – Rosenzauber	92
Excel – Grundkurse, Aufbaukurse	129
Excel – Pivot Tabellen.....	128
Existenzgründerberatung.....	128

F

Farbtypberatung	91
Faszien	77, 79
Fatburner und Bodystyling	89
Finanzbuchhalter VHS	138
Fit und Fun Fit.....	86
Fit und Gesund.....	88
Fördermittel für Vereine.....	27
Französisch.....	113
Funktionsgymnastik	86

G

Gedächtnistraining	38
Geld verdienen im Internet: Kaufen und Verkaufen	127
Geldanlage in schweren Zeiten.....	127

Gesundheitskurs – älter werden und fit bleiben.....	88
Grundbildung	16
Gute Laune Abend im Veilchenrausch	92

H

Hauptschulabschluss, Vorbereitung20	
Heilende Kraft der Bäume.....	96

I

Italienisch	116
Japanische Küche	94

K

Kalkulation im Bau- und Baunebengewerbe	139
Kleine Kunstwerke aus Obst und Gemüse	93
Klosterpflanzen in Küche und Garten	96
Kochkurse	91
Krankheitsbilder	90
Kräuter-Allerlei	95
Kräuterkunde in der Natur	97
KRAV MAGA – Realistische Selbstverteidigung	90
Kulinarische Ostern	94

L

Learning-Management-Systeme (H5P) .	126
Lohn- und Gehaltsabrechnung.....	139

M

Make-up für jeden Anlass	91
--------------------------------	----

O

Obstgehölzschnitt.....	32
Ostermenü	92

P

Patientenverfügung	29
Philosophie	39
Phobien	90
Photovoltaik	34
Pilates	83
Pilzkunde.....	32
PowerPoint.....	134
Präventionssport	86

Q

Qigong	84
--------------	----

R

Raspberry Pi	123
Realschulabschluss, Vorbereitung.....	20
Rückenfit	85
Russisch.....	114

S

Screencasts erstellen (Camtasia Studio).....	126
Selbstverteidigung für Frauen	89
Smartphone und Tablet.....	134
Solarenergie	34
Spanisch.....	115
Spargel Kochkurs	92
Step Aerobic	86
Strom sparen	36
Suppen-Werkstatt	93
Sushi	94

T

Tai Chi Chuan	83
TaJi-Qigong	84
Tastschreiben.....	136
Tutorials erstellen (Camtasia Studio).....	126
Vereinsrecht.....	26

W

Wandern und Entspannen	77
Webinare/Live-Online-Seminare: Kreative Methoden	125
Webseiten erstellen: WordPress	125
Word.....	129, 131
WordPress für Ihre Homepage / Ihren Blog	27, 126
Workout Bauch - Beine - Po	88

Y

Yoga	78
------------	----

Z

Zusatzstoffe in Lebensmitteln.....	97
Zwänge.....	90

IMPRESSUM

Herausgeber: Burgenlandkreis, Der Landrat
 Redaktion: Volkshochschule Burgenlandkreis
 „Dr. Wilhelm Harnisch“
 Bilder: Transmedial, Zeitz
 pixabay CCO-Lizenz, www.pixabay.de
 unsplash CCO-Lizenz, www.unsplash.com
 Gestaltung: Transmedial, Zeitz
 Satz, Druck: Blochwitz, Zeitz
 Auflage: 5000 Exemplare
 Titel: Volkshochschule Burgenlandkreis

SEPA-Lastschriftmandat

Volkshochschule Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE70BLK0000424054**

Zahlungsart: wiederkehrende Zahlung

Eindeutige Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger – BLK – ausgefüllt)

Name, Vorname des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße, Hausnummer:

Postleitzahl; Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen: DE

Kontoinhaber:

Kreditinstitut (Name und BIC) des Zahlungspflichtigen:

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger (Volkshochschule Burgenlandkreis) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Burgenlandkreis auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum:

Unterschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anmeldung

Name, Vorname: _____

ggf. Name, Vorname / Geburtsdatum des Kindes*: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: privat: _____

dienstlich: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

@ _____

Kursbezeichnung: _____

Kurs-Nummer: _____

Kursort: _____

Beginn: _____

Uhrzeit: _____

Entgelt: _____

€ _____

Diese Anmeldung ist verbindlich. Eine ausdrückliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Fällige Entgelte werden per SEPA-Basis-Lastschrift eingezogen. Dazu bitte **alle** erforderlichen Angaben auf der Rückseite ausfüllen, sofern eine **erstmalige Anmeldung** bei der Volkshochschule Burgenlandkreis erfolgt bzw. uns das Lastschriftmandat noch nicht vorliegt.

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Burgenlandkreis (siehe Internetseite: www.vhs-burgenlandkreis.de oder in den Geschäftsstellen).

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung nach der Gebührenordnung der VHS Burgenlandkreis.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

** für nicht oder nicht voll geschäftsfähige Teilnehmer hat die Anmeldung durch die gesetzlichen Vertreter zu erfolgen.*



Mehr als nur Musik

- Musikalische Früherziehung (Altersklasse 3-7 Jahre)
- Instrumental- und Gesangsunterricht von Klassik bis Rock-Pop
- Studienvorbereitende Ausbildung
- Ensemblesmusizieren
- erprobte Unterrichtskonzepte
- erfahrene Fachpädagogen
- individuelle Ausbildungswege

Musikschule Burgenlandkreis

„Anna Magdalena Bach“

Nicolaiplatz 1-3
06712 Zeitz
Tel.: 03441 / 22 77 56
Fax: 03441 / 22 79 98
E-Mail: zz@musik.blk.de

„Heinrich Schütz“

Alte Leipziger Straße 21
06667 Weißenfels
Tel.: 03443 / 30 37 76
Fax: 03443 / 33 34 40
E-Mail: wsf@musik.blk.de

„Heinrich von Veldeke“

Seminarstraße 1
06618 Naumburg
Tel.: 03445 / 26 16 40
Fax: 03445 / 26 16 42
E-Mail: nmb@musik.blk.de

Adrienne **Alena**
 Alexander **Alexandra** André **Andrea**
 Andreas **Anett** Angelika **Anika** Anja **Anke**
 Anna **Anna-Sophia** Anne **Annegret**
 Anne-Kathrin **Annett** Annette
 Antal Antje Astrid **Bastian**
 Beate **Beatrix** Bernd **Bettina**
 Bianca Birgit **Britta**
 Carina **Carmen** Carola **Carolin** Celine
 Christian Christiane **Christin**
 Christina **Christine** Claudia Colleen **Conrad** Constanze
 Dana Daniela **Detlef** Diana **Dino** Doreen **Dorothea** Dorothee
 Durid **Eileen** Elisa **Elke** Elvira **Emily** Erika **Esther** Eva **Evelin** Evgenia **Florian**
 Frank Franz **Franziska** Fred **Gabriele** Gerd-Florian **Grit** Hans-Jörg **Harald** Hartmut **Heide**
 Heidi **Heike** Heiko **Heinz**
 Hella **Henning** Holger **Ilka** Ilona
 Ina **Ines** Ingelore Ingo **Ivonne**
 Jaqueline Jan **Jana** Jane
 Janine Jeannette Jennifer **Jenny**
 Jens **Johanna** Jörg **Jörn** Josefine **Julia** Juliane **Jürgen** Karen **Karin** Karola
 Karsten Kathleen Kathrin **Katja** Katrin **Kerstin** Klaus-Peter **Konstantin** Kristin **Kristina**
 Leoni Lisa **Loretta** Luise **Lutz** Lydia **Madeline** Maik **Mandy**
 Manfred Manja **Manuela**
 Marcel Margit **Maria**
 Marie-Luise Mario **Marion**
 Mark Marko **Marlis**
 Martin **Martina** Matthias **Meinolf** Melanie Michael-Peter **Michaela**
 Mike **Miriam** Monic **Nathalie** Nicole **Nora** Norbert **Olaf** **Ottmar** Patrick
 Peggy Petra **Phillip** Raimund **Ralf** Ramona **Randi** René **Rita** Romy
 Ronald Ronny Sabine **Sabrina**
 Sahra **Salome**
 Sandra Sandra-Diana
 Sandy **Sascha** **Sibylle** Siegrun
 Sigrid **Silke** Silvana **Silvia**
 Simone **Sina** Sophie **Sören** Steffen **Steffi** Stephan **Stephanie** Steve
 Susan Susann **Susanne** Swen **Sybille** Sylke **Sylvia** Tanja
 Thomas Till Timo **Tina** Tino Tobias **Torsten** Ulrike Uta Ute
 Uwe Vanessa Vera **Verena** Viktoria
 Viola Vivien **Wolfgang**
 Yvonne

Wir sind Sparkasse.

