

# Programmheft

FRÜHJAHR | SOMMER 2024



## Volkshochschule Nordsachsen

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Leiter der Volkshochschule Nordsachsen:  
Norbert Morch  
Tel.: 03421 / 758 - 7210  
Mail: [norbert.morch@vhs-nordsachsen.de](mailto:norbert.morch@vhs-nordsachsen.de)

### Geschäftsstelle Eilenburg

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Tel.: 03421 / 758 - 7211  
Mail: [eilenburg@vhs-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00  
Do.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00

(in den Ferien bis 16:00 Uhr)

### Geschäftsstelle Schkeuditz

Amtsgasse 11, 04435 Schkeuditz  
Tel.: 03421 / 758 - 7250 oder 034204 / 700 - 696  
Mail: [schkeuditz@vhs-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 14:00 - 18:00  
Do.: 10:00 - 13:00

(in den Ferien dienstags nicht geöffnet)

### Geschäftsstelle Delitzsch

Wittenberger Straße 1, 04509 Delitzsch  
Tel.: 03421 / 758 - 7232  
Mail: [delitzsch@vhs-nordsachsen.de](mailto:delitzsch@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00  
Do.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00

(in den Ferien bis 16:00 Uhr)

### Geschäftsstelle Taucha

Dewitzer Straße 33/35, 04425 Taucha  
Tel.: 03421 / 758 - 7261  
Mail: [taucha@vhs-nordsachsen.de](mailto:taucha@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 14:00 - 18:00  
Do.: 10:00 - 12:00

(in den Ferien bis 16:00 Uhr)

### Geschäftsstelle Oschatz

Am Zeugamt 3, 04758 Oschatz (Zufahrt über Erich-Billert-Weg)  
Tel.: 03421 / 758 - 7241  
Mail: [oschatz@vhs-nordsachsen.de](mailto:oschatz@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00  
Do.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00

(in den Ferien bis 16:00 Uhr)

### Geschäftsstelle Torgau

Puschkinstraße 3, 04860 Torgau  
Tel.: 03421 / 758 - 7221  
Mail: [torgau@vhs-nordsachsen.de](mailto:torgau@vhs-nordsachsen.de)



#### Geschäftszeiten:

Di.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00  
Do.: 09:00 - 12:00 | 13:00 - 18:00

(in den Ferien bis 16:00 Uhr)



# Grußwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zum Beginn des neuen Semesters an unserer Volkshochschule!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich entschieden haben, Ihre Bildungsreise mit uns fortzusetzen oder neu zu beginnen.

In diesem Semester haben wir ein vielfältiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt, die darauf abzielen, Ihre Fähigkeiten zu erweitern, neue Interessen zu wecken und Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Ob Sie mehr über Chancen und Risiken von künstlicher Intelligenz erfahren möchten, Ihrer Gesundheit einen perfekten Start in das neue Jahr mit einem Taijiquan-Lehrgang gönnen oder sich entschlossen haben, Ihre schwedischen Sprachkenntnisse zu verbessern – wir beraten Sie gern.

Wir freuen uns auf ein spannendes und lehrreiches Semester mit Ihnen. Nehmen Sie Kurs auf und lassen Sie uns gemeinsam neue Wege des Lernens und der persönlichen Entwicklung beschreiten.

Herzliche Grüße,

Norbert Morch

Leiter der Volkshochschule Nordsachsen



Finde Deinen Kurs!

Der Leitgedanke der Volkshochschule Nordsachsen „**Man lernt, um zu leben. Man lebt nicht, um zu lernen**“ von Bruno Bettelheim spiegelt das Bildungsangebot der VHS Nordsachsen wider.

Wir verstehen unter Lernen nicht nur einen Zuwachs von Wissen, sondern auch die Möglichkeit sich emotional und sozial weiterzuentwickeln.

Das Lernen ist unserer Meinung nach gelungen:

- wenn es unsere Teilnehmenden beruflich und/oder privat weiterbringt,
- wenn die Teilnehmenden die Kurse mitgestalten,
- wenn die Teilnehmenden ihren eigenen Standpunkt vertreten können und
- wenn das Lernen Spaß, Freude und Neugier auf das Weiterlernen geweckt hat.

Das Ziel der VHS Nordsachsen ist es, jedem Bürger des Landkreises Nordsachsen das lebenslange Lernen durch ein vielfältiges Kursangebot zu ermöglichen.

Über Rückmeldungen in Form von Anregungen und Kritiken unserer Teilnehmenden freuen wir uns, weil nur die Lernenden selbst beurteilen können, ob ein Lernprozess gelungen ist. Die erfolgreichen Abschlüsse und Prüfungen können dieses nur nach außen dokumentieren.

## Identität und Auftrag – Wer wir sind

Die VHS Nordsachsen ist eine öffentliche, nicht rechtsfähige, kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung, die durch Mittel des Landes Sachsen und des Landkreises Nordsachsen gefördert wird.

Die VHS Nordsachsen und unser Kursangebot sind somit:

- überparteilich
- nicht an bestimmte Konfessionen, Weltanschauungen oder soziale Gruppen gebunden und
- dienen ausschließlich einem gemeinnützigen Zweck.

Die VHS Nordsachsen sichert für die Bürger im gesamten Landkreis Nordsachsen durch die Sächsische Verfassung Artikel 7 und den Landesentwicklungsplan des Freistaates Sachsen ein bedarfsgerechtes, komplexes, vielseitiges Bildungs-, Weiterbildungs- und Freizeitangebot.

Wir bieten Hilfe an bei:

- der persönlichen Lebensorientierung
- der Meinungsbildung
- beim Ausbau sozialer Kompetenz und lebensbegleitendem Lernen
- der Verbesserung der beruflichen Qualifikation,
- dem Auf- und Ausbau einer aktuellen Allgemeinbildung
- kreativen Möglichkeiten zur Entfaltung der Persönlichkeit
- arbeitsmarkt- und bildungspolitischen Maßnahmen durch eine Trägerschaft, die insbesondere der Integration von Benachteiligten in das gesellschaftliche Leben dient.

## Werte – Was uns ausmacht

Die VHS Nordsachsen sieht sich den Werten von Demokratie, Aufklärung, Sozialstaatlichkeit, Chancengleichheit, Toleranz, Geschlechtergerechtigkeit und einem humanistischen Menschenbild verpflichtet.

## Teilnehmende und Zielgruppen – Für wen wir arbeiten

Die VHS Nordsachsen gestaltet das Kursangebot nach den Bedürfnissen und Interessen der Bürger des Landkreises Nordsachsen.

## Allgemeine Organisationsziele – Was wir wollen

Die VHS Nordsachsen möchte als kompetentes Weiterbildungsunternehmen für Bildung, Qualifizierung, Beratung und Regionalentwicklung wahrgenommen werden.

In besonderer Weise ist die VHS Nordsachsen dem Gemeinwohl verpflichtet, deshalb möchten wir besonders benachteiligte soziale Gruppen in die Bildungsprozesse integrieren. Damit wir unsere Ziele erreichen können, unterziehen wir uns ständig Evaluationen für unsere Qualitätssicherung.

## Fähigkeiten – Was wir können

Wir können als Bildungseinrichtung durch unsere traditionsreiche Erfahrung, der regionalen Verankerung in den Gemeinden des Landkreises Nordsachsen und den direkten Kundenkontakt einen aktuellen Bildungsbedarf erkennen, welcher durch das Prinzip „Bedarf erkennen – Angebot erstellen – Qualität abliefern“ geprägt ist. Überzeugen Sie sich selbst!

## Leistungen – Was wir anbieten

Die VHS Nordsachsen erstellt für Sie halbjährig ein Semesterheft mit unserem Weiterbildungsprogramm. Es umfasst ein vielfältiges, qualitativ hochwertiges Angebot in den Bereichen Politik/Gesellschaft/Umwelt, Kultur/Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Computer/Beruf und Grundbildung, welches durch ein Sonderprogramm ergänzt wird.

Das Sonderprogramm umfasst:

- Integrationskurse für das BAMF
- Berufsbezogene Deutschsprachförderung
- Zugelassenes Prüfungszentrum für telc- und g.a.s.t.-Prüfungen
- Lehrgangsangebote und Prüfungen im Rahmen Xpert Business
- Präventionskurse im Gesundheitsbereich
- Erzieherweiterbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Nordsachsen
- Kinder/Junge VHS
- Bildungsprämienberatungen
- Bildungsangebote für Bundesfreiwillige
- Weiterbildungen für Angestellte der Landkreisverwaltung

## Ressourcen – Was wir haben

Ohne das persönliche Engagement der Sachbearbeiter und pädagogischen Mitarbeiter der VHS Nordsachsen, die alle die vorgegebenen Qualitätskriterien der Verordnung zur Förderung der Weiterbildung in Sachsen erfüllen, könnte ein regionales Bildungsangebot in dieser Breite nicht gewährleistet werden. Für die Finanzierung werden Entgelte, die Zuschüsse des Landkreises Nordsachsen und die Zuwendungen des Freistaates Sachsen verantwortungsbewusst verwendet. Die VHS Nordsachsen nutzt Räumlichkeiten kommunaler und privater Träger passend zu den Bildungsangeboten. Wir verfügen über sechs Geschäftsstellen im gesamten Landkreis Nordsachsen, die eine Bildungsberatung und -begleitung direkt vor Ort gewährleisten. Die VHS beauftragt qualifizierte regionale Dozenten zur Umsetzung der Bildungsangebote und nutzt deren Erfahrungen, um das Angebot auf einem hohen Niveau zu gestalten. Durch unsere Mitwirkung in Arbeitskreisen und Gremien und der stetigen Weiterbildung der Mitarbeiter entstehen neue Ideen für Kursangebote für Sie. Sich halbjährlich - im Januar und Juli - ein neues Programmheft bei den bekannten Auslagestellen zu holen, lohnt sich somit für Sie!

Wie können wir unseren Service weiter verbessern? Bitte haken Sie nach und/oder informieren Sie uns!

Leiter der Volkshochschule Nordsachsen

Norbert Morch

Dr.-Külz-Ring 9

04838 Eilenburg

Tel.: 03421 / 758 - 7210

E-Mail: [norbert.morch@vhs-nordsachsen.de](mailto:norbert.morch@vhs-nordsachsen.de)



Das Programmheft wird mitfinanziert durch Spenden der Stadt- und Kreissparkasse Leipzig.

Die Volkshochschule Nordsachsen ist nach dem Qualitätsmanagementsystem

„**Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung**“

zertifiziert.





## Deutsch als Fremdsprache

### Integrationssprachkurse für Ausländer, Spätaussiedler und Unionsbürger

Entsprechend der Integrationskursverordnung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Int.-V vom 20.02.2012) bietet die Volkshochschule an:

#### Basissprachkurs DEUTSCH (jeweils 100 UE)

Modul 1 (Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen)  
Modul 2 (Heranführen an das Niveau A1 des GER)  
Modul 3 (Heranführen an das Niveau A2 des GER)

#### Aufbausprachkurs DEUTSCH (jeweils 100 UE)

Modul 1  
Modul 2  
Modul 3 (Heranführen an das Niveau B1 des GER) Orientierungskurs

#### Abschluss:

Der Integrationskurs endet mit einem skalierten Test, der das Sprachniveau nach den Stufen A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens festschreibt und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“.

#### Zugangsvoraussetzung:

##### Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs

Der Berechtigungsschein wird je nach Anspruchsberechtigung vom BAMF, vom Jobcenter oder vom zuständigen Landratsamt ausgestellt.

#### Spezielle Integrationssprachkurse

Die Volkshochschule Nordsachsen ist ein vom BAMF zugelassener Träger zur Durchführung von Alphabetisierungskursen. Diese speziellen Kurse haben 1000 UE Deutsch (9 Module a: 100 UE plus 100 UE Orientierungskurs). Sie werden bei entsprechendem Bedarf, der sich aus dem vorangehenden Einstufungstest ergibt, eingerichtet.

#### Berufsbezogene Deutschförderung

Im Rahmen der berufsbezogenen Deutschförderung bietet die VHS Nordsachsen das Basismodul Deutsch A2, Basismodul Deutsch B1 und Basis-modul Deutsch B2 an. Die Basismodule A2 und B1 umfassen 400 UE Deutsch und enden mit einer Prüfung Deutsch DTB. Das Basismodul B2 umfasst 500 UE und endet mit einer Prüfung Deutsch DTB. Zugangsvoraussetzungen sind nachweislich ein vorhandenes Sprachlevel A1 oder A2 oder B1 und ein Berechtigungsschein zur Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschsprachmodul gemäß §4 Absatz 1 Satz 1 Nr. 1a/1b der Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV). Diesen Berechtigungsschein erhalten Sie von Ihren Leistungsträgern.

Die Volkshochschule Nordsachsen ist Prüfungseinrichtung für Absolventen im Integrations- und Berufssprachkursbereich.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf unserer Homepage.

Wenn Sie Interesse an einem Deutschkurs haben, nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf:

#### Geschäftsstelle Eilenburg

Martin Mickan - Pädagogischer Mitarbeiter  
Tel.: 03421 758-7231  
E-Mail: martin.mickan@vhs-nordsachsen.de

Birgit Klemd - Verwaltung  
Tel.: 03421 758-7213  
E-Mail: birgit.klemd@vhs-nordsachsen.de

#### Geschäftsstelle Delitzsch

Nicoleta Voinea - Pädagogische Mitarbeiterin  
Tel.: 03421 758-7235  
E-Mail: nicoleta.voinea@vhs-nordsachsen.de

Josephin Böhme - Verwaltung  
Tel.: 03421 758-7233  
E-Mail: josephin.boehme@vhs-nordsachsen.de

#### Geschäftsstelle Torgau

Stephanie Korthals - Pädagogische Mitarbeiterin  
Tel.: 03421 758-7222  
E-Mail: stephanie.korthals@vhs-nordsachsen.de

Claudia Schubert - Verwaltung  
Tel.: 03421 758-7225  
E-Mail: claudia.schubert@vhs-nordsachsen.de

Josephin Böhme - Verwaltung  
Tel.: 03421 758-7233  
E-Mail: josephin.boehme@vhs-nordsachsen.de

#### Unser Angebot für Migranten und Geflüchtete:

Alle aktuellen Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de).

## Übersicht Geschäftsstellen

### Grußwort

### Leitbild

### Deutsch lernen

### Online

- 8 Junge VHS
- 9 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 11 Sprachen
- 11 Computer und Beruf
- 14 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal

### Delitzsch

- 15 Junge VHS
- 15 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 16 Kultur und Gestalten
- 18 Gesundheit
- 21 Sprachen
- 24 Computer und Beruf
- 25 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)

## Eilenburg

- 28 Junge VHS
- 28 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 29 Kultur und Gestalten
- 32 Gesundheit
- 37 Sprachen
- 38 Computer und Beruf
- 38 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)

## Oschatz

- 41 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 41 Kultur und Gestalten
- 41 Gesundheit
- 42 Sprachen
- 43 Computer und Beruf

## Schkeuditz

- 46 Junge VHS
- 46 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 47 Kultur und Gestalten
- 49 Gesundheit
- 51 Sprachen
- 52 Computer und Beruf
- 47 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)

## Taucha

- 54 Junge VHS
- 54 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 55 Kultur und Gestalten
- 56 Gesundheit
- 59 Sprachen
- 60 Computer und Beruf

## Torgau

- 62 Junge VHS
- 64 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 66 Kultur und Gestalten
- 70 Gesundheit
- 75 Sprachen
- 77 Computer und Beruf
- 77 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal

## Schullandheim

## Sternwarten

## Sprachniveaus

## Gesundheit

## Anmeldung

## AVB

## Datenschutz



# Onlinekurse





## Junge VHS

• **vhs.Vollmond-KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße?**

Gerrit Retterath

Unter Straßenkunst, auf Englisch „Street-Art“, versteht man Kunst, die man sehen kann, ohne in ein Museum gehen zu müssen. Vielleicht hast du auch schon einmal Gemälde an Wänden, Stromkästen oder Laternenpfählen gesehen. Darf man überhaupt einfach so auf der Straße malen und kleben? Wer sind diese Künstler? Und was haben Kinder damit zu tun, dass man Street-Art überall auf der Welt findet? Darüber redet der Street-Art-Experte Gerrit Retterath, der sich freut, wenn Städte bunter werden.

**MFON10100** So, 25.02., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

• **vhs.Vollmond-KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix?**

Maren Lage

Die Kelten, die die Römer Gallier nannten, kennst du aus den Comics von Asterix und Obelix. Das neueste Heft ist gerade erschienen. Auch wenn unsere Comic-Helden nicht gelebt haben, so gab es doch die Gallier. Dennoch haben Archäologen herausgefunden, dass sich in den Geschichten auch ein paar Fehler eingeschlichen haben. Gab es wirklich einen Zaubertank, der die Gallier unverwundbar machte? Was hat es mit den Hinkelsteinen auf sich? Was machten die Druiden mit goldenen Sichel? Standen Wildschweine auf dem Speiseplan? Und wer ist denn überhaupt Teutates?

**MFON10101** So, 24.03., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

Die vhs.KinderUni-Veranstaltungen findet in Kooperation mit der VHS Böblingen Sindelfingen statt und ist für Sie kostenfrei. Eine Anmeldung ist dennoch notwendig.

• **vhs.Vollmond-KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere?**

Dr. Thomas Henningsen

Viele Meerestiere können viel mehr, als wir uns vorstellen können. Sie sind wie Super-sportler also echte Rekordhalter unseres



Planeten. Komm mit auf die spannende Reise unter das Meer und erfahre etwas über die super ungewöhnlichen und erstaunlichen Rekorde der Meerestiere. Du wirst garantiert auch von Tieren hören, die du noch nie gesehen hast.

**MFON10102** So, 28.04., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

• **vhs.Vollmond-KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein?**

Dr. Richard Bräucker

Auf der Online-Reise ins Weltall zeigt dir der Astronauten-Experte Dr. Richard Bräucker viele spannende Filmausschnitte und Experimente. Wie fühlen sich Astronauten beim Spacewalk, also dem „Spaziergang“ im Weltall und was ist dort alles anders als hier auf der Erde? Es gibt dort Schwerelosigkeit, Temperaturunterschiede, Vakuum und Strahlung. Das macht den Ausflug ins Weltall zu einem großen, aber auch ziemlich anstrengenden Abenteuer.

**MFON10103** So, 26.05., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

• **vhs.Vollmond-KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Können Roboter intelligenter als Menschen werden?**

Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden? Antworten auf diese Fragen will diese Online-Kinderuni geben und gleichzeitig mit dir gemeinsam überlegen, wie unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen soll. Zusätzlich

gibt es spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

**MFON10104** So, 04.08., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

• **ONLINE-KURS: KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen 1. – 6. Klasse**

Rainer Frank

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen, damit Sie ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist. Das einzigartige Kursprogramm bietet Ihrem Kind das nötige Wissen und die Fähigkeit, damit es im Notfall optimal geschützt ist. Mit einfachen und praxisnahen Lektionen lernt Ihr Kind, in Gefahrensituationen mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen stets richtig zu reagieren.

Im Kurs wird Ihrem Kind jede Übung ganz genau gezeigt und erklärt. Alle Inhalte sind leicht verständlich und schnell & einfach umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nachdem Ihr Kind den Kurs durchlaufen hat, verfügt es über die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Alltag.

Ebenso stehen ein Teilnahme-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Der KidsSafe®-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden. Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

**MFON10570** Mo, 29.01., 15:00-19:45 Uhr  
6.33 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



**MFON10571** Di, 12.03., 15:00-19:45 Uhr  
6.33 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**MFON10572** Mo, 06.05., 15:00-19:45 Uhr  
6.33 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



**Politik, Gesellschaft  
und Umwelt**

## Politik und Zeitgeschehen

### ● Livestream - vhs.wissen live: Abschied von der Öffentlichkeit

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen.

Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

**MFON10001** Mo, 29.01., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Der Tiber und die ewige Stadt

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben.

**MFON10002** Mo, 05.02., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten.

Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann

das liegen?

Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

**MFON10003** Di, 20.02., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

**MFON10004** So, 25.02., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen.

Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln.

**MFON10005** Di, 27.02., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Geschichte und Zukunft der Mode

Beindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

**MFON10006** Di, 05.03., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet.

**MFON10007** So, 10.03., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Livestream - vhs.wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.

So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

**MFON10008** Di, 12.03., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream



© bilderschlag / Grit Kaestner & Andreas Pflaum

● **Livestream - vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

**MFON10009** Mi, 20.03., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Tito - der ewige Partisan**

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

**MFON10010** So, 24.03., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit**

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

**MFON10011** Mi, 10.04., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

**MFON10012** So, 14.04., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird.



© bilderschlag / Grit Kaestner & Andreas Pflaum

**MFON10013** Do, 18.04., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

**MFON10014** Do, 25.04., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen.

Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

**MFON10015** Mo, 29.04., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globali-

sierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

**MFON10016** Do, 02.05., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Die dunkle Seite der Antike**

Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.

**MFON10017** So, 12.05., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor.

Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz.

**MFON10018** Mo, 03.06., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Livestream - vhs.wissen live: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops**

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit sei-





nem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

**MFON10019** Fr, 14.06., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream



## Sprachen

### Englisch

## Grundkurse

### • Enjoy English - (auch) für Wiedereinsteiger A1/2

Dr. Christel Guillory

Im Kurs werden vorhandene Kenntnisse im Englischen aufgefrischt, Grundlagen weiter ausgebildet und der Wortschatz aufgebaut. Quereinsteigende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen - hier gelingt Ihnen der (Wieder-) Einstieg in die englische Sprache.

Ähnlich einem Präsenzkurs finden Sie sich 1x wöchentlich im Klassenzimmer ein - allerdings virtuell (Zoom). Sie trainieren und erwerben neue Kenntnisse, kommunizieren miteinander und stehen in Austausch mit weiteren Teilnehmenden und Ihrer Kursleiterin. Wir arbeiten mit der sog. Flipped Classroom-Methode (umgekehrte Klasse): Die Unterrichtsorganisation wird umgekehrt. Die gemeinsame Zeit im „Klassenraum“ ist der Praxis und Anwendung dessen vorbehalten, was sich die Teilnehmenden selbstständig zu Hause erarbeiten (bis zum nächsten Termin erhalten Sie Aufgaben und neuen „Stoff“ zur Bearbeitung). So bleibt mehr Zeit zum Sprechen und Kommunizieren!

You're welcome!

**Bitte mitbringen:** gute Internetverbindung, Tablet oder PC/Laptop mit Headset/Kopfhörer und Mikrofon, Kamera

**MFON40615** Mi, 24.01., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



## Computer und Beruf

### Kaufmännische und qualifizierende Fachlehrgänge

### • Xpert Business Lernnetz Live-Web Seminare (online)

Online-Seminar

Diese Kurse finden im Xpert Business Lernnetz mit Durchführungsgarantie statt. Sie empfangen den Inhalt an Ihrem heimischen Rechner mit Internetzugang (stabile Internetverbindung mindestens 2Mbit/s, aktueller Browser mit Flash-Plugin (empfohlen: Google Chrome!), Lautsprecher oder Kopfhörer).

Folgende Kurse bieten wir im LernNetz an:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) DATEV
- Lohn und Gehalt (1)
- Lohn und Gehalt (2)
- Lohn und Gehalt (3) DATEV
- Einnahmen-Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Die detaillierten Lernziele der Kurse und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

Für alle Kurse besteht die Möglichkeit, eine Xpert Business Zertifikatsprüfung abzulegen. Die Kosten für eine Prüfung betragen 80 Euro. (EÜ: 62,50 €)

Alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse

finden Sie auf der Webseite: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

**MFON50400** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
0 UE, verschiedene Längen, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Finanzbuchführung 1 (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50401** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
64 UE, 24 Termine, 431,90 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Finanzbuchführung (2) (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50402** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
58.67 UE, 22 Termine, 408,10 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Finanzbuchführung (3) DATEV (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.



Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 34,95 EUR.

**MFON50403** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
42,67 UE, 16 Termine, 349,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Lohn und Gehalt (1) (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50404** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
64 UE, 24 Termine, 431,90 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Lohn und Gehalt (2) (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeit-

nehmergruppen ein.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt. Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50405** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
58,67 UE, 22 Termine, 408,10 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Lohn und Gehalt (3) DATEV (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 34,95 EUR.

**MFON50406** Di, 19.03., 18:30-20:30 Uhr  
42,67 UE, 16 Termine, 349,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: keine

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 34,95 EUR.

**MFON50407** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
29,33 UE, 11 Termine, 217,90 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50408** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
53,33 UE, 20 Termine, 384,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Bilanzierung (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50410** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
53,33 UE, 20 Termine, 384,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### • Controlling (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen, für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen zu entwickeln.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.



Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50411** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
53.33 UE, 20 Termine, 384,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### ● Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: keine

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 34,95 EUR.

**MFON50412** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
58.67 UE, 22 Termine, 373,10 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

### ● Personalwirtschaft (Xpert Business LernNetz) (online)

Online-Seminar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: keine

Das Kursentgelt beinhaltet die Lehrmaterialien des EduMedia-Verlags zum Kursinhalt im Wert von 69,95 EUR.

**MFON50413** Di, 05.03., 18:30-20:30 Uhr  
53.33 UE, 20 Termine, 384,30 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



© AdobeStock\_393408929



# Geschäftsstelle Delitzsch



Wittenberger Str. 1, 04509 Delitzsch  
Tel.: 03421 / 758 - 7232  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [delitzsch@vhs-nordsachsen.de](mailto:delitzsch@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogische Mitarbeiterin:  
Sophie Rathke  
Tel.: 03421 / 758 - 7236  
E-Mail: [sophie.rathke@vhs-nordsachsen.de](mailto:sophie.rathke@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiterin:  
Birgit Opitz  
Tel.: 03421 / 758 - 7232  
E-Mail: [delitzsch@vhs-nordsachsen.de](mailto:delitzsch@vhs-nordsachsen.de)



## Junge VHS

### • Junge vhs Ferienangebot - Malen für Kinder

Zohir Rekkab

Du bist gern kreativ? Du möchtest deine Ideen umsetzen oder einfach mal experimentieren?

Ob bunte Farbleckserie, ein Bild von deinem Lieblingstier oder Comiczeichnen... hier ist alles möglich und erlaubt. Komm in unseren Ferienmalkurs und entdecke an zwei Vormittagen, wie viel Spaß Malen und Zeichnen machen kann. Hilfe und Anleitung gibt es durch unseren Kursleiter. Am Ende nimmst du dein(e) kreativen Ergebnisse mit nach Hause.

Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze sowie vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial mit (z.B. Stifte, Papier, Kreiden, Farben, Leinwände, Pinsel etc.). Auch einen Pausenimbiss und Trinkflasche nicht vergessen!

Die Begleitung durch ein Elternteil oder Bezugsperson ist möglich.

**MFDZ20701** Di, 20.02., 10:00-12:15 Uhr  
6 UE, 2 Termine, 19,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MFDZ20702** Mo, 24.06., 10:00-12:15 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 38,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Junge vhs: Malstunde mit Mama, Papa, Oma und Co.

Zohir Rekkab

Malen Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind gemeinsam Bilder in entspannter Atmosphäre. Nehmen Sie sich Zeit, erschaffen Sie sich wertvolle Möglichkeiten, in denen kreatives Fließenlassen und offene Begegnungen entstehen. Erleben Sie die unmittelbare Freude, die entsteht, wenn Sie aufmerksam fühlen, was Sie just zusammen erleben. Für die Malstunden sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Farben, Pinsel und Papier sind vorhanden, Mal- & Kritzel-Lust bringen Sie mit. Freie Themenwahl - Ihr Dozent begleitet Sie hier spielerisch.

Das Kursentgelt entspricht 1 Erwachsener + 1 Kind, für jedes weitere Kind fallen zusätzlich 9,60€ an. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**MFDZ20704** Sa, 02.03., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 20,10 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Junge vhs: Gitarre (ohne Noten) für Kinder ab 7 Jahren

Dirk Nolde

In diesem Kurs werdet ihr mit der Handhabung eurer Gitarre vertraut gemacht und lernt, ein einfaches Lied mit wenigen Grundakkorden zu begleiten. Der Kurs ist für Kinder ab 7 Jahren. Eine eigene Gitarre wird benötigt!



Folgende Vorkenntnisse sind erforderlich: Grundakkorde, Stimmen der Gitarre

**MFDZ21301** Do, 11.01., 17:30-18:30 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 21,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Eltern-Kind-Yoga (ab 5 Jahren)

Heike Kausch

Dieser Kurs bietet Ihren Kindern die Möglichkeit ihren Körper besser kennenzulernen, die Muskulatur und Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Die Körperübungen (Asanas) werden in kleine Geschichten und kindliche Yogaspiele eingebunden. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen zudem die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Auch die Schulung der Achtsamkeit steht im Fokus.

Die Erwachsenen werden in die Übungen eingebunden und erfahren neben der gemeinsamen Zeit auch selbst Entspannung und Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. (Das Entgelt gilt für 1 Kind + 1 Erw.)

**MFDZ30125** Mi, 28.02., 15:45-16:45 Uhr  
10,67 UE, 8 Termine, 64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

**MFDZ30126** Mi, 28.02., 17:00-18:00 Uhr  
10,67 UE, 8 Termine, 64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Politik und Zeitgeschehen

### • Veranstaltungsreihe „Kontrovers vor Ort - politische Bildung für ganz Sachsen“

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle eine Auswahl an Veranstaltungen aus der „Kontrovers vor Ort“-Reihe an. Dabei sind die Veranstaltungen mehr als eine reine Informationstankstelle, vielfältige Methoden laden die Besucherinnen und Besucher zur Beteiligung ein. Neben klassischen Vorträgen gehören Diskussionen, Lesungen, Filmvorführungen und

Workshops zum Programm. Das Themenspektrum von Kontrovers vor Ort ist bunt, um möglichst viele Facetten des politischen und gesellschaftlichen Geschehens abzubilden, sowie über den sächsischen Teller- rand hinaus zu blicken. Klassische politischen Themen stehen auf dem Programm, wie auch ökonomische, ökologische, historische und kulturelle Fragen.

Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und Terminen in der Geschäftsstelle finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

Die Veranstaltungen aus der Reihe „Kontrovers vor Ort“ werden in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und sind für Sie kostenfrei.

Die Veranstaltungen aus der Reihe „Kontrovers vor Ort“ werden in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und sind für Sie kostenfrei.

**MFDZ10000** 19:00-20:30 Uhr  
entgeltfrei

## Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

### • Kräuterwanderung

Constanze Kapell

Bei dieser Wanderung durch die Delitzscher Landschaft unternehmen Sie einen Bildungsspaziergang durch die Welt der Kräuter. Sie lernen die Kräuter, Bäume und Pilze der aktuellen Jahreszeit kennen und durch ihre charakteristischen Merkmale zu bestimmen. Jede Pflanze besitzt eine körperlich-seelische Doppelwirkung und somit eine ganzheitliche Heilwirkung. Lernen Sie das Wesen der Pflanzen kennen und kommen Sie mit auf die Spuren unserer Naturgeheimnisse. Die Dozentin wird Ihnen Tipps zur Auffindung, Ernte und Anwendung in der Naturheilkunde und Küche geben.

Da der Treffpunkt außerhalb des Delitzscher Stadtbereichs liegt, ist ein Auto oder Fahrrad von Vorteil. Der Treffpunkt der Wanderung wird Ihnen nach Anmeldung bekanntgegeben.

**MFDZ10903** Sa, 13.04., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Delitzsch

**MFDZ10904** Sa, 04.05., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Delitzsch

**MFDZ10905** Sa, 01.06., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Delitzsch



### ● Vortrag: Künstliche Intelligenz - eine Faszination?

Jens-Uwe Vetterlein

Künstliche Intelligenz (KI) ist seit Jahren auf dem Vormarsch. Mittlerweile begegnet sie uns auch im Alltag, selbst da, wo wir sie noch gar nicht vermuten.

In diesem Vortrag erfahren Sie wie KI unser tägliches Leben beeinflusst, von der Automatisierung von Aufgaben bis hin zur personalisierten Medizin. Lernen Sie das Potential für unsere Mobilität, das Bildungswesen und die Gesellschaft kennen und erfahren Sie, wie Sie von diesem Wissen profitieren können.

Unser IT-Experte wird Ihnen verständlich und anschaulich erklären, wie KI funktioniert und welche Chancen, Herausforderungen, aber auch Risiken damit einhergehen.

Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, die Zukunft kennenzulernen!

**MFDZ11010** Di, 07.05., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

### ● Vortrag: Was Sie über Kindes- und Ehegattenunterhalt wissen sollten

Anett Keine

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zum Thema, u. a. zum neuen Mindestunterhalt und neuem Selbstbehalt ab 1.1.2023, wie lange Ehegattenunterhalt zu zahlen ist und zum Unterschied zwischen Trennungs- und nachehelichem Unterhalt. Fragen können gern mit gestellt werden.

**MFDZ10300** Di, 30.01., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● Vortrag: Rund ums Reiserecht

Anett Keine

In diesem Vortrag erhalten Sie nützliche Informationen bezüglich der Ansprüche bei

Reisemängeln (Pauschalreisen/Individualreisen), Flugverspätungen und der daraus resultierenden Ansprüche sowie zu den Fristen für die Anmeldung von Ansprüchen. Fragen können gern gestellt werden.

**MFDZ10301** Di, 12.03., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● Vortrag: Rund ums Kaufrecht

Anett Keine

In diesem Vortrag erhalten Sie nützliche Informationen bezüglich der Inhalte von Kaufverträgen, der Rückabwicklung von Kaufverträgen (Widerruf und Rücktritt), der sogenannten Sachmängelhaftung und zu Garantiefragen. Fragen können gern gestellt werden.

**MFDZ10302** Di, 09.04., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● Vortrag: Rund ums Scheidungsrecht

Anett Keine

Bei Trennung und Scheidung ist das Konfliktpotential immer wieder hoch. Der Vortrag bietet folgende inhaltliche Schwerpunkte: Trennungsvereinbarung, Modalitäten des Scheidungsverfahrens, Hausratsteilung, güterrechtliche Auseinandersetzung, Versorgungsausgleich, Wohnungszuweisung, Sorgerecht und Umgang.

**MFDZ10303** Di, 28.05., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● Digitale Vorsorge, digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten?

Jens-Uwe Vetterlein

Viele Menschen gehen davon aus, dass ihr Benutzerkonto aufgrund von Inaktivität irgendwann automatisch gelöscht werden wird. In den meisten Fällen ist dies oft eine falsche Annahme. Jeder Internetnutzer ist selbst dafür verantwortlich, Vorkehrungen zur Verwaltung seines digitalen Nachlasses

im Todesfall zu treffen.

Regeln Sie rechtzeitig, wer sich um Ihre digitale Vorsorge und Ihr digitales Erbe kümmern soll und legen Sie fest, was mit Ihren einzelnen Konten und Daten passieren soll, wenn Sie sich nicht mehr darum kümmern können.

Dieser Kurs beantwortet Ihre Fragen.

**MFDZ50103** Do, 21.03., 18:15-20:30 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Erziehung, Pädagogik und Psychologie

### ● Psychologie für jedermann - Grundlagen einfach verstehen

Bernd Uhde

Sie sind eingeladen, einen Streifzug durch die Welt der Psyche und der Psychologie zu unternehmen. Das Angebot vermittelt Einblicke und bietet die Möglichkeit, Selbsterfahrungen zu sammeln. Berücksichtigt werden insbesondere Fragen zu: Grundlagen und Dimensionen der Psychologie, Kommunikation, Selbsterfahrung / Selbsterkenntnis, Umgang mit Stress, Selbstwertgefühl / Selbstsicherheit, Bedeutung und Möglichkeiten der „Inneren Bilder“, Emotionen, soziale Kompetenzen u. v. m.

Der Dozent arbeitet als psychologischer Berater in Eilenburg und Delitzsch.

**MFDZ10605** Mo, 15.04., 16:45-18:15 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E



### Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

### ● Kunstvortrag: „Die Zeichnung ist die Rechtschaffenheit der Kunst“ - Jean Auguste Dominique Ingres (1780- 1867)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Ingres trat 1797 in das Atelier von Jacques-Louis David ein, bekam 1801 den Rompreis zugesprochen. In der Folge lebte er von 1806 bis 1820 in Rom, anschließend für vier Jahre in Florenz. Raffael und David haben Ingres wesentlich hinsichtlich seiner malerischen Klarheit beeinflusst, die vor allem in den Gemälden zu mythologischen Themen sowie Akten zu sehen ist. Zurück in Paris erhielt er zahlreiche größere Aufträge, galt nun als der führende Vertreter des Klassizismus und wurde der Gegenspieler von Eugène Delacroix und Théodore Géricault, den Repräsentanten der französischen Romantik. 1829 wurde Ingres Professor, 1832 Vizepräsident und zwei Jahre darauf schließlich Präsident der École des Beaux-Arts. Für sieben Jahre hatte er ab 1834 die Direkto-



© AdobeStock\_127003290



renstelle der Villa Medici in Rom inne und erneut zurück in Paris, bildete Ingres mit seiner klassizistischen, eleganten Linien- und Konturführung jetzt den Gegenpol zum Realismus von Gustave Courbet. Auf der Pariser Weltausstellung von 1855 gewann Ingres, aber auch sein Widersacher Delacroix Goldmedaillen. Ingres starb am 14. Januar 1867 in Paris.

**MFDZ20605** Mo, 15.01., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

### ● **Kunstvortrag: Die Präraffaeliten – „Hier haben wir die Keime der Zukunft“ (Theodor Fontane, 1857)**

Dr. Marianne Risch-Stolz

In der Mitte des 19. Jahrhunderts prägten die Präraffaeliten in England eine Kunstrichtung, die sich stark an das italienische, von Klarheit geprägte Trecento und Quattrocento anlehnte. Bereits im Namen präraffaelistisch wird die Ablehnung des als klassisch empfundenen Werks Raffaels deutlich. Vielmehr wurde die Kunst des späten Mittelalters als Vorbild genommen, verbunden mit der Forderung nach einer naturalistischen Darstellung der Natur. Leuchtende und lebendige Farben sind charakteristisch für ihre akribisch gemalten Kunstwerke, die insbesondere Themen aus Mythen, Legenden und Shakespeare zeigen. Die Präraffaeliten stehen in engem Zusammenhang mit der späteren Arts-and-Crafts-Bewegung um William Morris, vor allem wegen des idealisierten Gedankens einer gelebten Bruderschaft und des Ziels, die Gesellschaft verändern zu helfen.

**MFDZ20606** Mo, 26.02., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

## Malen und Zeichnen

### ● **Workshop: Ölmalerei für Anfänger**

Zohir Rekkab

Das Malen mit Ölfarbe ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs zeige ich Ihnen grundlegende Techniken der Ölmalerei. Dies wird anhand von Stilleben Schritt für Schritt gezeigt, so dass jede/r Teilnehmende am Ende des Kurses ein Bild mit nach Hause nehmen kann.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Malmaterial (Ölfarbe), Malgründe, Pinsel, Malmittel, Palette

Materialien können alternativ auch vom Dozenten gestellt werden. Materialkosten werden dann direkt beim Dozenten gezahlt.

**MFDZ20700** Sa, 20.01., 10:00-15:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● **Malen und Zeichnen en plein air**

Zohir Rekkab

In diesem Kurs werden wir nach draußen in die Natur gehen. Es werden Techniken des Malens und Zeichnens unter freiem Himmel vermittelt. Jede/r Teilnehmende bringt entsprechend seiner Interessen Material mit oder richtet sich nach einer der folgenden Listen:

Zeichenmaterial z.B. Bleistifte, Buntstifte, Feder, Tusche, Brett zum Unterlegen, Zeichenpapier oder Karton

Malmaterial z.B. Ölfarbe, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Ölpastell, Malgründe, Pinsel, Malmittel, Palette

Kleidung entsprechend der Witterung, Stuhl und Feldstaffelei (falls vorhanden)

**MFDZ20705** Sa, 27.07., 10:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR  
Delitzsch



### ● **Mal- und Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Zohir Rekkab

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene, die grundlegende Techniken des Zeichnens und Malens erlernen bzw. vertiefen wollen. Durch diverse Übungen wird der Blick geschult und auch die Möglichkeit des Experimentierens gegeben. Arbeiten werden wir mit verschiedenen Materialien wie z.B. Ölfarbe, Bleistift, Buntstift usw.

Als Motive dienen uns Stilleben oder mitgebrachte Vorlagen wie z. B. Kunstdrucke oder Fotos.

Materialliste:

- Zeichenmaterial (z.B. Bleistifte, Buntstifte, Feder, Tusche), Brett zum unterlegen, Zeichenpapier oder Karton
- Malmaterial (z.B. Ölfarbe, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Ölpastell), Malgründe, Pinsel, Malmittel, Palette

**MFDZ20706** Mi, 17.01., 17:45-20:00 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MFDZ20707** Mi, 24.04., 17:45-20:00 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### ● **Der Acryl-Malkurs - auch für Einsteiger**

Marlis Amende

Der Kurs wendet sich an alle, die eigene Gemälde in Acryl auf die Leinwand zaubern möchten. Wir arbeiten an neuen und/oder an den begonnenen Arbeiten. Es gibt fachliche Anleitungen, die Schritt für Schritt den Weg von der Motivauswahl über die Komposition bis hin zu den unterschiedlichsten Anwendungen der Acrylfarbe zeigen. Einsteiger sind herzlich Willkommen!

Zur ersten Veranstaltung bitte Acrylfarben, Pinsel, Leinenkarton oder Leinwand auf Keilrahmen mitbringen.

**MFDZ20708** Mo, 11.03., 18:30-20:45 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Kunstraum

## Kreatives Gestalten

### ● **Töpfern - Keramisches Gestalten**

Annerose Göcht

Hier können Sie mit den eigenen Händen arbeiten, etwas Kreatives „schaffen“.

Unter handwerklicher und gestalterischer Anleitung setzen Sie eigene Ideen um und lernen (Gebrauchs-)Gegenstände aus Ton herzustellen. NeueinsteigerInnen erlernen Grundtechniken der Aufbaukeramik und der Oberflächengestaltung, erfahrene Teilnehmende erweitern ihr Repertoire beim Weiteröpfeln. So entstehen aus eigenen Ideen und Anregungen zur Gestaltung zahlreiche Werkstücke. Diese werden anschließend glasiert und zuletzt dicht gebrannt. Vieles ist möglich - probieren Sie es einfach aus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten sind je nach individuellem Verbrauch im Kurs zu bezahlen. Im Entgelt eingeschlossen sind die Kosten für Brand und Glasur.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**MFDZ20801** Do, 29.02., 17:30-19:00 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 81,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### ● **Workshop: Korbflechten**

Antje Hövel

Das Kunsthandwerk des Korbflechtens hat eine jahrtausendealte Tradition. Die ältesten Funde gehen auf die Zeit von 10.000 v. Chr. zurück. 2016 wurde das Flechthandwerk von der deutschen UNESCO-Kommission in das Verzeichnis Immaterielles Kulturerbe in Deutschland aufgenommen.

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit einer erfahrenen Flechtlehrerin kleinere bis größere Körbe ganz nach Ihren

Vorstellungen zu flechten. Sie erlernen die dafür erforderlichen Grundtechniken und erhalten Informationen zu den Materialien. Hergestellt werden die Körbe aus Peddigrohr mit Holzböden.

Sie nehmen unter Garantie mindestens einen Korb am Ende des Kurses mit nach Hause.

Materialkosten werden je nach individuellem Verbrauch direkt bei der Dozentin im Kurs entrichtet.

Der Workshop findet in der Rackwitzter Flecht-Werkstatt der Dozentin statt.

**MFDZ21204** Sa, 09.03., 10:00-15:00 Uhr  
6,33 UE, 1 Termine, 31,60 EUR  
Delitzsch, Rackwitz, Schulweg 2, Werkstatt  
VerFLECHTungen

## Textiles Gestalten/Nähen

### • Nähen lernen von A-Z am Vormittag

Franziska Bolte

Die fachgerechte Bedienung der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden, Heften, Säumen, verschiedene Nahtarten, Reiß-, Knopf- und Klettverschlüsse bis hin zur Anfertigung von Kleidungsstücken... all dies bietet Ihnen dieser Kurs, der von einer erfahrenen Schneiderin geleitet wird. Anfänger und Fortgeschrittene haben hier die Möglichkeit, sich entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten des Schneiderhandwerks anzueignen. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Nähgarn), eigene Nähmaschine.

HobbyschneiderInnen bringen bitte einen Schnitt und den dazu passenden Stoff mit.

**MFDZ20900** Di, 27.02., 09:30-11:45 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



## Fotografie/Film/Medien

### • Workshop: Cyanotypie

Zohir Rekkab

Werde zum Fotoalchemisten! Auf lichtempfindlichem Papier entstehen mithilfe von Alltagsgegenständen, Zeichnungen und Pflanzen tiefblaue Cyanotypien. Entwickelt und fixiert wird das Ganze mit Wasser.

Material wird vom Kursleiter gestellt.

**MFDZ20710** Sa, 24.02., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MFDZ20711** Di, 02.07., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D



## Musik und Tanz

### • Gitarre spielen (ohne Noten) für Fortgeschrittene I

Dirk Nolde

In diesem Kurs können Sie Ihr Können auf der Gitarre ausbauen. Neben weiteren Rhythmen und Akkorden, schulen Sie insbesondere die Gesangsbegleitung und erarbeiten sich unter Anleitung Schritt für Schritt ein Repertoire, welches sich unterschiedlichen Genres (Blues, Folk, Schlager, Rock 'n' Roll usw.) bedient. Vorkenntnisse in den Grundakkorden sowie -rhythmen und Anschlagetechniken sind erforderlich, Notenlesen ist nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

**MFDZ21303** Di, 09.01., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Gitarre spielen (ohne Noten) - Aufbaukurs

Dirk Nolde

In diesem Kurs können Sie Ihr Können auf der Gitarre ausbauen. Neben weiteren Rhythmen und Akkorden, schulen Sie insbesondere die Gesangsbegleitung und erarbeiten sich unter Anleitung Schritt für Schritt ein Repertoire, welches sich unterschiedlichen Genres (Blues, Folk, Schlager, Rock 'n' Roll usw.) bedient. Vorkenntnisse in den Grundakkorden sowie -rhythmen und Anschlagetechniken sind erforderlich, Notenlesen ist nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

sen ist nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

**MFDZ21304** Di, 09.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Gitarre spielen (ohne Noten) für Fortgeschrittene II

Dirk Nolde

Vorkenntnisse sind erforderlich, eine eigene Gitarre wird benötigt. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen, zögern Sie nicht und fragen Sie uns einfach. Eine Schnupperstunde ist nach Vereinbarung möglich!

**MFDZ21305** Do, 11.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

## Sonstiges

### • Kulturgut Bier - Biervielfalt erleben

Jens Oßendorf

Dieser Kurs soll einen ersten Einblick in die vielfältige Welt des Bieres geben. Sie erfahren, woraus Bier gebraut wird, welchen Einfluss die Zutaten auf den Geschmack haben, wer als erster Bier braute und wie stark das stärkste Bier ist und wie man ein solches herstellt. Natürlich erleben Sie Bier in mehreren Facetten direkt. Wir werden 6 verschiedenste Biere probieren und beschreiben. Was macht dieses Bier so fruchtig und jenes so herb? Was macht Schwarzbier schwarz? Tiefe Einblicke in die Bierwelt werden den Genuss zukünftiger Biere vergrößern.

(Teilnahme ab 18 Jahren)

**MFDZ21400** Fr, 15.03., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D



## Gesundheit

## Körpererfahrung und Entspannung

## Autogenes Training/PMR

### • Autogenes Training

Bernd Uhde

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf



und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFDDZ30112** Mo, 22.01., 17:15-18:45 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Stunde der Entspannung - Stressbewältigung mit AT und PME-Elementen

Bernd Uhde

In diesem Kurs geht es um die unmittelbare Entspannung und Regeneration unter Einsatz folgender Elemente: Teile des Autogenen Trainings, Teile der Progressiven Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, Arbeit mit inneren Bildern/Phantasieereien, Selbsterfahrung u. ä.. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

**MFDDZ30142** Mo, 22.01., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

## Yoga

### • Workshop: Yoga-Philosophie im Alltag leben

Christine Jacob

In diesem exklusiven Workshop geht es orientiert am sogenannten achtgliedrigen Pfad der Yogis vor allem um die zwei großen Grundpfeiler der Yogaphilosophie - die Yamas und Niyamas. Es sind ethisch-philosophische Prinzipien der Yogis zum Umgang mit den Mitmenschen und der Mitwelt (Yamas) sowie zum Umgang mit sich selbst (Niyamas), die gerade in unserer modernen westlichen Welt helfen können, sich im Trubel des Alltags nicht selbst zu verlieren und gelassener mit sich selbst, anderen und Stress aller Art umzugehen.

Nach einer ausgedehnten Bewegungs- und Atempraxis für den Körper gibt es viel Yoga-praxis vor allem auch für Geist und Seele, die sich von der Yogamatte mit in den Alltag nehmen lässt. Unter anderem werden Techniken wie das Journaling vermittelt.

Für alle TeilnehmerInnen gibt es zudem ein kleines Workbook, das auch nach dem Workshop nachhaltig weiter für die eigene Entwicklung dieses und jenseits der Yogamatte genutzt werden kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen und bei Bedarf etwas zum Überziehen (dicke Socken, Pullover etc.) mitbringen, Notizbuch und Stift sowie ggf. eine eigene Yogamatte mitbringen

Geeignet für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen und „Neulinge“.

**MFDDZ30100** Sa, 23.03., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A



© SVERDELOV SERG

### • Workshop: Yoga für Männer

Christine Jacob

Fühlen Sie sich in einem typischen Yogaunterricht wie der Hahn im Korb, und damit nicht ganz so wohl? Oder trauen Sie sich vielleicht auch gar nicht erst in eine Yogastunde, um nicht allein unter Frauen zu sein? Glauben Sie, nicht gelenkig, dehnbar oder flexibel genug für Yoga zu sein?

Dieser Workshop ändert das nachhaltig und macht aus dem vermeintlichen „Frauending“ Yoga genau ihr Ding! Dieses Angebot nur für Männer vermittelt im geschützten Rahmen ganz pur und puristisch die unzähligen Vorteile dieser jahrtausendealten Lehre, und führt mit Bewegungs-, Atmungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen zu einer ganzheitlichen Fitness und Entspannung von Körper, Geist&Seele.

Und keine „Angst“ vor einer Dozentin: Christine Jacob unterrichtet seit zwei Jahren bei der Berufsfeuerwehr Leipzig reine Männerstunden!

Bitte bequeme Kleidung tragen, ggf. eine eigene Yogamatte mitbringen. Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und auch komplette „Neulinge“.

**MFDDZ30101** Sa, 13.04., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Workshop zum Weltyogatag

Christine Jacob

Am 21. Juni 2024 gibt es für Yogis und alle, die es werden möchten, etwas zu feiern - den Weltyogatag. Mit diesem Workshop anlässlich des Weltyogatags können Sie einen besonderen Freitagabend auf der Yogamatte erleben, wenn der bekannte Sonnen- auf den weniger bekannten Mondgruß trifft und Körper, Geist und Seele mit Bewegungs-, Atmungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen gut durchbewegt und gleichzeitig entspannt werden. Dazu gibt es kreative Impulse für die persönliche Ausrichtung auf die

zweite Hälfte des Jahres und wie man für sich und die eigene mentale Gesundheit das Beste daraus machen kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen und bei Bedarf etwas zum Überziehen (dicke Socken, Pullover etc.) mitbringen, bitte Notizbuch und Stift sowie ggf. eine eigene Yogamatte mitbringen

Geeignet für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen und „Neulinge“

**MFDDZ30102** Fr, 21.06., 17:00-19:00 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 10,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Angelika Fuchs

Im Kurs werden die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch mehrerer Yogakurse bzw. langjährige Erfahrungen im Yoga. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

**MFDDZ30107** Do, 04.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Delitzsch, Zscherngasse 2, Ganesha Yoga Studio

**MFDDZ30108** Do, 02.05., 18:30-20:00 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,80 EUR  
Delitzsch, Zscherngasse 2, Ganesha Yoga Studio

### • Yoga für Fortgeschrittene

Dozent der VHS

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen des Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu



mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

Details zu den Terminen und Entgelten entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

**MFZ30122** Mi, 28.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Eltern-Kind-Yoga (ab 5 Jahren)

Heike Kausch

Dieser Kurs bietet Ihren Kindern die Möglichkeit ihren Körper besser kennenzulernen, die Muskulatur und Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Die Körperübungen (Asanas) werden in kleine Geschichten und kindliche Yogaspiele eingebunden. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen zudem die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Auch die Schulung der Achtsamkeit steht im Fokus.

Die Erwachsenen werden in die Übungen eingebunden und erfahren neben der gemeinsamen Zeit auch selbst Entspannung und Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. (Das Entgelt gilt für 1 Kind + 1 Erw.)

**MFZ30125** Mi, 28.02., 15:45-16:45 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 80,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

**MFZ30126** Mi, 28.02., 17:00-18:00 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 80,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

## Taijiquan/Qigong

### • Qigong

Angelika Buzmann

Der Begriff Qigong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ für Üben ab. Die Übungen sind „Energearbeit“.

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft, zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die

Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Alltags einsetzen können. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFZ30135** Di, 30.01., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Qigong - Kurskurs

Angelika Buzmann

Der Begriff Qigong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ für Üben ab. Die Übungen sind „Energearbeit“.

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft, zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Alltags einsetzen können. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen mitbringen.

**MFZ30136** Di, 28.05., 17:00-18:00 Uhr  
5,33 UE, 4 Termine, 20,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Taijiquan

Angelika Buzmann

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde als innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Regelmäßiges Üben regt zudem den Kreislauf an, verbessert die körperliche Stabilität, die Atmung und die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken bzw. leichte Turnschuhe. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden.

den. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFZ30137** Di, 30.01., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 103,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • Taijiquan - Kurskurs

Angelika Buzmann

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde als innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Regelmäßiges Üben regt zudem den Kreislauf an, verbessert die körperliche Stabilität, die Atmung und die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken bzw. leichte Turnschuhe.

**MFZ30138** Di, 28.05., 18:15-19:45 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 31,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

## Fitness, Gymnastik und Bewegung

## Gymnastik/Rückenfit

### • Rückentraining an Geräten - der Fitmacher

Wilfried Hönicke

Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, die schwache Rumpfmuskulatur gekräftigt und muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen - ein gezieltes Training an Kraftmaschinen zur Vorbeugung. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch mitbringen.

**MFZ30215** Do, 29.02., 17:30-19:00 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 62,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum C

## Aerobic und Fitness

### • Fit im Alltag mit Aerobic-Elementen

Ines Mertzsch

Wer Spaß an tollen Rhythmen, an leichten und schwierigen Bewegungskombinationen sowie Tempo und viel Schweiß hat, für den ist Aerobic als Fitnessstraining das richtige Kursangebot. Haben Sie keine Bedenken, zu unbeweglich oder gar zu alt zu sein. Durch ein freudebetontes Übungsprogramm verbessern Sie Ihre allgemeine Kondition, Ihr Koordinationsvermögen, Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen.

**MFZ30208** Di, 23.01., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Delitzsch, Dübener Straße 20, Turnhalle



© (c) Ines Bazdar

## Gesundheitswissen und Ernährung

### • DIY-Kräuterapotheke für Haut und Haar

Constanze Kapell

Schon jahrhundertlang werden Salben und Tinkturen, Öle und Tees aus einheimischen Kräutern in der Volksheilkunde verwendet. Sie selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur wenige Hilfsmittel, ein wenig Pflanzenwissen und Lust, sich damit zu beschäftigen. Unsere Kräuterexpertin verrät Ihnen viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten bei bestimmten Beschwerden.

Der Fokus dieser Veranstaltung liegt beim Thema Pflege und Entspannung. Starten Sie entspannt in das neue Jahr und gönnen Sie sich ihre ganz persönliche Auszeit mit ihrem selbst kreierten Kräuterprodukten. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst aktiv und stellen gemeinsam entsprechende Kräutermittel für Ihre heimische „Hausapotheke“ her (zum Beispiel ein Kräutertbad, Haartinktur...).

Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 3 EUR enthalten.

**MFDZ30330** Sa, 13.01., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • DIY-Kräuterapotheke für einen entspannten Bauch

Constanze Kapell

Schon jahrhundertlang werden Salben und Tinkturen, Öle und Tees aus einheimischen Kräutern in der Volksheilkunde verwendet. Sie selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur wenige Hilfsmittel, ein wenig Pflanzenwissen und Lust, sich damit zu beschäftigen. Unsere Kräuterexpertin verrät Ihnen viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten bei bestimmten Beschwerden. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst aktiv und stellen gemeinsam entsprechende Kräutermittel für Ihre heimische „Hausapotheke“ her. Der Fokus dieser Veranstaltung liegt beim Thema Bauch und Ver-

dauung.

Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 3 EUR enthalten.

(DIY ist die Abkürzung für Do it yourself und bedeutet soviel wie „Mach es selbst“ oder selber machen.)

**MFDZ30331** Sa, 03.02., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

### • DIY-Kräuterapotheke für Frauen

Constanze Kapell

Schon jahrhundertlang werden Salben und Tinkturen, Öle und Tees aus einheimischen Kräutern in der Volksheilkunde verwendet.

Sie selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur wenige Hilfsmittel, ein wenig Pflanzenwissen und Lust, sich damit zu beschäftigen. Unsere Kräuterexpertin Frau Constanze Kapell verrät Ihnen viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten bei bestimmten Beschwerden. Der Fokus dieser Veranstaltung liegt bei Kräutern, die Frauen gut tun. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst aktiv und stellen gemeinsam wohltuende Teemischungen her.

Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 3 EUR enthalten.

(DIY ist die Abkürzung für Do it yourself und bedeutet soviel wie „Mach es selbst“ oder selber machen.)

**MFDZ30332** Sa, 02.03., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Delitzsch

### • In 4 Schritten zum besseren Schlaf

Harald Piorr

Haben Sie Schwierigkeiten am Abend so richtig abzuschalten? Schlafen Sie zwar lange, sind aber trotzdem nicht so richtig erholt? Oder wachen Sie sogar regelmäßig in der Nacht auf und finden schwer wieder in den Schlaf? In diesem Workshop erfahren Sie zunächst, was passiert, wenn wir schlafen und welche Dinge im Alltag sich auf unseren Schlaf auswirken. Im praktischen Teil erhalten Sie, thematisch in 4 übergeordneten Themen aufgeteilt, Tipps und erlernen Übungen, die Ihnen im Alltag behilflich sein

können. Für individuelle Fragen steht ausreichend Zeit zu Verfügung.

**MFDZ30600** Di, 19.03., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### • Die Kraft der Natur für einen gesunden Schlaf

Harald Piorr

In diesem Workshop erfahren Sie zunächst, was passiert, wenn wir schlafen und welchen Einfluss die Natur auf unser Schlafverhalten hat. Sie erhalten praktische Tipps und erlernen Übungen aus der Naturheilkunde, die Ihnen im Alltag behilflich sein können. Anschließend gibt es ausreichend Zeit für individuelle Fragen.

**MFDZ30601** Di, 11.06., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B



## Sprachen

## Englisch

## Grundkurse

### • Englisch mit Zeit und Muße - Grundkurs A1

Julia Obert

Sie möchten Ihre Englisch-Grundkenntnisse erweitern und bevorzugen dabei ein entspanntes Tempo? Dann ist dieser Kurs für Sie das Richtige. Unsere Dozentin unterrichtet mit dem Lehrmaterial „At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ aus dem Hueber-Verlag. Hierbei geht es darum, erwachsenen Anfängern ohne Zeitdruck die Sprache zu lehren. Die Lerneinheiten sind überschaubar und folgen einer klaren Struktur. Ideal auch für Lerner, die im hohen Alter noch eine Sprache „erobieren“ möchten.

Vorkenntnisse: A1.1

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Sprachkenntnisse ausreichen, dann beraten wir Sie gerne!

**MFDZ40601** Fr, 19.01., 09:30-11:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## Aufbaukurse

### • Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs A2

Julia Obert

Sie haben schon Vorkenntnisse auf A1 -Niveau, möchten ihren Sprachschatz erweitern und bevorzugen dabei ein entspanntes Tempo? Dann ist dieser Kurs für Sie das Richtige. Unsere Dozentin unterrichtet mit dem Lehrmaterial „At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ für Niveau A2 aus dem Hueber-Verlag. Hierbei geht es darum, er-





wachsenden Anfängern Vorkenntnissen ohne Zeitdruck die Sprache zu lehren. Die Lerneinheiten sind überschaubar und folgen einer klaren Struktur. Ideal auch für Lerner, die im hohen Alter noch eine Sprache „erobert“ möchten.

Vorkenntnisse: A1

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie für den Kurs in Frage kommen, dann beraten wir Sie gerne!

**MFDZ40602** Fr, 19.01., 11:00-12:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### • Englisch Aufbaukurs A2 Wiederholen und Vertiefen

Ute Apitzsch

Sie haben Vorkenntnisse, die über den Anfängerbereich hinausgehen, Sie möchten Ihr Englisch auffrischen und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten für Alltag, Reise oder Beruf erweitern? Die wesentlichen Kursziele sind die Auffrischung und Erweiterung des Wortschatzes, der Redewendungen und Grammatik sowie die generelle Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten.

Quereinsteigende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau (Aufbaukurse bzw. frühere Schullerfahrung) sind herzlich willkommen.

Mit einer Probekunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

Lehrmaterial: Network 3 ab Unit 5 (Klett)

**MFDZ40604** Mo, 15.01., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Raum 106

Lehrmaterial: Network Now A2 (Klett)

**MFDZ40607** Mi, 10.01., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### • Englisch für Fortgeschrittene allgemein

Bianca Klein, Brian Miller

Sie haben Vorkenntnisse, die über den Anfängerbereich hinausgehen, Sie möchten Ihr Englisch auffrischen und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten für Alltag, Reise oder Beruf erweitern? Die wesentlichen Kursziele sind die Auffrischung und Erweiterung des Wortschatzes, der Redewendungen und Grammatik sowie die generelle Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten.

Quereinsteigende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau (Aufbaukurse bzw. frühere Schullerfahrung) sind herzlich willkommen. Mit einer Probekunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

Was können Sie am Ende der Stufe B1?

Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatikalischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

Lehrmaterial: Freies Material

**MFDZ40609** Mi, 06.03., 19:00-20:30 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

lerfahrung) sind herzlich willkommen. Das Kursformat wechselt zwischen Präsenz- und einzelnen online-Terminen. Quereinsteigende erhalten hierzu eine entsprechende Einführung/Unterstützung.

Mit einer Probekunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

Lehrmaterial: Network Now B1.1. (Klett)

**MFDZ40613** Mi, 17.01., 18:45-20:15 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## Intensiv-, Konversations- und Businesskurse

### • Englisch für Fortgeschrittene B2

Claudia Preuß

Sie besitzen schon gute Englischkenntnisse, möchten diese aber festigen oder noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in kleinerer Gruppe. Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen.

Mit einer Probekunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

Lehrmaterial: Freies Material

**MFDZ40614** Do, 25.01., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## Seniorenkurse

### • Englisch mit Zeit und Muße - Grundkurs A1

Julia Obert

Sie möchten Ihre Englisch-Grundkenntnisse erweitern und bevorzugen dabei ein entspanntes Tempo? Dann ist dieser Kurs für Sie das Richtige. Unsere Dozentin unterrichtet mit dem Lehrmaterial „At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ aus dem Hueber-Verlag. Hierbei geht es darum, erwachsenen Anfängern ohne Zeitdruck die Sprache zu lehren. Die Lerneinheiten sind überschaubar und folgen einer klaren Struktur. Ideal auch für Lerner, die im hohen Alter noch eine Sprache „erobert“ möchten.

Vorkenntnisse: A1.1

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Sprachkenntnisse ausreichen, dann beraten wir Sie gerne!

**MFDZ40601** Fr, 19.01., 09:30-11:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### • Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs A2

Julia Obert

Sie haben schon Vorkenntnisse auf A1-Niveau, möchten ihren Sprachschatz erweitern und bevorzugen dabei ein entspanntes Tempo? Dann ist dieser Kurs für Sie das



### • Englisch Aufbaukurs A2.2

Karin Gruschwitz

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Englischen? Dann ist dieser Kurs für Sie die richtige Fortsetzung zur Festigung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten. Der Kurs richtet sich zuallererst an Leute, die Ihr Englisch für Freizeit und auf Reisen anwenden möchten.

Mit einer Probekunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

### • Englisch Aufbaukurs B1 - Blended Learning

Claudia Preuß

Frischen Sie Ihr Englisch auf und lernen Sie, sich in vielen alltagspraktischen Situationen in der englischen Sprache zurecht zu finden. Die wesentlichen Kursziele sind die Auffrischung und Erweiterung von Wortschatz und Grammatik sowie die generelle Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten. Quereinsteigende mit Vorkenntnissen auf B1-Niveau (Aufbaukurse bzw. frühere Schullerfahrung) sind herzlich willkommen.



Richtige. Unsere Dozentin unterrichtet mit dem Lehrmaterial „At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ für Niveau A2 aus dem Hueber-Verlag. Hierbei geht es darum, erwachsenen Anfängern Vorkenntnissen ohne Zeitdruck die Sprache zu lehren. Die Lerneinheiten sind überschaubar und folgen einer klaren Struktur. Ideal auch für Lerner, die im hohen Alter noch eine Sprache „erobieren“ möchten.

Vorkenntnisse: A1

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie für den Kurs in Frage kommen, dann beraten wir Sie gerne!

**MFDZ40602** Fr, 19.01., 11:00-12:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## Französisch

### • Französisch Grundkurs A1

Kathrin Barth

Vermittelt werden systematisch Grundkenntnisse und die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Zentrales Ziel dabei ist die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen, zum Beispiel auf Reisen oder beim ersten Kennenlernen. Gern kann auf Bedürfnisse der Lerner eingegangen werden. Der Spracherwerb soll auch spielerisch verlaufen und landeskundliches Wissen umfassen.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie für den Sprachkurs geeignet sind, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren. Eine „Schnupperstunde“ ist nach Vereinbarung möglich.

**MFDZ40802** Mo, 26.02., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## Italienisch

### • Italienisch für Anfänger A1

Kathrin Barth

In entspannter Atmosphäre und mit Freude werden Grundkenntnisse in der italienischen Sprache erworben.

Dieser Italienischkurs ist der erste Teil des Niveaus A1. Es folgen weitere Teile - ange-

passt an die Bedürfnisse der Teilnehmenden - bis zum Ende der Niveaustufe A1 (It. GER). Geringe Italienischkenntnisse sind von Vorteil.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie für den Sprachkurs geeignet sind, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren. Eine „Schnupperstunde“ ist nach Vereinbarung möglich.

**MFDZ40903** Mo, 26.02., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## Spanisch

### • Spanisch Aufbaukurs A1.2

Camila Gonzalez

Spanisch - eine Weltsprache.

Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere ca. 59 Millionen als Zweitsprache. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt ist.

Der Kurs ist für Spanischinteressierte mit ersten Vorkenntnissen geeignet. Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, im Hotel, im Restaurant und in der Stadt. Das Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben wird an Beispielen alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert.

Ein „reinschnuppern“ in den Kurs ist nach Absprache möglich.

**MFDZ42200** Di, 27.02., 17:00-18:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### • Spanisch Grundkurs A1.1 - ohne Vorkenntnisse

Camila Gonzalez

Spanisch - eine Weltsprache.

Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere ca. 59 Millionen als Zweitsprache. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch

die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt ist.

Der Kurs ist für Spanischinteressierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, im Hotel, im Restaurant und in der Stadt. Das Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben wird an Beispielen alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert.

**MFDZ42201** Di, 27.02., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## sonstige Sprachen

## Neugriechisch

### • Neugriechisch - Grundkurs A1

Dr. Vicky Schimani

Neugriechisch hat eine Sprachtradition, die mehrere tausend Jahre zurückreicht! In diesem Kurs für Lernende ohne Vorkenntnisse wird mit einem Einblick in die griechische Sprache die Vorfreude auf Ihre nächste Reise geweckt. In gemäßigttem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Griechischkenntnisse direkt von einer Muttersprachlerin. Natürlich beginnt der erste Kontakt zur Sprache mit der Einführung des griechischen Alphabets und der wichtigsten Ausspracheregeln.

Für die Erarbeitung eines soliden Grundwissens der Stufe A1 werden in der Regel zwei bis drei Semester benötigt.

**MFDZ41200** Mo, 04.03., 16:15-17:45 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 51,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### • Neugriechisch Aufbaukurs A2

Dr. Vicky Schimani

Unser Griechisch-Kurs läuft seit zwei Jahren und ist mittlerweile auf einem fortgeschrittenen Niveau. Unterrichtet wird mit dem Lehrmaterial „PAME! A1“ (Hueber). Der Kurs startet mit Lektion 6. Der Kurs freut sich über neue Teilnehmende. „Hereinschnuppern“ ist bei uns jederzeit eine Option.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

**MFDZ41201** Mo, 04.03., 18:00-19:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 51,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## Norwegisch

### • Norwegisch für Anfänger A1.1

Margarita Müller

Norwegen, das Land der Fjorde, Berge, Hochebenen und Trolle: ob Sie einen Urlaub planen oder vorhaben dorthin auszuwandern, Norwegisch lernen ist für Deutschsprachige einfach. Vieles lässt sich aus dem



© Komarovskyy Mykola

Deutschen und Englischen ableiten.  
Für Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird zum Kursstart besprochen.

**MFDZ41500** Di, 09.01., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



## Computer und Beruf

### Smartphone und Tablet

#### • Ich und mein Smartphone/Tablet/ iPhone

Jens-Uwe Vetterlein

Smartphones sind zu Alltagsgegenständen geworden, sie vereinigen die Funktionen eines Tabletcomputers mit der Funktionalität eines Mobiltelefons. Sie sind ein transportables Medienabspielgerät, eine Digital- und Videokamera und ein GPS-Navigationsgerät. Mit sogenannten Apps kann der Nutzer viele Zusatzprogramme installieren, für die es eine große Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten gibt.

Im Rahmen dieser Schulung wird Ihnen die gesamte Funktionalität Ihres persönlichen Smartphones (Android oder iOS-Betriebssystem) gezeigt. Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können. Entdecken Sie die Welt neu mit Ihrem digitalen Alltagsbegleiter und erlernen Sie den Umgang mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet. Anrufe tätigen, SMS und E-Mails schreiben, fotografieren und Ihre Tageszeitung lesen, das Tablet als Buch und als Fernsehgerät für unterwegs nutzen, Apps (Programme) herunterladen und mehr - nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie das geht.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet.

**MFDZ50105** Mi, 10.01., 16:30-18:00 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 44,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Internet und Datensicherheit

#### • Digitale Vorsorge, digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten?

Jens-Uwe Vetterlein

Viele Menschen gehen davon aus, dass ihr Benutzerkonto aufgrund von Inaktivität irgendwann automatisch gelöscht werden wird. In den meisten Fällen ist dies oft eine falsche Annahme. Jeder Internetnutzer ist selbst dafür verantwortlich, Vorkehrungen zur Verwaltung seines digitalen Nachlasses im Todesfall zu treffen.

Regeln Sie rechtzeitig, wer sich um Ihre digitale Vorsorge und Ihr digitales Erbe kümmern soll und legen Sie fest, was mit Ihren einzelnen Konten und Daten passieren soll,

wenn Sie sich nicht mehr darum kümmern können.  
Dieser Kurs beantwortet Ihre Fragen.

**MFDZ50103** Do, 21.03., 18:15-20:30 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Das Smartphone sicher nutzen

Jens-Uwe Vetterlein

Warum braucht mein Smartphone Updates? Sind öffentliche WLAN sicher? Was ist die Cloud? Wer digitale Geräte nutzt, hat immer wieder Fragen.

Ob Kontodaten, Adressen und unzählige Kontakte. In Zukunft sogar Identitätsnachweise per Führerschein oder Ausweis - all das sollte gut geschützt sein. Wir haben für Sie Tipps, die Ihre Daten auf einem Android-Smartphone schützen.

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie sie sicher durch den digitalen Alltag kommen.

**MFDZ50104** Mi, 13.03., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Der richtige Umgang mit Zugangsdaten und Passwörtern (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Passwörter sind ein leidiges Thema. Schon beim Einschalten des Computers wird man danach gefragt und danach wird es nicht besser. Von allen Seiten wird man mit ihnen konfrontiert und überall werden Bedingungen und Anforderungen an diese gestellt.

Sie wollen Ihre E-Mails lesen? Bitte geben Sie Ihr Passwort ein.

Sie wollen etwas bestellen? Bitte geben Sie Ihr Passwort ein.

Wie kommen Kriminelle an mein Passwort? Wie kann ich mich schützen?

Dieser Kurs beantwortet Ihre Fragen.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**MFDZ50107** Do, 29.02., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Digitale Selbstverteidigung (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Tricks und Programme, mit denen Sie sich und Ihre Daten schützen können.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu schützen. Und nicht alle davon sind aufwändig oder kompliziert. Ich habe in diesem Kurs Tipps zur digitalen Selbstverteidigung zusammengestellt, die helfen sollen, private Informationen zu schützen.

Tricks und Programme, mit denen Sie sich und Ihre Daten schützen können.

Sichere und gut merkbare Passwörter erzeugen

Passwortmanager

Spuren-arm surfen

Anonym und Zensur-frei surfen

Spam abwehren

- E-Mails verschlüsseln
- Smartphone-Datenflüsse einschränken
- Gute Messenger nutzen
- Texte verschlüsseln
- Alternative PC-Betriebssysteme

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**MFDZ50108** Do, 08.02., 17:30-19:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Grundlagen der Internetnutzung

Jens-Uwe Vetterlein

Mit diesem Kurs nähern Sie sich dem Internet an.

Schwerpunkte sind: technische und materielle Voraussetzungen; Nutzung von Internetdiensten, Suchmaschinen u. a.; Emails schreiben und beantworten; Umgang mit dem Internet und seine Gefahren; den PC vor Viren und Trojanern schützen, usw.

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen. Ein Eigener Laptop kann mitgebracht werden.





**MFDZ50109** Do, 11.01., 16:00-18:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Standardanwendungen Microsoft-Office (z.B. Excel, Word, etc.)

#### • Excel - Grundkurs (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Die Tabellenkalkulation zählt neben der Textverarbeitung zu den wichtigsten Anwenderprogrammen für PC's. Den Kursteilnehmenden werden grundlegende Funktionen von EXCEL vermittelt, so dass sie eigenständig Tabellen, Kalkulationsschemata und Grafiken erstellen können. Zu den Inhalten gehört u. a. Aufbau, Verwaltung und Formatierung von Tabellen, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Organisation des Arbeitsblattes, Aufbereitung zur Ausgabe, grafische Auswertung von Tabellen, Datenbankfunktionen. In diesem Kurs werden wichtige Funktionen von Excel intensiv geschult und anhand vieler praktischer Beispiele geübt.

Voraussetzungen: Windows-Erfahrung (Sie können mit der Maus umgehen, die Fenster in Windows bedienen und kennen sich mit der Dateiverwaltung aus.)

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**MFDZ50110** Di, 09.01., 17:30-19:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 82,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

#### • Excel - Aufbaukurs (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Anhand von vielen praktischen Beispielen, wie z. B. Kassenbuch, Rechnungsvorlage, Dienstreiseabrechnung wird Ihnen eine Auswahl an interessanten Excel-Funktionen (mathematische, finanzmathematische, statistische und logische Funktionen, Textfunktionen, sowie Funktionen für Berechnungen von Datum und Uhrzeit) vorgestellt. Sie erhalten viele nützliche Excel-Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit mit Excel einfacher, schneller und effektiver erledigen können. Individuelle Excel-Probleme können gern angesprochen werden.

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie einen Excel-Grundkurs besucht haben.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**MFDZ50111** Di, 19.03., 17:30-19:45 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 66,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

#### • Microsoft Office - Grundlagen Word, Excel, PowerPoint (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über Teile des Office-Pakets von Win-

dows, Version 2019. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD, Tabellenkalkulation mit EXCEL und Bildschirmpräsentationen mit Power Point. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen

der Teilnehmenden. Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**MFDZ50112** Mi, 20.03., 18:00-20:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 165,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### Bildbearbeitung

#### • Filme mit MovieMaker und Irfan-View erstellen

Jens-Uwe Vetterlein

Geben Sie Ihren Bildern und Filmen einen würdigen Rahmen! Mit dem kostenlosen Windows MovieMaker schneiden, vertonen und strukturieren Sie Ihre digitalen Filme. Übergänge und auch andere Effekte stehen ebenfalls zum Gebrauch bereit. Mit wenigen Klicks können die Ergebnisse u.a. als DVD gebrannt, als E-Mail verschickt oder in sozialen Netzwerken hochgeladen werden.

Der Kurs zeigt außerdem, wie sie mit dem Programm Irfanview ihre Bilddateien schnell und komfortabel für Bildershows oder Fotobücher aufbereiten können.

**MFDZ50102** Di, 27.02., 17:30-19:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 37,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

#### • Smartphone-Fotografie und -Bildbearbeitung

Jens-Uwe Vetterlein

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones, um damit qualitativ hochwertige Fotos zu erstellen. Lassen Sie von verschiedenen Motiven und Herangehensweisen inspirieren und eignen sich zugleich fotografisches Know-how an. Nach diesem Kurs werden Sie motiviert sein, die große Spiegelreflexkamera auch mal liegen zu lassen und stattdessen öfter zum Handy zu greifen, um damit ansprechende Fotos aufzunehmen.



Der Kurs vermittelt Wissen in der mobilen Nachbearbeitung

Mobile Apps wie Snapseed oder Lightroom mobil nutzen wir, um den Fotos im Nachgang einen Feinschliff zu verpassen oder den gewünschten Bild-Look wie einen Street-Style noch stärker zu betonen.

Inhalt:

Meistern Sie Herausforderungen wie dunkle Räume und nutzen Sie kreative Features wie die Doppelbelichtung.

Eignen Sie sich Fotografie-Know-how an, um mit Linienführung, Fokussierung, Bildkomposition und Licht zu spielen.

Halten Sie Ihre Motiv-Idee fest: So fotografieren Sie Details, Charaktere, Spiegelungen, Stadt, Natur und Architektur.

Verpassen Sie Ihren Aufnahmen mit mobilen Apps einen Feinschliff und erstellen Sie kreative Bild-Looks.

**MFDZ50106** Mo, 12.02., 15:30-17:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Seniorenkurse

#### • Computeranwendertreffen für SeniorInnen

Jens-Uwe Vetterlein

Die Computeranwendung bringt auch viele Fragen mit sich. Wir wollen mit diesem Kurs eine Plattform für Senioren schaffen, um Antworten zu finden. Neben praktischen Tipps zu den Standardanwendungen von Word & Co geht es aber auch um folgende Themen: Welcher PC mit welcher Ausstattung ist für mich geeignet? Datenverwaltung leicht gemacht; CD/DVD lesen und beschreiben, aber wie? Musik und Filme im PC; Urlaubsfototuning; Computersicherheit im Internet; E-Mails empfangen und versenden. Vorkenntnisse: PC-Grundlagen und Internet. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden. Der Kurs findet ein Mal monatlich statt.

**MFDZ50100** Fr, 23.02., 09:00-11:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 126,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D



**MFDZ50101** Di, 27.02., 13:45-16:00 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 126,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### • Computer-Einsteigerkurs für SeniorInnen

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs ist für Senioren gedacht, die sich mit dem Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Er bietet einen Überblick über Nutzungsmöglichkeiten des PC und vermittelt grundlegende Kenntnisse über Windows und die Office-Anwendungen. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PC's sowie das Erstellen und Speichern eigener Dateien. Praktische Übungen am PC stehen im Mittelpunkt, denn das Arbeiten mit dem PC lernen Sie nur am PC selber.

Inhalt: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word. Das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst.

Vorkenntnisse: keine. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

**MFDZ50113** Do, 07.03., 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Vorträge zum Thema Arbeit und Beruf

### • Berufliche Veränderungen - Welche Möglichkeiten habe ich?

Sophie Weber

Der Wunsch nach einer Veränderung im Beruf beschäftigt Sie? Sie sind auf der Suche nach neuen Perspektiven bzw. Entwicklungsmöglichkeiten? Unsere Veranstaltung kann Ihnen eine erste Inspiration bieten. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es zum

Erwerb eines Berufsabschlusses gibt, welche Qualifizierungsmöglichkeiten es gibt und wie Sie beruflich aufsteigen können. Auch die Möglichkeiten der Finanzierung einer Weiterbildung werden besprochen. Gemeinsam werfen wir einen Blick darauf, welche Rahmenbedingungen Einfluss auf eine berufliche Veränderung nehmen und wir stellen Ihnen vor, wie Sie die Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Umorientierung unterstützen kann.

Gehen Sie den ersten Schritt auf dem Weg Ihrer beruflichen Veränderung und nehmen Sie an der Veranstaltung teil.

Die Referentinnen Frau Feser und Frau Weber sind Beraterinnen der Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Agentur für Arbeit Delitzsch und stehen für jegliche Fragen zum Thema zu Verfügung.

**MFDZ50601** Mo, 04.03., 16:00-17:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MFDZ50602** Mo, 03.06., 16:00-17:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### Softskills

### • Stimm- und Sprechtraining für Alltag und Beruf

Catherine Datz

Die Ausbildung der eigenen Stimme sowie eine korrekte Aussprache werden häufig vernachlässigt. Als Kind lernt man sprechen und nimmt dies dann als Selbstverständlichkeit hin. Es lohnt sich aber immer, an der eigenen Stimme und Sprache zu arbeiten. Insbesondere im beruflichen Kontext ist Ihre Stimme maßgeblich daran beteiligt, dass Sie einen professionellen Eindruck hinterlassen. In praktischen Stimm- und Körperübun-

gen entdecken Sie die körperlichen Zusammenhänge rund um Atem und Stimme, Resonanzräume, klare Artikulation und Freude am Ausdruck. Mithilfe unterschiedlicher stimmtherapeutischer Methoden wird Ihre Stimme lebendiger, belastbarer und ausdrucksvoller.

**MFDZ50600** Mo, 26.02., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 110,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D



© bilderschlag / Grit Kaestner & Andreas Pflaum

# Geschäftsstelle Eilenburg



Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Tel.: 03421 / 758 - 7211  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [eilenburg@vhs-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogische Mitarbeiterin:  
Yvonne Mühlbach  
Tel.: 03421 / 758 - 7212  
E-Mail: [yvonne.muehlbach@vhs-nordsachsen.de](mailto:yvonne.muehlbach@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiterin:  
Celina Melchien  
Tel.: 03421 / 758 - 7211  
E-Mail: [eilenburg@vhs-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@vhs-nordsachsen.de)



## Junge VHS

### • Eltern-Kind-Yoga (ab 5 Jahren)

Heike Kausch

Dieser Kurs bietet Ihren Kindern die Möglichkeit ihren Körper besser kennenzulernen, die Muskulatur und Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Die Körperübungen (Asanas) werden in kleine Geschichten und kindliche Yogaspiele eingebunden. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen zudem die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Auch die Schulung der Achtsamkeit steht im Fokus.

Die Erwachsenen werden in die Übungen eingebunden und erfahren neben der gemeinsamen Zeit auch selbst Entspannung und Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. (Das Entgelt gilt für 1 Kind + 1 Erw.)

**MFEB30100** Mo, 15.01., 16:00-17:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 72,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

## Politik und Zeitgeschehen

### • Veranstaltungsreihe „Kontrovers vor Ort - politische Bildung für ganz Sachsen“

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle eine Auswahl an Veranstaltungen aus der „Kontrovers vor Ort“-Reihe an. Dabei sind die Veranstaltungen mehr als eine reine Informationstankstelle, vielfältige Methoden laden die Besucherinnen und Besucher zur Beteiligung ein. Neben klassischen Vorträgen gehören Diskussionen, Lesungen, Filmvorführungen und Workshops zum Programm. Das Themenspektrum von Kontrovers vor Ort ist bunt, um möglichst viele Facetten des politischen und gesellschaftlichen Geschehens abzubilden, sowie über den sächsischen Tellerrand hinaus zu blicken. Klassische politischen Themen stehen auf dem Programm, wie auch ökonomische, ökologische, historische und kulturelle Fragen.

Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und sind für Sie kostenfrei. Die genauen Themen und Termine in der Geschäftsstelle Eilenburg finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

**MFEB10000** wochentags, 19:00 - 20:30 Uhr  
entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart



### • Dr. Samuel Hahnemann – Vortrag im Rahmen der „Woche der Homöopathie“

Antje Gredig

Weltweit finden am 10. April Feierlichkeiten anlässlich des Geburtstags des deutschen Arztes Dr. Samuel Hahnemann statt. Die sog. „Woche der Homöopathie“ begeht 2024 ihr mittlerweile 20-jähriges Jubiläum. Doch wussten Sie, dass Eilenburg und Torgau für Hahnemann wichtige Stationen waren und er hier einige Jahre gelebt und praktiziert hat?

Geboren am 10. April 1755 in Meißen, gilt Samuel Hahnemann heute als Begründer der Homöopathie.

Nach einem Medizinstudium in Leipzig und Wien war er auf langen Wanderjahren quer durch Deutschland vor allem als praktischer Forscher tätig. In unzähligen Selbstversuchen und Studien mit Gesunden und an Kranken entwickelte er die Fundamente seiner neuen Lehre, der Homöopathie, die auf dem nach ihm benannten Ähnlichkeitsprinzip beruht: Ähnliches mit Ähnlichem heilen. Wir werfen einen Blick auf Hahnemanns Leben und Werk, seine damals revolutionären Ansichten und Erkenntnisse, die heute, über 250 Jahre später, immer noch aktuell sind.

**MFEB10110** Mi, 10.04., 17:30-19:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

## Geschichte und Religion

### • Alte deutsche Schrift. Ein Kurs für (Hobby-) Ahnenforscher und Archivfreunde

Andreas Flegel

Oft ist es schwierig, alte Dokumente oder Urkunden zu entziffern, die man z.B. im Familiennachlass findet. Bis weit in das 20. Jahrhundert hinein waren die meisten Schriftstücke in „Deutscher Kurrentschrift“ oder „Sütterlinschrift“ geschrieben. Aber wer kann die heute schon noch lesen?!

Im Mittelpunkt des Kurses, der vom Leiter des Eilenburger Stadtmuseums durchgeführt wird, stehen das Erlernen der „Sütterlin-Schrift“ und das Kennenlernen anderer deutscher Schriften. Lese- und Schreibübungen machen Sie fit für den Umgang mit alten Schriften. Denn ohne deren Kenntnis bleiben die historischen Dokumente zumeist ein Brief mit sieben Siegeln.

Zudem erfolgt ein Exkurs ins Gebiet der Ahnenforschung. Wie beginne ich die Forschung nach meinen Vorfahren und wo finde ich die Quellen zur Erforschung meiner Familiengeschichte?

Der Kurs richtet sich an Hobby-

Ahnen- und Heimatforscher sowie Notare, Rechtsanwälte und Rechtsanwaltsmitarbeiter, an alle an Schrift Interessierte oder auch Schüler der Oberstufe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**MFEB10100** Di, 12.03., 18:00-19:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 45,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25a

## Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

### • Geführte Wildkräuterwanderung

Constanze Kapell

Kommen Sie mit auf einen Bildungsspaziergang und entdecken Sie die Welt der heimischen Wildkräuter. Jede Pflanze besitzt eine körperlich-seelische Doppelwirkung und somit eine ganzheitliche Heilwirkung. Lernen Sie das Wesen der Pflanzen kennen, sie zu bestimmen und kommen Sie mit auf die Spuren unserer Naturgeheimnisse. Die Dozentin wird Ihnen Tipps zur Auffindung, Ernte und Anwendung in der Naturheilkunde und Küche geben.

Der genaue Treffpunkt wird vorab bekannt gegeben.

**MFEB10920** Sa, 23.03., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
im Außenbereich

**MFEB10925** Sa, 08.06., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
im Außenbereich

## Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

### • „Zu Ihrer Sicherheit!“ Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Polizei Sachsen: Thema Enkeltrick

„Ihr Enkel schickt mich, ich soll das Geld abholen ...“ - in dieser oder ähnlicher Art gehen hinterhältige Betrüger vor, um an Ihr Geld zu gelangen. Erfahren Sie, wie Sie sich in solch einem Fall schützen und richtig verhalten. Diese Veranstaltung im Rahmen unserer Reihe „Zu Ihrer Sicherheit!“ findet in Kooperation mit der Polizeidirektion Leipzig (Be-





reich Prävention) statt und ist für Sie kostenfrei. Fragen dazu beantworten wir gern unter Tel. 03421 7587211. Ihre VHS in Eilenburg

**MFEB10005** Mo, 18.03., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### ● „Zu Ihrer Sicherheit!“ Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Polizei Sachsen: Thema Internetsicherheit

Das Internet ist in vielen Dingen unseres Alltags nicht mehr wegzudenken. Es bietet unendliche Möglichkeiten, birgt allerdings auch Gefahren, die man zumindest kennen sollte, um sich davor schützen zu können. Im „richtigen“ Umgang mit dem Internet liegt der Fokus dieser Veranstaltung (Umgang mit Passwörtern, Spammails u. a.). Diese Veranstaltung im Rahmen unserer Reihe „Zu Ihrer Sicherheit!“ findet in Kooperation mit der Polizeidirektion Leipzig (Bereich Prävention) statt und ist für Sie kostenfrei. Fragen dazu beantworten wir gern unter Tel. 03421 7587211. Ihre VHS in Eilenburg

**MFEB10006** Mo, 25.03., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### ● Welche Versicherungen brauche ich (nicht)? Seminar zur Versicherungswahl

Fabian Herbolzheimer

In diesem Seminar werden die wichtigsten Versicherungen für verschiedene Lebenssituationen, in denen sich Privatpersonen befinden, kurz vorgestellt und grundsätzliche Überlegungen zur Versicherungswahl anhand konkreter Beispiele aufgezeigt.

Der Referent war zuletzt als ausschließlicher Honorarberater für Versicherungen und Finanzanlagen tätig. Seit 2021 arbeitet er neben einem Studium der Rechtswissenschaften in Teilzeit für die Verbraucherzentrale Sachsen.

(Der genaue Termin lag mit Redaktionsschluss noch nicht vor und kann ab März erfragt werden.)

**MFEB10312** 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### ● Vermögensaufbau mit ETFs

Fabian Herbolzheimer

Seit einigen Jahren erfreut sich die Geldanlage mit ETFs zunehmender Beliebtheit. Auch von Unternehmen und Organisationen, die sich dem Verbraucherschutz verschrieben haben, werden sie vielfach empfohlen. Trotzdem darf eine Grundregel nicht vergessen werden: Man sollte keine Finanzprodukte kaufen, die man nicht verstanden hat. Dieser Kurs gibt deshalb eine Einführung in den Vermögensaufbau mit ETFs und stellt in diesem Zuge auch Alternativen sowie allgemeine Grundlagen der Geldanlage vor.

Der Referent war zuletzt als ausschließlicher Honorarberater für Versicherungen und Finanzanlagen tätig. Seit 2021 arbeitet er neben einem Studium der Rechtswissenschaften in Teilzeit für die Verbraucherzentrale Sachsen.

(Der genaue Termin lag mit Redaktionsschluss noch nicht vor und kann ab März erfragt werden.)

**MFEB10315** 17:00-18:30 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart



**Kultur und Gestalten**

### Vorträge zu Kunst und Kultur

### ● Hans Holbein d.J. (1497-1543) - Von Augsburg in die Welt

Dr. Marianne Risch-Stolz

Das Werk von Hans Holbein d.J. entstand hauptsächlich in Basel und London. Während seiner Zeit in Basel schuf Holbein zahlreiche religiöse Altarbilder und bedeutende Graphikzyklen. Den Zusammensturz der alten, katholischen Weltordnung erlebte er hautnah mit, als die Reformation 1529 in Basel mit einem Bildersturm zum Ausbruch

kam und ihn in eine Auftragskrise stürzte. Danach trat er am Hof des englischen Königs Heinrichs VIII. vor allem als Porträtist in Erscheinung. Wegen seines fein ausgewogenen Stils als „Raffael des Nordens“ bezeichnet, ist er einer der bedeutendsten Maler des 16. Jahrhunderts.

**MFEB20600** Mi, 31.01., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● „Die Zeichnung ist die Rechtschaffenheit der Kunst“ - Jean Auguste Dominique Ingres (1780- 1867)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Ingres trat 1797 in das Atelier von Jacques-Louis David ein, bekam 1801 den Rompreis zugesprochen. In der Folge lebte er von 1806 bis 1820 in Rom, anschließend für vier Jahre in Florenz. Raffael und David haben Ingres wesentlich hinsichtlich seiner malerischen Klarheit beeinflusst, die vor allem in den Gemälden zu mythologischen Themen sowie Akten zu sehen ist. Zurück in Paris erhielt er zahlreiche größere Aufträge, galt nun als der führende Vertreter des Klassizismus und wurde der Gegenspieler von Eugène Delacroix und Théodore Géricault, den Repräsentanten der französischen Romantik. 1829 wurde Ingres Professor, 1832 Vizepräsident und zwei Jahre darauf schließlich Präsident der École des Beaux-Arts. Für sieben Jahre hatte er ab 1834 die Direktorenstelle der Villa Medici in Rom inne und erneut zurück in Paris, bildete Ingres mit seiner klassizistischen, eleganten Linien- und Konturführung jetzt den Gegenpol zum Realismus von Gustave Courbet. Auf der Pariser Weltausstellung von 1855 gewann Ingres, aber auch sein Widersacher Delacroix Goldmedaillen. Ingres starb am 14. Januar 1867 in Paris.

**MFEB20601** Mi, 14.02., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● „Nur die Werke triumphieren!“ - Franz Marc (1880-1916)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Franz Marc, vor allem bekannt für seine Tiermotive, wurde auf Grund seiner Rezension über die Ausstellung der „Neuen Künstlervereinigung München“ in den Kreis um Wassily Kandinsky aufgenommen. Bald kam es zu Spannungen und Zerwürfnissen innerhalb der Gruppe, die schließlich zur Gründung „Der Blaue Reiter“ führten. Beeinflusst von der Parisreise mit August Macke im Herbst 1912 und dem Besuch bei Delaunay kam es im Schaffen Franz Marcs zu einer stilistischen Wende. Er gelangte mehr und mehr zur Abstraktion, jedoch sind seine figurativen Tiersymbole immer wieder vertreten. Bei Ausbruch des Ersten Weltkriegs war Franz Marc unter den Freiwilligen, der Künstler fällt am 4. März 1916 in Verdun.

Das spannungsvolle künstlerische Wirken Franz Marcs steht im Mittelpunkt des Vortrages.

**MFEB20602** Mi, 21.02., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

● **„Das Auge sieht, was es sucht.“  
- Max Slevogt (1868-1932)**

Dr. Marianne Risch-Stolz  
Der Maler und Graphiker Max Slevogt (1868-1932) zählt zu den bedeutendsten Vertretern des deutschen Impressionismus. Er absolvierte sein Kunststudium in München, wobei er ein Semester an der Académie Julian in Paris 1889 bestritt. Er stellte in der 1892 gegründeten Münchner Secession aus und veröffentlichte seine Zeichnungen 1896 in den Zeitschriften „Jugend“ und „Simplizissimus“. 1901 konnte er in Berlin seinen Durchbruch feiern, wo er seinen reifen Stil besonders in der Landschaftsmalerei entwickelte. Zeit seines Lebens begeisterte sich Slevogt für Literatur, Musik, die Oper, für die „Bühne“ schlechthin, wofür das berühmte Bühnenporträt des Freundes Francisco d'Andrade als Don Giovanni beispielhaft angeführt sei. Er widmete sich nicht nur dem Bühnenentwurf, sondern auch dem Kostüm und der Wandmalerei. Seine Illustrationen zum „Lederstrumpf“ (1910) und zur „Zauberflöte“ (1919) werden legendär. Durch eine Reise nach Ägypten 1914 erfuhr die Lichtgestaltung in Slevogts Bildern einen erneuten Wandel, denn nun hielt eine gleißende Helligkeit Einzug in seine Werke. Slevogt erhielt in München 1901 den Professorentitel, wurde 1915 Mitglied der Akademie der Künste in Dresden und 1917 der Preussischen Akademie der Künste in Berlin. Max Slevogt verstarb 1932 in Neukastel.

**MFEB20603** Mi, 28.02., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28



## Malen und Zeichnen

● **Malen mit Aquarellfarben. Kurs zum Ausprobieren**

Anke Jahn  
Aquarellfarben sind für viele der Einstieg in die Malerei. Man braucht nur Pinsel, Wasser, Papier und natürlich Farben. Dieses Kurz-Kursangebot richtet sich an Alle, die sich einmal im Aquarellieren ausprobieren möchten. Es werden elementare Techniken wie Lavieren, Lasieren, Farbe ziehen/laufen lassen vermittelt. Entdecken Sie die Magie der Aquarellmalerei für sich!  
**Bitte mitbringen:** Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel (verschied. Größen), Wassergefäß sowie geeignete Kleidung.

**MFEB20701** Di, 05.03., 16:30-18:00 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 24,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

● **Aquarellieren und andere Techniken**

Anke Jahn  
Eine der klassischen Techniken in der Malerei ist das Aquarell. So beliebt ist es wegen seiner Leuchtkraft und der Transparenz der Farben. Bereits vertraut mit der Aquarelltechnik, merkt man nach einiger Zeit, dass es zur künstlerischen Weiterentwicklung neuer Impulse und Anregungen bedarf. Diese erhalten Sie in vielfältiger Weise in diesem Kurs. Aber auch neue Interessenten sind jederzeit willkommen.  
**Bitte mitbringen:** Vorhandene Malutensilien und -materialien mitbringen. Bei dem ersten Termin werden weitere Informationen mitgeteilt.

**MFEB20703** Di, 23.01., 18:00-20:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

● **Ölmalerei und andere Techniken**

Lutz Bohmann  
Wer Freude am Malen hat und sich in der Ölmalerei versuchen möchte, dem sei dieser Kurs empfohlen. Ölmalerei ist nicht nur das traditionsreichste, sondern wohl auch das flexibelste Malmedium. Anfänger werden an die Technik der Ölmalerei herangeführt. Wer schon über Erfahrungen verfügt, kann diese erweitern. Es ist jedoch auch möglich, innerhalb des Kurses mit anderen Techniken zu arbeiten. Eigene Malutensilien, soweit vorhanden, sollten mitgebracht werden. Ansonsten ist der Kursleiter bei der Beschaffung behilflich. (Materialkosten ab ca. 15 EUR)

**MFEB20705** Do, 25.01., 18:15-20:30 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)

● **„ArtNight“ - das kreative Malevent**

Dr. Christel Guillory  
Genießen Sie eine kreative Auszeit und lassen Sie sich ein - an diesem Abend entsteht Ihr eigenes Kunstwerk, unter Anleitung, Schritt für Schritt.

Alle Teilnehmenden malen EIN festgelegtes Motiv (alle das gleiche) und benutzen dabei dieselben Materialien. Dabei werden Sie von der Kursleiterin angeleitet und aktiv betreut. Am Ende entstehen trotz der Themenvorgabe genau so viele unterschiedliche Bilder wie (werdende) KünstlerInnen im Raum. Ihre Kursleiterin an diesem Abend ist Christel Guillory, selbst aktive und vielfältig begabte Künstlerin.

Alle Materialien sind inkludiert. Es entsteht ein Bild im Format 40x50 cm

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an erfahrene Teilnehmende. Er kann zudem als Highlight für Mädelsabende oder als Firmenevent gebucht werden. (Termin freitags vorauss. im April / Mai, bitte fragen Sie nach)

**Bitte mitbringen:** Eigene Staffelei, falls vorhanden.

**MFEB20720** freitags April / Mai  
16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 46,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)

## Kreatives Gestalten

● **Töpfern - Keramisches Gestalten**

Dagmar Martin  
Hier können Sie mit den eigenen Händen arbeiten, etwas Kreatives „schaffen“. Unter handwerklicher und gestalterischer Anleitung setzen Sie eigene Ideen um und stellen individuell gestaltete (Gebrauchs-) Gegenstände aus Ton her. NeueinsteigerInnen erlernen Grundtechniken der Aufbaukeramik und der Oberflächengestaltung, erfah-





rene Teilnehmende erweitern ihr Repertoire beim Weiteröpfeln. So entstehen aus eigenen Ideen und Anregungen zur Gestaltung zahlreiche Werkstücke. Diese werden anschließend glasiert und zuletzt dicht gebrannt. Vieles ist möglich - probieren Sie es einfach aus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Entgelt beinhaltet die Kursgebühren sowie Kosten für Glasur und Brand. Materialkosten für Ton sind je nach individuellem Verbrauch im Kurs zu bezahlen. (Der Kurs findet 14-tägig statt.)

**MFEB20800** Mi, 27.03., 18:30-20:45 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 99,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Links)

### Textiles Gestalten/Nähen

#### • Nähen von A-Z

Babett Pötzsch

Die fachgerechte Bedienung der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden, Heften, Säumen, verschiedene Nahtarten, Reiß-, Knopf- und Klettverschlüsse bis hin zur Anfertigung von Kleidungsstücken... all dies bietet Ihnen dieser Kurs, der von einer erfahrenen Schneiderin geleitet wird. Vor allem Fortgeschrittene haben hier die Möglichkeit, sich entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten des Schneiderhandwerks anzueignen. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt. (Fortsetzungskurs)

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Nähgarn), eigene Nähmaschine. Hobbyschneider bringen bitte einen Schnitt und den dazu passenden Stoff mit.

**MFEB20900** Di, 09.01., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

**MFEB20902** Do, 11.01., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

### Fotografie/Film/Medien

#### • Workshop Astrofotografie

Marco Gahrig

Marco Gahrig, Fotograf und Leiter vom Schkeuditzer Astrofotografie Team, ist seit Jahren an astronomisch interessanten Orten in der ganzen Welt unterwegs. In diesem Workshop vermittelt er allgemeinverständlich seine Erkenntnisse zur Astrofotografie. Lernen Sie, wie man mit bezahlbarer Technik zu ersten eigenen, schönen Aufnahmen kommt.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Objektiv von Weitwinkel bis Tele und nach Möglichkeit ein Stativ.

**MFEB21100** Fr, 26.04., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### Musik und Tanz

#### • Einführung in den historischen Tanz

Steffen Rolle

Tanz gibt es schon solange die Menschheit existiert. Zelebriert um Göttern zu huldigen oder für andere Zeremonien - zum Ende des Mittelalters wurde der Tanz dann hoffähig. Tanzmeister begannen, Choreografien und Tanzschritte aufzuschreiben.

Wir begeben uns auf eine Zeitreise in die Spätrenaissance, nach Frankreich und England. Zu den Höfen, die neben den italienischen damals als weit fortschrittlich galten. Von dort aus gelangten die Tänze zum Bürgertum und waren zur damaligen Zeit populäre tanzbare Schlager. Wir behandeln Tänze von Arbeau (Frankreich), wie sie auch heute noch getanzt werden, dem „Gresley“-Manuskript (England) und Playford (England), welche Einfluss auf den in Amerika populären Line-Dance hatten.

Leichte Schritte und einfache Tänze entführen in die damalige Zeit. Da Springen als nicht edel galt, sind die Schreittänze auch für ältere Personen sehr gut geeignet. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer das Gelernte direkt umsetzen möchte, hat dazu die Möglichkeit am historischen Tanztage am 23.03.24 ab 14 Uhr in Torgau, Rock'n'Roll-Club „Ireen“ mit 50%er Ermäßigung des dort zu entrichtenden Unkostenbeitrags.

**Bitte mitbringen:** gute Laune, Neugier und bequeme, hallentaugliche Schuhe

**MFEB20510** Sa, 09.03., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 14,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

#### • Percussion-Workshop: Schlaginstrumente/Trommeln für Einsteiger

Birgit Lawerenz

Dieser Workshop führt in Rhythmen & Rhythmusinstrumente ein. Die Dozentin stellt einige der beliebtesten Instrumente und deren Spieltechniken vor: Handtechnik, Fingertechnik, spielen mit Trommelstöcken (Sticks) und Schlägeln (Mallets).

Die Teilnehmenden können verschiedene Instrumente ausprobieren oder bekommen auch Tipps zu den (gegebenenfalls, kein Muss!) mitgebrachten Instrumenten. Im Workshop werden einfache Rhythmen gespielt und das Rhythmusgefühl trainiert. Ziel ist es, zum Abschluss gemeinsam ein einfaches Ensemblestück zu spielen.

**MFEB21301** Sa, 13.04., 10:00-17:00 Uhr  
8 UE, 1 Termin, 63,20 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### Sonstiges

#### • Kulturgut Bier - Biervielfalt erleben

Jens Oßendorf

Dieser Kurs soll einen ersten Einblick in die vielfältige Welt des Bieres geben. Sie erfahren, woraus Bier gebraut wird, welchen Einfluss die Zutaten auf den Geschmack haben, wer als erster Bier braute und wie stark das stärkste Bier ist und wie man ein solches herstellt. Natürlich erleben Sie Bier in mehreren Facetten direkt. Wir werden 6 verschiedenste Biere probieren und beschreiben. Was macht dieses Bier so fruchtig und jenes so herb? Was macht Schwarzbier schwarz? Tiefe Einblicke in die Bierwelt werden den Genuss zukünftiger Biere vergrößern.

(Teilnahme ab 18 Jahren)



© Marco Gahrig



**MFEB21400** Fr, 26.04., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR, erm. 17,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.33



**Gesundheit**

**Körpererfahrung und  
Entspannung**

## Autogenes Training/PMR

### ● Autogenes Training

Bernd Uhde

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFEB30107** Di, 27.02., 17:30-19:00 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

### ● Progressive Muskelentspannung

Bernd Uhde

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden. Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen. Dieser Kurs kann durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFEB30108** Di, 27.02., 19:15-20:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30



© lev dolgachov

## Yoga

### ● Hatha Yoga

Heike Kausch

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MFEB30101** Mo, 15.01., 17:15-18:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

**MFEB30105** Di, 16.01., 10:15-11:30 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 71,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

### ● Hatha Yoga Aufbaukurs

Heike Kausch

In diesem Kurs werden die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt und vertieft. In der Verbindung von Asanas und Pranayama (Atemübungen) wird über die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur eine harmonisierende Wirkung des gesamten Organismus erreicht. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus und können bei regelmäßiger Durchführung sogar eine Steigerung der Leistungsfähigkeit bewirken. Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MFEB30102** Mo, 15.01., 19:00-20:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

## Taijiquan/Qigong

### ● Taijiquan - Das innere Gleichgewicht finden

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Regelmäßiges Üben regt zudem den Kreislauf an, verbessert die körperliche Stabilität, die Atmung und die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken bzw. leichte Turnschuhe

**MFEB30110** Hendrik Jantzen  
Do, 25.01., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

**MFEB30111** Hendrik Jantzen  
Do, 11.04., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.30

**MFEB30112** Angelika Buzmann  
Mo, 04.03., 19:00-20:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 103,20 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart,  
3.31



## vhs-Aktiv-Wochenende

Sportpark Rabenberg | 24. bis 26. Mai 2024

Der aktive Kurzurlaub bringt Sie in die modernste Sportanlage im Erzgebirge. Das erwartet Sie:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer
- 8 sportliche Angebote á 60 min durch zertifizierte Kursleiter\*innen
- Abendprogramm
- kostenfreie Sportstättennutzung
- umfangreiche, individuelle Betreuung während des gesamten Aufenthaltes

Preis: ab 235,00 € pro Person (Einzelzimmeraufschlag: 15 €/Person/Nacht)

Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Infos und Anmeldung unter  
[www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)



Fotos: Sportpark Rabenberg

### • Qigong am Vormittag - Asiatische Gesundheitsübungen

Angelika Buzmann

Der Begriff Qigong (oder auch Qi Gong, Chi gong) leitet sich von „Qi“ (Chi) für Lebensenergie und von „Gong“ (Kung) für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen „Energiearbeit“.

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft, zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des

(Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen

**MFEB30113** Do, 18.01., 09:45-10:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

**MFEB30114** Do, 16.05., 09:45-10:45 Uhr  
5.33 UE, 4 Termine, 20,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### • Qigong: Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere

Hendrik Jantzen

Wu Qin Xi gehört mit zu den ältesten überlieferten Qigong-Übungsformen und wurde im 2. Jh. vom Arzt Hua Tuo entwickelt. Sie ahmen die Bewegungen der fünf Tiere Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich nach. Neben den Bewegungen spielt die Atmung und das „Hineindenken in das Tier“ eine große Rolle. „Wu Qin Xi“ gilt als eines der ersten Beispiele für eine Methode, die sowohl in der Medizin, als auch im körperlichen Training Anwendung findet. Diese und andere Qigong-Übungen verbinden fließende Bewegungen, Atmung und Entspannung zu einer Einheit. Regelmäßiges Üben regt den Kreislauf an, verbessert die körperliche Stabilität, die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken und die Atmung.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFEB30115** Do, 11.04., 17:45-18:45 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 45,90 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

### Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik/Rückenfit

#### • Morgengymnastik für einen gesunden Rücken 65+

Dozent der VHS

Sie möchten auch im Alter beweglich bleiben? Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Entlastung der Wirbelsäule und muskuläre Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur stehen im Fokus dieses Kurses. Sie erwartet ein sanftes abwechslungsreiches Programm aus Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen, die uns unseren Körper bewusster wahrnehmen lassen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Zusätzlich erhalten Sie viele praktische Tipps für den Alltag. Dieser Kurs ist besonders für Senioren und Seniorinnen geeignet. Wichtig sind regelmäßiges Training und Spaß an der Bewegung.

Für diesen Kurs wird eine Kursleitung gesucht! InteressentInnen melden sich bitte unter 03421 758 7212 oder unter [eilenburg@vhs-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@vhs-nordsachsen.de)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, Handtuch und Getränk

**MFEB30207** Do, 25.01., 08:30-09:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

#### • Rückenfit - Rückenkräftigung

Karin Maschke

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrneh-



mung 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 rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken/ Gymnastikschlappen und Handtuch mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFEB30210** Do, 11.01., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

**MFEB30211** Do, 11.01., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

**MFEB30213** Do, 11.01., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### ● Rückenfit – Rückenkräftigung mit Elementen aus dem Yoga

Mandy Weinberger

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 rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es werden zusätzlich Elemente aus dem Yoga genutzt, um Verspannungen und Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie das Körperempfinden zu verbessern. Die Übungen sind speziell für den Rücken ausgewählt und werden rückengerecht angeleitet.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken od. Gymnastikschlappen und Handtuch

**MFEB30217** Mi, 03.01., 09:30-10:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MFEB30218** Mi, 08.05., 09:30-10:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30



## Pilates

### ● Pilates

Mandy Weinberger

(Fortsetzungskurs) Im Kurs werden die kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates fortgeführt und vertieft. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch sowie ggf. Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

**MFEB30251** Mi, 03.01., 08:30-09:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MFEB30252** Mi, 08.05., 08:30-09:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MFEB30253** Do, 04.01., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MFEB30254** Do, 16.05., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

## Aqua- und Wassergymnastik

### ● Wassergymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im flachen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreis-

laufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Bitte Badebekleidung mitbringen. (Fortsetzungskurs, evtl. Restplätze auf Anfrage)

**MFEB30225** Steffi Schack  
Mo, 08.04., 19:00-20:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30226** Steffi Schack  
Mo, 08.04., 20:00-21:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30227** Kathrin Niedermanner  
Mi, 27.03., 13:15-14:00 Uhr  
11 UE, 11 Termine, 83,30 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30228** Kathrin Niedermanner  
Do, 14.03., 13:00-14:00 Uhr  
14.67 UE, 11 Termine, 110,90 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

### ● Aquafitness für Schwimmer

Kathrin Niedermanner

Aquafitness bietet Ihnen die Möglichkeit, bei im Wasser verringertem Eigengewicht die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungsübungen, Ausdauertraining und Haltungsschulung zu nutzen und dabei die entspannende Wirkung des Wassers zu genießen. Bitte Badebekleidung mitbringen. (Fortsetzungskurs, evtl. Restplätze auf Anfrage)

**MFEB30230** Mo, 25.03., 13:15-14:00 Uhr  
11 UE, 11 Termine, 83,30 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30231** Mi, 20.03., 17:00-17:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30232** Mi, 20.03., 17:45-18:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30233** Mi, 20.03., 18:30-19:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle



**MFEB30234** Mi, 20.03., 19:15-20:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,80 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MFEB30235** Do, 21.03., 10:00-10:45 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 75,70 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

## Sonstige

### ● Taekwondo Defense - Workshop

Sebastian Harbach

Taekwondo Defense (TKDD) ist eine realitätsbasierte Selbstverteidigung auf Taekwondo-Basis. Die Techniken werden in die moderne Alltagswelt übertragen und an den Praktizierenden individuell angepasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop beleuchtet nebenher Aspekte rechtlicher Gegebenheiten, Erste-Hilfe sowie deeskalierende Kommunikation. Die Kenntnisse und Fertigkeiten können in einem anschließenden Kurs erweitert werden.

Das System beinhaltet Graduierungen, die erlangt werden können. Dies erfordert ein hohes Maß an Wiederholung und Training.

**MFEB30270** Sa, 02.03., 10:00-13:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 34,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### ● Taekwondo Defense - Schnelle, effektive Selbstverteidigung

Sebastian Harbach

Selbstverteidigung mit Techniken aus dem Taekwondo

Taekwondo Defense (TKDD) ist eine realistische, moderne Selbstverteidigung, die von Kampfsportlern ebenso wie von Polizei und Militär (zum Beispiel in Südkorea und Mexiko) trainiert und angewendet wird. Die Teilnehmende erlernen Techniken auf Basis von Taekwondo, die auf sehr kurze Distanz und in schnellem Tempo angewendet werden. Zudem wird das Training um den Einsatz und die Verwendung von Gegenständen wie zum Beispiel Handtasche, Jacke, Regenschirm oder Rucksack erweitert, d.h. man übt, wie man sich mit Alltagsobjekten in einer kritischen Situation helfen kann.

TKDD richtet sich an Jugendliche, Frauen, Männer, ältere Menschen - alle, die ein erhöhtes Sicherheitsbewusstsein und den Wunsch nach beherrschbaren Selbstverteidigungstechniken haben.

Der Kurs findet im 14täg. Rhythmus statt

**MFEB30272** Mi, 13.03., 17:00-18:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 137,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

## Aerobic und Fitness

### ● Tanz dich fit! Ganzkörperworkout zu Musik

Stefanie Knorr

Sie möchten überflüssigen Pfunden „an den Kragen“, Stress ohne großen Aufwand einfach weg- und sich dafür GUTE Laune er-

tanzen?

Dieser Kurs zielt darauf ab, den Puls durch ordentlich Tempo und Bewegung zu latein-amerikanischen Rhythmen (Musik-Mix aus Cumbia, Salsa, Samba und Merengue) in die Höhe zu treiben - er ist damit ein hocheffektives Herz-Kreislauf-Training. Es werden Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht, die Kondition verbessert und der Körper zunehmend gestrafft. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und großes Handtuch mitbringen. (Kurs für Fortgeschrittene)

**MFEB30200** Fr, 05.01., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

**MFEB30201** Fr, 05.01., 19:15-20:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

## Gesundheitswissen und Ernährung

### ● Dr. Samuel Hahnemann – Vortrag im Rahmen der „Woche der Homöopathie“

Antje Gredig

Weltweit finden am 10. April Feierlichkeiten anlässlich des Geburtstags des deutschen Arztes Dr. Samuel Hahnemann statt. Die sog. „Woche der Homöopathie“ begeht 2024 ihr mittlerweile 20-jähriges Jubiläum. Doch wussten Sie, dass Eilenburg und Torgau für Hahnemann wichtige Stationen waren und er hier einige Jahre gelebt und praktiziert hat?

Geboren am 10. April 1755 in Meißen, gilt Samuel Hahnemann heute als Begründer der Homöopathie.

Nach einem Medizinstudium in Leipzig und Wien war er auf langen Wanderjahren quer durch Deutschland vor allem als praktischer Forscher tätig. In unzähligen Selbstversuchen und Studien mit Gesunden und an Kranken entwickelte er die Fundamente seiner neuen Lehre, der Homöopathie, die auf dem nach ihm benannten Ähnlichkeitsprinzip beruht: Ähnliches mit Ähnlichem heilen. Wir werfen einen Blick auf Hahnemanns Leben und Werk, seine damals revolutionären Ansichten und Erkenntnisse, die heute, über 250 Jahre später, immer noch aktuell sind.



**MFEB10110** Mi, 10.04., 17:30-19:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### ● Impulse der Naturheilkunde für einen gesunden Lebensstil - Schwerpunkt Ernährung

Ines Sattler

Mit einem guten Grundwissen zu naturheilkundlichen und psychischen Behandlungsmethoden kann man mit den einfachsten Mitteln sein Immunsystem stärken, sodass gefährliche Einflüsse verschiedenster Arten u.U. nur wenige Chancen haben, den Körper zu schädigen. Auch bei der Therapie bereits bestehender Krankheiten kann dieses Wissen eine große Hilfe sein. In diesem Vortrag werden Informationen zum Thema „Ernährung“ detailliert erläutert. Er richtet sich an Teilnehmende des Grundkurses (Mitte Nov. 2023), steht aber auch anderen Interessenten offen, da Vorkenntnisse nicht erforderlich sind.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Erläuterungen der verschiedenen Ernährungsformen: nach Dr. Bruker / nach Blutgruppen / fernöstliche Beispiele / nach Säure-Basen-Haushalt / Intervallfasten
- Nahrungsmittelnunverträglichkeiten
- Welche Lebensmittel sind super gesund oder sogar Heilprodukte?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll und warum?
- Vitamine und Mineralstoffe
- Bitterstoffe und Heiltees
- Entzündungshemmende Naturheilmittel
- Laborwerte und Selbsttest
- Informationen zu Büchern und Fremdhilfen

Hinweis: Die Impulse werden nicht als Ersatz für andere Heilmittel vorgeschlagen, sondern stellen eine mögliche Ergänzung i.R. der eigenen Gesundheitsvorsorge dar.

**MFEB30300** Mo, 08.01., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● Impulse der Naturheilkunde für einen gesunden Lebensstil - Schwerpunkt Entgiftung

Ines Sattler

Folgende Themen werden angesprochen:

- äußere Entgiftung (Zähne, Haare, Haut)
- innere Entgiftung (ganzheitliche Verfahren, eigene Erfahrung mit einer Ayurvedakur, Leber- und Darmsanierung, Heilfasten und deren praktische Umsetzung)
- Bewegung und spezielle physiotherapeutische Heilmethoden
- Umweltgifte
- Selbsthilfe (Vitamine und Mineralstoffe, Heilkräuter)
- Hinweise zu Fremdhilfen und Buchtipps

Hinweis: Die Impulse werden nicht als Ersatz für andere Heilmittel vorgeschlagen, sondern sie stellen eine mögliche Ergänzung im Rahmen der eigenen Gesundheitsvorsorge dar.

**MFEB30301** Mo, 04.03., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

● **Impulse der Naturheilkunde für einen gesunden Lebensstil - Schwerpunkt Entschleunigung**

Ines Sattler

Folgende Themen werden angesprochen:

- Krankheit = seelische Konflikte - Widersprüche bei den Heilmethoden
- Selbsthilfe zur Gesundung - Glaubenssätze, Entspannungsmethoden
- Fremdhilfe - welche psychischen Methoden gibt es
- Entschleunigungsmaßnahmen
- Heilkräuter, Gewürze, Nahrungsergänzungsmittel gezielt einsetzen

Hinweis: Die Impulse werden nicht als Ersatz für andere Heilmittel vorgeschlagen, sondern sie stellen eine mögliche Ergänzung im Rahmen der eigenen Gesundheitsvorsorge dar.

**MFEB30302** Mo, 15.04., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

● **Ernährung-Entgiftung-Entschleunigung. Hilfsmittel aus der Naturheilkunde**

Ines Sattler

Mit einem guten Grundwissen zu naturheilkundlichen und psychischen Behandlungsmethoden kann man mit den einfachsten Mitteln sein Immunsystem so stärken, dass gefährliche Einflüsse verschiedenster Arten nur wenige Chancen haben, den Körper zu schädigen. Auch bei der Therapie bereits bestehender Krankheiten kann dieses Wissen eine große Hilfe sein.

Mittels PowerPoint-Präsentation und Anschauungsmaterialien wird im Vortrag eine Einführung zu verschiedenen Ernährungsformen und zu Entgiftungsverfahren gegeben. Maßnahmen zur Ausleitung und zum Schutz vor Viren, Bakterien, Pilzen, Umwelteinflüssen, Stress usw. werden vorgestellt. Anwendungshinweise zu Nahrungsergänzungsmitteln sowie Beispiele, wie Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können, runden den Vortrag ab.

Hinweise zu Literatur, Selbsthilfemaßnahmen und Therapeuten sollen behilflich sein, den Gesundheitszustand zu verbessern.

**MFEB30303** Mi, 29.05., 18:00-20:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

● **Wild(e) Kräuter: Frauengesundheit**

Constanze Kapell

Schon jahrhundertlang werden Salben und Tinkturen, Öle und Tees aus einheimischen Kräutern in der Volksheilkunde verwendet. Sie selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Man braucht nur wenige Hilfsmittel,

ein wenig Pflanzenwissen und Lust, sich damit zu beschäftigen. Unsere Kräuterexpertin Frau Constanze Kapell verrät Ihnen viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten bei bestimmten Beschwerden. Der Fokus dieser Veranstaltung liegt bei Kräutern, die Frauen gut tun. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst aktiv und stellen gemeinsam wohltuende Teemischungen her. Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 3 EUR enthalten.

**MFEB30305** Mo, 04.03., 18:15-19:45 Uhr  
4 UE, 2 Termine, 18,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

● **Darmgesundheit**

Antje Gredig

Wussten Sie, dass etwa 80% unserer Immunleistung über den Darm geregelt werden? Dass dieses für uns unsichtbare Organ eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden spielt?

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung und Nährstoffaufnahme zuständig. Er spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und dem Erhalt unserer Gesundheit. Dafür sorgen Millionen von Mikroorganismen, die in unserem Darm leben - besser bekannt als Darmflora. Stress, mangelnde Bewegung und Medikamente aber vor allem die Ernährung haben Einfluss auf unsere Darmbakterien und damit auf die Darmgesundheit. Ein gestörtes Gleichgewicht kann sich in Symptomen wie Schmerzen, Abgeschlagenheit, Nährstoffmangel oder auch dem sogenannten Reizdarm äußern. Wissenswertes über die Funktionsweise, den Zusammenhang zwischen Darm und Körper und Hinweise zur Stärkung Ihrer Darmgesundheit aus naturheilkundlicher Sicht erfahren Sie in dieser Veranstaltung unter Leitung von Heilpraktikerin Antje Gredig. Bitte beachten Sie den 2. Termin am 21.03.24

**MFEB30340** Do, 07.03., 17:30-19:45 Uhr  
6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

● **Selbstgemacht: Köstliches zum Osterbrunch**

Andrea Krätzschmar

Freuen Sie sich auf kulinarische Ideen aus der Gewürz- und Genusswelt. Lernen Sie Dinge kennen, die Sie im Alltag leicht nachkochen können und die gut schmecken. Neben Hinweisen zu Ernährung, Zutaten und Verwendung in der Küche wollen wir vor allem probieren, hantieren und selbst zubereiten! Sie nehmen viele Anregungen für das Osterfest mit (Osterbrot, fruchtig-süßliche Aufstriche,...). Entgelt zzgl. Lebensmittelpauschale

**MFEB30500** Mo, 18.03., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 16,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

● **Selbstgemacht: Die Grillsaison beginnt...**

Andrea Krätzschmar

Freuen Sie sich auf neue kulinarische Ideen. Lernen Sie Dinge kennen, die Sie im Alltag leicht nachkochen können und die gut schmecken. Neben Hinweisen zu Ernährung, Zutaten und Verwendung in der Küche wollen wir vor allem probieren, hantieren und selbst zubereiten, u.a. Kräuterbutter, Würzsalz oder Dippes... ideal zum Grillen oder für das nächste Picknick. Entgelt zzgl. Lebensmittelpauschale.

**MFEB30510** Fr, 03.05., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 16,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33







## Sprachen

### Englisch

#### Spezielle Zielgruppen und Einzelveranstaltungen

##### • Sprachcafé „English teatime“

Claudia Preuß

Im Sprachcafé können Sie Ihr Englisch üben und praktisch anwenden. Bei einer Tasse Tee kommen wir miteinander ins Gespräch. Probieren Sie es einfach aus. Bei Interesse und entsprechender Nachfrage kann dieses Angebot gern erweitert werden.

**MFEB40610** Di, 30.01., 16:45-17:45 Uhr  
4 UE, 3 Termine, 15,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

**MFEB40611** Di, 16.04., 16:45-17:45 Uhr  
4 UE, 3 Termine, 15,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

#### Grundkurse

##### • Englisch Grundkurs A1.1 - Englisch lernen in Bad Döben

Horst Mehlhose

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie in diesem Kurs erste Englischkenntnisse. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen bzw. Teilnehmende des vorherigen Anfängerkurses (Start Okt. 2023). Lehrmaterial: Easy English A1.1 (Cornelsen)

**MFEB40600** Di, 27.02., 17:30-19:00 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Bad Döben, Windmühlenweg 19, Oberschule

##### • „A new start“ - Englisch für Wiedereinsteiger A1.3 in Bad Döben

Horst Mehlhose

Ihr Englisch aus fernen Schultagen oder früheren Kursen ist tief verschüttet, und Sie würden es gerne wieder zum Leben erwecken? In diesem Kurs erlernen Sie weitere Grundlagen des Englischen, entwickeln ein besseres Verständnis für Satzbau und Grammatik und üben, sich auf einfache Art und Weise verständlich zu machen. So werden rasch Fortschritte sichtbar und Sie können dem nächsten Urlaub auch sprachlich entspannt entgegen sehen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung: Grundkenntnisse, etwa 3 VHS-Semester Englisch

**MFEB40601** Di, 05.03., 19:15-20:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Bad Döben, Windmühlenweg 19, Oberschule

##### • Englisch Grundkurs A1.1 - Englisch lernen am Vormittag

Claudia Preuß

Anschlusskurs für absolute Anfänger nach 10 Doppelstunden - Einstieg mit geringsten Vorkenntnissen und zur Auffrischung möglich.

In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen die Teilnehmenden erste Englischkenntnisse.

**MFEB40605** Fr, 02.02., 10:00-11:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

#### Aufbaukurse

##### • Englisch für Fortgeschrittene B1

Claudia Preuß

Frischen Sie Ihr Englisch auf und lernen Sie, sich in vielen alltagspraktischen Situationen in der englischen Sprache zurecht zu finden. Die wesentlichen Kursziele sind die Auffrischung und Erweiterung von Wortschatz und Grammatik sowie die generelle Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten. Quereinsteigende mit Vorkenntnissen auf B1-Niveau (Aufbaukurse bzw. frühere Schulerfahrung) sind herzlich willkommen. Mit einer Probestunde zu Beginn können Sie feststellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Bitte vorher vereinbaren!

(Kleingruppe, Entgelt gültig ab 5 Teiln.)

**MFEB40620** Mo, 15.01., 17:30-19:00 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Bad Döben, Windmühlenweg 19, Oberschule

##### • English conversation B1/B2

Claudia Preuß

Sie besitzen schon gute Englischkenntnisse, möchten diese aber festigen oder noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in kleinerer Gruppe. Freies Sprechen und Wortschatzerweiterung stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Wir arbeiten mit verschiedenen Texten (Zeitungsartikel, Reiseberichte, Lektüre) und sprechen darüber. Spiele, Rätsel und auch Filme gehören bei uns ebenfalls dazu,

**MFEB40627** Di, 05.03., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Bad Döben, Windmühlenweg 19, Oberschule

##### • Englisch B1

Carina Schmidt

In this course we will focus on talking. We will talk about everything - life, culture, activities, and even English grammar. We will also read texts, listen to texts, learn new vocabulary... and improve our knowledge. (Fortsetzungskurs).

**MFEB40630** Do, 29.02., 18:30-20:00 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### Französisch

##### • Französisch für Fortgeschrittene B1

Helen Künne

Fortsetzungskurs zur Anwendung und Festigung vorhandener Sprachkenntnisse. Quereinsteiger mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (z.B. aus Schulunterricht) sind jederzeit gern gesehen! Der Kurs findet im 2-3wöchigen Rhythmus statt.

**MFEB40802** Do, 07.03., 16:30-18:30 Uhr  
18.67 UE, 7 Termine, 59,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### Spanisch

##### • Spanisch für Anfänger

Camila Gonzalez

Spanisch - eine Weltsprache.

Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere ca. 59 Millionen als Zweitsprache. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt ist.



© AdobeStock\_324315205

Wenn es Sie im Urlaub in ein spanischsprachiges Land zieht und Sie gern ein wenig Landessprache „im Gepäck haben“ möchten, ist dies der richtige Kurs.

**MFEB42200** Mo, 11.03., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### • Spanisch A1.2

Camila Gonzalez

Dieser Kurs unter Leitung einer Muttersprachlerin eignet sich für alle, die über geringe Kenntnisse im Spanischen verfügen, diese auffrischen und erweitern möchten. Durch regelmäßiges wöchentliches Training, Aufbau von Wortschatz und Grammatik gewinnen Sie zunehmend an Sprach-Sicherheit - lernen mit Freude! Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang von etwa 2 Semestern

**MFEB42201** Mo, 08.01., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### • Spanisch „con gusto“ A1.3

Camila Gonzalez

Dieser Kurs unter Leitung einer Muttersprachlerin eignet sich für alle, die über Grundkenntnisse im Spanischen verfügen (mind. drei VHS-Semester), diese auffrischen und erweitern möchten. Durch regelmäßiges wöchentliches Training, Aufbau von Wortschatz und Grammatik gewinnen Sie zunehmend an Sprach-Sicherheit - lernen mit Freude! Lehrbuch nach Vereinbarung

**MFEB42202** Mo, 08.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24



## Computer und Beruf

### Smartphone und Tablet

### • Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Betriebssystem Android)

Thomas Danker

Sie erlernen die grundsätzliche Bedienung und den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet wie Anrufe tätigen, SMS schreiben, fotografieren, Termine und Kontakte erstellen, Navigation, Internetnutzung und das Herunterladen von Apps. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone/Tablet mit. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Sollten Sie ein Gerät mit anderem Betriebssystem haben und am Kurs teilnehmen wollen, dann kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld.



© bilderschlag / Grit Kaestner & Andreas Pflaum

**MFEB50120** Do, 01.02., 9:30-12:30 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**MFEB50121** Mi, 29.05., 9:30-12:30 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### • Ich und mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung (alle Betriebssysteme)

Thomas Danker

Im Rahmen dieser Einzelschulung für Teilnehmende mit Grundkenntnissen wird Ihnen die gesamte Funktionalität Ihres persönlichen Smartphones gezeigt. Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und sämtliche Zugangsdaten mit. Wenn Sie spezielle Themen behandelt haben möchten, arbeiten Sie uns diese nach der Buchung bitte zu.

**MFEB50125** Do, 01.02., 12:45-13:30 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**MFEB50126** Do, 08.02., 12:45-13:30 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**MFEB50127** Mi, 29.05., 12:45-13:30 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**MFEB50128** Mi, 05.06., 12:45-13:30 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

## Computergrund- und Aufbaukurse

### • Computer Einsteigerkurs für SeniorInnen

Dozent der VHS

Dieser Kurs ist für SeniorInnen gedacht, die sich als Anfänger mit den Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Er bietet allgemein einen Überblick über die Nutzungsmöglichkeiten und vermittelt grundlegende Kenntnisse über Windows und die Office-Anwendungen. Praktische Übungen stehen im Mittelpunkt, denn das Arbeiten mit dem PC lernen Sie auch nur selber am PC bzw. in unseren Kursen am Laptop/Notebook. Das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst.

Inhalte: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word, Internet. Vorkenntnisse: keine.

Ziel ist die erste selbstständige Handhabung sowie das Erstellen und Speichern eigener Dateien. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

**MFEB50100** Mo, 26.02., 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

**MFEB50101** Do, 25.04., 14:00-16:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### • Computer Aufbaukurs. PC-Wissen wiederholen, festigen, erweitern

Dozent der VHS

Sie haben bei uns erfolgreich einen Computergrundkurs besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen? Der Aufbaukurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam



mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen, vertiefen und Ihre Kenntnisse anhand vieler Praxisbeispiele zu festigen. Die konkreten Themenschwerpunkte werden zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

**MFEB50102** Mo, 26.02., 16:00-18:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### • **Computeranwendung: Internet (Sicherheit) und Bildbearbeitung**

Dozent der VHS

Sie haben (auch vor Längerem) schon einmal einen Grundkurs besucht, nutzen den Computer nun regelmäßig und wollen noch mehr?

Dieser Aufbaukurs vereint die beliebten Themen Internetnutzung und Digitale Bildbearbeitung.

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Möglichkeiten bietet und welche Gefahren birgt es gegebenenfalls? Wie können Sie sich davor schützen? Worauf müssen Sie achten, was sollten Sie vermeiden?

Inhalte: Effizientes und sicheres Arbeiten mit dem Internet Explorer, Suchmaschinen, Kaufen und Verkaufen im Internet, E-Mails und Betrüger, sicheres Online-Shopping und -Banking, Herunterladen von Dateien aus dem Internet, allgemeine Grundlagen der Sicherheit im Netz (Schutz vor Viren, Trojanern).

Sie möchten mehr aus Ihren digitalen Fotos oder eingescannten Bildern machen und die Qualität durch eine Nachbearbeitung steigern? Mit Hilfe eines professionellen Bildbearbeitungsprogramms lernen Sie hier die wichtigsten Werkzeuge für die Bildoptimierung kennen.

Inhalte: Umgang mit Tonwert, Belichtungs- und Farbkorrektur, Auswahl- und Retusche-werkzeuge, Organisation und Archivierung

von Bilddateien. Das Erlernte ist problemlos auf jedes andere Bildbearbeitungsprogramm anwendbar.

Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse und der sichere Umgang mit Windows. Für die Bildbearbeitung einen USB-Stick mit eigenen Bildern mitbringen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFEB50103** Di, 19.03., 17:30-19:45 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 99,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### Bildbearbeitung

### • **cewe Fotobuch - Vom Digitalbild zum Fotobuch - Schritt für Schritt**

Dozent der VHS

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Firmenfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am Beispiel der cewe-Software, wie das funktioniert.

USB-Stick mit eigenen Fotos nicht vergessen! Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFEB50105** Mi, 10.04., 16:30-18:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### Vorträge zum Thema Arbeit und Beruf

#### • **Kraftquellen beruflicher Veränderung - Mit innerer Stärke (berufliche) Herausforderungen meistern**

Andreas Meusel

Umstrukturierungen, schnellere und komplexere Abläufe, Jobwechsel - vieles davon lässt sich von den Menschen nicht selbst beeinflussen und stellt diese immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie gut man mit diesen Herausforderungen umgeht, ist erlernbar. Das „Zauberwort“ hierbei lautet Resilienz, eine Fähigkeit, die auch im beruflichen Kontext immer wichtiger wird.

Resiliente Menschen verfügen über ein besonders hohes Maß an Belastbarkeit und innerer Widerstandsfähigkeit. Sie sind - kurz gesagt - innerlich stark, gefestigt und lassen sich von nichts so leicht unterkriegen.

Wir laden Sie in dieser Präsenzveranstaltung dazu ein, Ihre eigene Resilienz zu testen und bieten erste Lösungsansätze, wie Sie berufliche Herausforderungen in Zukunft noch besser meistern können.

Die Referenten Herr Meusel und Herr Born sind Berater der Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Agentur für Arbeit Torgau und stehen auch nach der Veranstaltung für jegliche Fragen zum Thema telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

**MFEB50605** Do, 30.05., 16:00-18:00 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart



# Geschäftsstelle Oschatz



Am Zeugamt 3, 04758 Oschatz  
Tel.: 03421 / 758 - 7241  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [oschatz@vhs-nordsachsen.de](mailto:oschatz@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogischer Mitarbeiter:  
Thomas Liegau  
Tel.: 03421 / 758 - 7240  
E-Mail: [thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de](mailto:thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiterin:  
Andrea Ullrich  
Tel.: 03421 / 758 - 7241  
E-Mail: [oschatz@vhs-nordsachsen.de](mailto:oschatz@vhs-nordsachsen.de)



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

#### • Geführte Wildkräuterwanderung

Constanze Kapell

Bei dieser Wanderung in der Umgebung von Wermsdorf unternehmen Sie einen Bildungsspaziergang durch die Welt der Wildkräuter. Jede Pflanze besitzt eine körperlich-seelische Doppelwirkung und somit eine ganzheitliche Heilwirkung. Lernen Sie das Wesen der Pflanzen kennen und kommen Sie mit auf die Spuren unserer Naturgeheimnisse. Die Dozentin wird Ihnen Tipps zur Auffindung, Ernte und Anwendung in der Naturheilkunde und Küche geben. Der genaue Treffpunkt wird bekanntgegeben.

**MFOZ10925** Sa, 25.05., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Wermsdorf, Umgebung



## Kultur und Gestalten

### Textiles Gestalten/Nähen

#### • Nähen lernen von A-Z

Jana Geilert

Sie möchten Grundkenntnisse im Nähen erwerben? Vielleicht haben Sie sich einen langgehegten Traum erfüllt und eine Nähmaschine angeschafft... und nun? Oder haben Sie als HobbyschneiderIn bereits erste Erfahrungen im Nähen mit der Maschine gesammelt (z.B. in einem Grundkurs) und möchten diese nun vervollkommen? Unter fachkundiger Anleitung einer ausgebildeten Damenmaßschneiderin erweitern Sie Ihr Re-

pertoire bzgl. verschiedener Techniken zum Nähen sowie Reparieren und Ändern von Kleidung. Sie erwerben eine solide Grundlage an Kenntnissen und Fähigkeiten, die Sie nach Bedarf weiterentwickeln können. Günstig ist, an der eigenen, vertrauten Nähmaschine zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Stoffe, eigene Nähmaschine soweit vorhanden (Bitte bei Anmeldung angeben!).

**MFOZ20901** Mo, 05.02., 19:00-21:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 147,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250

#### • Nähen lernen für Fortgeschrittene

Jana Geilert

Dieser Lehrgang richtet sich an Teilnehmende, die bereits mindestens einen Grundkurs Nähen belegt haben oder sonstige Vorerfahrungen im Nähen haben.

Bitte mitbringen: Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Stoffe, eigene Nähmaschine soweit vorhanden (Bitte bei Anmeldung angeben!).

**MFOZ20902** Mo, 05.02., 16:30-18:45 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 147,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250

#### • Klöppeln - das ist Spitze!

Christina Holzmüller

Der Kurs bietet umfangreiche Anregungen für alle, die die Handarbeitstechnik entdecken und weiterentwickeln wollen, er ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Klöppeln bietet immer wieder neue Möglichkeiten, erfordert aber eine gewisse Geduld und Zeit zum Üben.

Neueinsteiger werden in die Klöppeltechnik mit dem Klöppelsack eingeführt - hierfür liegt eine Materialliste in der VHS aus. Die Teilnehmenden aus dem vergangenen Semester können ihre Kenntnisse erweitern.

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt, wodurch ausreichend Zeit zum individuellen Üben bleibt.

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien (Klöppelsack mit -ständer, Garn, Stecknadeln, mind. 15 Paar Klöppel). Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**MFOZ20905** Mi, 20.03., 17:30-19:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108



## Gesundheit

### Körpererfahrung und Entspannung

#### Yoga

##### • Hatha Yoga

Werner Schmidt

Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen

**MFOZ30105** Di, 16.01., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154

### Gesundheitswissen und Ernährung

#### • Letzte Hilfe Kurs

Ina Jochem

Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbebegleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In unseren Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir beides.



© AdobeStock\_308677984



**MFOZ30601** Mo, 29.04., 17:00-21:00 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 19,50 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154



## Sprachen

### Deutsch

#### Deutschkurse für Berufstätige und Azubis

##### • Deutsch für den Beruf A2.2

Natalia Belitsa  
Ein Kursangebot für Personen, die ihre Deutschkenntnisse für den Beruf verbessern wollen. (ohne BAMF-Förderung!).

**MFOZ40430** Mo, 08.01., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

### Englisch

#### Grundkurse

##### • Englisch für Anfänger

Helga Richter  
Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Englischkenntnisse. Nur Mut! (Inhalte u.a. Begrüßung, sich vorstellen, Aussprache engl. Alphabet, Zahlen etc.)  
Bitte alle Teilnehmende bis zum Kursstart folgendes Lehrbuch zulegen: ISBN 978-3-12-606585-6 Network Now A1 Starter vom Klettverlag

**MFOZ40600** Do, 01.02., 18:15-19:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

##### • Englisch A1.2

Natalia Belitsa  
Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erweitern Sie Englischkenntnisse. Nur Mut! (Inhalte u.a. Begrüßung, sich vorstellen, Aussprache engl. Alphabet, Zahlen etc.)  
Bitte alle Teilnehmende bis zum Kursstart folgendes Lehrbuch zulegen: ISBN 978-3-12-606585-6 Network Now A1 Starter vom Klettverlag



**MFOZ40601** Do, 07.03., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

#### Aufbaukurse

##### • Englisch A2

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen - zunehmend flüssig und ohne Hemmungen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Damit Ihnen nie mehr die richtigen Worte fehlen. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf Grundkursniveau (mind. 4-5 Semester).  
Lehrbuch: Refresh Now A2 (Klettverlag)

**MFOZ40604** Helga Richter  
Di, 30.01., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

**MFOZ40605** Gabriele Neubert  
Mi, 28.02., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210

##### • Englisch Aufbaukurs A2.2

Helga Richter  
Lehrbuch Network Now 2.2 (Klettverlag)

**MFOZ40606** Di, 30.01., 16:45-18:15 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

##### • Englisch B1

Gabriele Neubert  
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen, die aktuell gehalten werden sollen.

**MFOZ40607** Di, 27.02., 17:15-18:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210

##### • Englisch Fortgeschrittene B2

Marita Bäurich  
Kursbuch: At your leisure B1 (Hueber Verlag)

**MFOZ40608** Do, 11.01., 16:30-18:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 212

**MFOZ40609** Mi, 07.02., 17:00-18:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 212

### Spanisch

##### • Spanisch Grundkurs A1 - ohne Vorkenntnisse

Roser Blanes Masana  
Spanisch - eine Weltsprache.  
Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere ca. 59 Millionen als Zweitsprache. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt ist.

Der Kurs ist für Spanischinteressierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, im Hotel, im Restaurant und in der Stadt. Das Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben wird an Beispielen alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert.

**MFOZ42201** Mi, 28.02., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

### • Spanisch Aufbaukurs A2

Roser Blanes Masana  
Dieser Spanischkurs eignet sich für Teilnehmer mit ungefähr 2 Jahren Lernerfahrung.

**MFOZ42208** Mo, 26.02., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

### sonstige Sprachen

### Russisch

#### • Russisch für Einsteiger

Liudmyla Ruchynska  
Sie möchten Russisch lernen und haben keinerlei Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau der richtige. Mit unserer muttersprachlichen Dozentin nähern Sie sich Sprache, Kultur und kyrillischem Alphabet an. Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFOZ41901** Mi, 06.03., 16:30-18:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250

#### • Russisch für Wiedereinsteiger

Liudmyla Ruchynska  
Teilnehmende sollten Vorkenntnisse, zumindest Kenntnisse des kyrillischen Alphabets besitzen. Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFOZ41902** Fr, 08.03., 16:30-18:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 258



### Computer und Beruf

### Computergrund- und Aufbaukurse

#### • Computer Einsteigerkurs für SeniorInnen

Christian Holzmüller  
Dieser Kurs ist für SeniorInnen gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Inhalt: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word und das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFOZ50101** Mi, 28.02., 16:15-18:30 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

### Bildbearbeitung

#### • cewe Fotobuch - Vom Digitalbild zum Fotobuch - Schritt für Schritt

Christian Holzmüller  
Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Firmenfeeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am Beispiel der cewe-Software wie das funktioniert. USB-Stick mit eigenen Fotos nicht vergessen! Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFOZ50106** Mi, 17.01., 16:15-18:30 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152





# Geschäftsstelle Schkeuditz



Fotokurs mit  
Carsten Dumke



Amtsgasse 11, 04435 Schkeuditz  
Tel.: 03421 / 758 - 7251  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [schkeuditz@vhs-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogische Mitarbeiterin:  
Isabel Sellmann  
Tel.: 03421 / 758 - 7250 oder 034204 / 700696  
E-Mail: [isabel.sellmann@vhs-nordsachsen.de](mailto:isabel.sellmann@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiter:  
N.N  
Tel.: 03421 / 758 - 7251  
E-Mail: [schkeuditz@vhs-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@vhs-nordsachsen.de)



# Die neue Geschäftsstelle in Schkeuditz

## Impressionen



Amtsgasse 11 (am Markt), 04435 Schkeuditz

© Carsten Dumke



Am 20.09.2023 durften wir gemeinsam ein tolles Ereignis feiern - die Eröffnung unserer neuen Geschäftsstelle in Schkeuditz. Dieser Meilenstein wäre ohne das Engagement vieler Beteiligten nicht möglich gewesen.

Wir möchten uns bei jedem Einzelnen von Ihnen bedanken, der dazu beigetragen hat, dass ab sofort unsere Kurse in den neuen freundlichen Räumlichkeiten mit modernster Technik stattfinden können.





## Junge VHS

### ● Junge vhs: Die Montagsmaler

Zohir Rekkab

Du bist gern kreativ? Du möchtest deine Ideen umsetzen oder einfach mal experimentieren? Ob bunte Farbkleckerei, ein Bild von deinem Lieblingstier oder Comic-zeichnen... hier ist alles möglich. Komm in unseren Malkurs und entdecke, wie viel Spaß Malen und Zeichnen machen kann. Hilfe und Anleitung gibt es durch unseren Kursleiter. Bitte Papier und Pinsel sowie ein altes Oberteil oder eine Schürze mitbringen. Weitere Materialien können gern mitgebracht werden oder gegen eine Materialpauschale von 2,00 EUR pro HobbymalerIn erworben werden. Mutti oder Vati können sich gern mit anmelden (Kursgebühr Kinder 16,20 EUR, Erwachsene 18,00 EUR).

**MFSK20703** Mo, 18.03., 16:00-17:30 Uhr  
6 UE, 3 Termine, 16,20 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

## Politik und Zeitgeschehen

### ● Veranstaltungsreihe „Kontrovers vor Ort - politische Bildung für ganz Sachsen“

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle eine Auswahl an Veranstaltungen aus der „Kontrovers vor Ort“-Reihe an. Neben klassischen Vorträgen gehören Diskussionen, Lesungen, Filmvorführungen und Workshops zum Programm. Das Themenspektrum von „Kontrovers vor Ort“ ist bunt, um möglichst viele Facetten des politischen und gesellschaftlichen Geschehens abzubilden, sowie über den sächsischen Tellerrand hinaus zu blicken. Klassische politischen Themen stehen auf dem Programm, wie auch ökonomische, ökologische, historische und kulturelle Fragen. Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und sind für Sie kostenfrei.

Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und Terminen in der Geschäftsstelle finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

### MFSK10000

entgeltfrei

Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



© Carsten Dümke

### Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

#### ● Der Natur auf der Spur – Düfte und Aromen aus Miltitz

Andreas Eppert

Im Vortrag wird der Unterschied von „natürlich“, „naturidentisch“ und „synthetisch“ an Beispielen der Riechstoffe erklärt. Alle drei Formen haben in unserem Leben eine Notwendigkeit. Wie ist das Zusammenwirken von Riech- und Geschmacksstoffen mit unserem limbischen System (Belohnungssystem)? Es wird ein Überblick gegeben zur Reizweiterleitung vom Nasen-Rachen-Raum zum Gehirn unter Einbezug des Hörbuches von Hans Hatt, einem führenden Professor in der Theorie der Geruchserfassung. In einem Praxisteil wird anhand von Inhaltsstoffen ätherischer Öle und Öle wie Rosenöl erklärt wie ein Parfüm zusammengestellt ist und was man dabei beachten muss.

**MFSK10900** Di, 14.05., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR

Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

#### ● Gartengestaltung - ein weites Feld

Frank Vogler, Dirk Vogler

Ein Team aus einem Landschaftspfleger und einem Diplom-Ingenieur für Landwirtschaft erläutert, wie Sie Ihr Grundstück oder Ihren (Klein-)Garten planen und (um-)gestalten können. Lerninhalte: Ideenfindung, Planung, Terrassen- und Hofgestaltung, Vorgarten-Anlage, Bepflanzungsvarianten, Fassadenbegrünung, Obst- und Gemüse-Anbau, Vermeidung von Pflegeaufwand. Das Dozententeam beantwortet konkrete Fragen und bietet individuelle Lösungen für Probleme. Auf Wunsch kann ein Skript (4,00 EUR) zur Verfügung gestellt werden.

**MFSK11000** Do, 07.03., 18:30-20:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 63,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

#### ● Scheidungsrecht - Vortrag

Anett Keine

Bei Trennung und Scheidung ist das Konfliktpotential immer wieder hoch. Der Vortrag und die anschließende Fragestunde zum Trennungs- und Scheidungsrecht bieten folgende inhaltliche Schwerpunkte: Trennungsvereinbarung, Modalitäten des Scheidungsverfahrens, Hausratsteilung, güterrechtliche Auseinandersetzung, Versorgungsausgleich, Wohnungszuweisung, Sorgerecht und Umgang.

**MFSK10308** Di, 26.03., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

#### ● Mietrecht - Vortrag

Anett Keine

Das Mietrecht ist komplexer denn je. Aktuelle Entscheidungen des Bundesgerichtshofes verändern das Mietrecht immer wieder nachhaltig. In diesem Vortrag werden insbesondere Fragen im Zusammenhang mit der alljährlichen Betriebskostenabrechnung, mit Mietmängeln (z. B. Schimmel) und Renovierungspflichten des Mieters während des Mietverhältnisses und bei Auszug besprochen.

**MFSK10309** Di, 23.04., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### • Reiserecht - Vortrag

Anett Keine

Im Vortrag bekommen Sie nützliche Informationen bezüglich der Ansprüche bei Reise-mängeln (Pauschalreisen/Individualreisen), Flugverspätungen und der daraus resultierenden Ansprüche sowie zu den Fristen für die Anmeldung von Ansprüchen. Fragen können gern gestellt werden.

**MFSK10310** Di, 07.05., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### • Sie bestimmen, wer entscheidet - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jens Paßlack

Manchmal führen Unfall, Krankheit oder Alter dazu, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Mit den in dieser Veranstaltung gegebenen Informationen zur Vorsorge legen die TeilnehmerInnen ihre Wünsche für diese Situationen fest und bestimmen, wer dann für sie handeln soll. Es wird der Weg zur Erstellung von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung beschrieben, die Auswirkungen erklärt und Hinweise für die praktische Umsetzung der getroffenen Regelungen gegeben.

Dieser Vortrag wird von der Verbraucherzentrale Sachsen angeboten und ist für Sie kostenlos.

**MFSK10311** Do, 23.05., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### • Welche Versicherungen brauche ich (nicht)? Seminar zur Versicherungswahl

Fabian Herbolzheimer

In diesem Seminar werden die wichtigsten Versicherungen für verschiedene Lebenssituationen, in denen sich Privatpersonen befinden, kurz vorgestellt und grundsätzliche Überlegungen zur Versicherungswahl anhand konkreter Beispiele aufgezeigt.

**MFSK10313** Di, 09.04., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### • Vermögensaufbau mit ETFs

Fabian Herbolzheimer

Seit einigen Jahren erfreut sich die Geldanlage mit ETFs zunehmender Beliebtheit. Auch von Unternehmen und Organisationen, die sich dem Verbraucherschutz verschrieben haben, werden sie vielfach empfohlen. Trotzdem darf eine Grundregel nicht vergessen werden: Man sollte keine Finanzprodukte kaufen, die man nicht verstanden hat.

Dieser Kurs gibt deshalb eine Einführung in den Vermögensaufbau mit ETFs und stellt in diesem Zuge auch Alternativen sowie alle-

meine Grundlagen der Geldanlage vor.

**MFSK10314** Di, 04.06., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### • Kaufrecht - Vortrag

Anett Keine

Im Vortrag bekommen Sie nützliche Informationen bezüglich der Inhalte von Kaufverträgen, der Rückabwicklung von Kaufverträgen (Widerruf und Rücktritt), der sogenannten Sachmängelhaftung und zu Garantiefragen. Fragen können gern gestellt werden.

**MFSK10315** Di, 18.06., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### Erziehung, Pädagogik und Psychologie

### • Elternschule: Mit links oder rechts? Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern

Regina Kretschmer

Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist? In diesem Praxisvortrag erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Welche bewährten körperlichen Zeiger weisen auf eine genetische Händigkeit ein Leben lang hin? Welche gesundheitlichen Folgen können sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben?

Durch diesen Vortrag werden Sie sich der Händigkeit Ihres Kindes oder Enkelkindes bewusst und erfahren, wie Sie es darin unterstützen können, in seiner genetisch veranlagten Händigkeit zu leben. Bitte bringen Sie eine Schere aus Ihrem Haushalt mit.



**MFSK10600** Di, 28.05., 18:15-19:45 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



### Kultur und Gestalten

### Malen und Zeichnen

### • Malkurs zur Förderung kreativer Fertigkeiten

Zohir Rekkab

Dieser Kurs fördert die kreativen, künstlerischen und handwerklichen Fertigkeiten, stärkt das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und regt zu neuen Sichtweisen an. In nachvollziehbaren Schritten lernen Sie technische Fertigkeiten, die Sie dann stückweise in Ihrer Malerei und Zeichnung anwenden können. In einer entspannten und kooperativen Atmosphäre bearbeiten Sie selbst gewählte und vorgeschlagene Themen. Der Austausch untereinander ist ein ebenso wichtiger wie förderlicher Aspekt für die eigene künstlerische Entwicklung. Neueinsteiger bringen bitte zum ersten Abend weiße Bleistifte und einen Zeichenblock mit.

**MFSK20700** Di, 09.01., 19:00-21:15 Uhr  
36 UE, 12 Termine, 108,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### • Grundlagen der Mal- und Zeichentechniken

Konstantin Wendt

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Mal- und Zeichentechnik. Die künstlerische Arbeit beginnt mit der Hinwendung zur Natur und der Auseinandersetzung mit der konkreten, gegenständlichen Wirklichkeit (Perspektive). Ist ein geeignetes Motiv gewählt, gibt unser Kursleiter individuell fachliche Hinweise für die Komposition, die Methodik, die Realisierung von der Zeich-

nung zum Gemälde und nicht zuletzt zum Umgang mit den Farben. Es wird mit Tempera, Pastell, Acryl, Aquarell, Gouache und Tusche gemalt. Bei angenehmen Temperaturen wird in die Galerie art Kapella gewechselt. Bitte eigene Zeichenutensilien mitbringen, weiteres Material wird zum ersten Kurstag abgestimmt. Junge Hobbymalerinnen und -maler sind herzlich willkommen!



**MFSK20701** Mi, 31.01., 17:30-19:45 Uhr  
36 UE, 12 Termine, 108,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsraum 1

### • Atelier im Freien

Zohir Rekkab

Es werden Techniken des Malens und Zeichnens unter freiem Himmel vermittelt. Jeder Teilnehmende bringt entsprechend seiner Interessen Material mit oder richtet sich nach einer der folgenden Listen: Zeichenmaterial z.B. Bleistifte, Buntstifte, Feder, Tusche, Brett zum Unterlegen, Zeichenpapier oder Karton. Malmaterial z.B. Ölfarbe, Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Ölpastell, Malgründe, Pinsel, Malmittel, Palette. Bitte tragen Sie Kleidung entsprechend der Witterung und bringen Sie einen Klappstuhl und eine Feldstaffelei (falls vorhanden) mit.

**MFSK20704** Sa, 04.05., 10:00-13:45 Uhr  
10 UE, 2 Termine, 30,00 EUR  
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum

### • Malen und Zeichnen en Pleinair

Konstantin Wendt

Vorzugsweise im Freien werden im kommenden Frühling Bilder von der näheren Umgebung mit Tusche, Aquarell, Kohle oder Kreide gemalt bzw. gezeichnet. Die Kursteilnehmer treffen sich zum ersten Kurstag an der art Kapella in Schkeuditz und vereinbaren für jeden weiteren Termin einen neuen Treffpunkt.

**Bitte mitbringen:** Zeichenutensilien und einen kleinen Campinghocker.

**MFSK20705** Mi, 29.05., 17:30-19:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Schkeuditz, Teichstraße 7, Galerie art Kapella



## Kreatives Gestalten

### • Cyanotypie

Zohir Rekkab

Werden Sie zum Fotoalchemisten! Auf lichtempfindlichem Papier entstehen mithilfe von Alltagsgegenständen, Zeichnungen und Pflanzen tiefblaue Cyanotypien. Entwickelt und fixiert wird das Ganze mit Wasser. Bitte 3,00 EUR für Materialkosten mitbringen, das Material wird vom Kursleiter gestellt.

**MFSK20702** Sa, 23.03., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

Nähmaschine gemacht, kennen den Unterschied zwischen Schließ- und Versäuberungsnaht, wollen aber mehr erfahren, um das Nähen im Alltag anwenden zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Beim gemeinsamen Nähen einer Tasche können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und sich austauschen. Eine Materialliste wird Ihnen nach Anmeldung per E-Mail übermittelt.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine

**MFSK20902** Do, 29.02., 18:00-20:15 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 36,00 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 010



## Textiles Gestalten/Nähen

### • Nähkurs für Einsteiger - Führerschein für die Nähmaschine

Ingrid Walter-Laue

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen Ihrer Nähmaschine besser kennen. An Hand kleiner Projekte, wie z.B. Kissen, Platzsets und einer kleinen Tasche, erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung der unterschiedlichen Nähfüße, die Anwendung verschiedener Nähnähte, alles über Nadeln und Nähgarne und nebenbei Tricks für ein erfolgreiches Nähen mit der Nähmaschine. Zum Abschluss des Kurses machen Sie einen Führerschein für Ihre Nähmaschine.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Materialkosten je nach Verbrauch

**MFSK20901** Mi, 08.05., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### • Nähen für Fortgeschrittene - Projekt: Nähen einer Tasche

Ingrid Walter-Laue

Sie haben schon die ersten Nähte an der

## Fotografie/Film/Medien

### • Einstieg in die Astrofotografie

Marco Gahrig

Ein in der Fotografie selten besprochenes Thema ist die technische Umsetzung von astronomischen Fotos in der Landschaftsfotografie (Milchstraße, Himmel) und der Astrofotografie im engeren Sinne (Mond, Planeten, Deep-Sky-Objekte). Hier will der Dozent ansetzen. Gahrig selbst ist weltweit an astronomisch interessanten Orten unterwegs. Mit viel außergewöhnlichem Bildmaterial und interessanten Erlebnissen gibt er allgemeinverständlich seine Erfahrungen wieder und zeigt die Hürden des Fotografierens in der Astroszene. Der Dozent nimmt sich nach der Veranstaltung etwas Zeit, bei dem einen oder anderen Problem zu helfen.

**Bitte mitbringen:** Kamertechnik oder PC zur Bildbearbeitung (bei konkreten Fragen)

**MFSK21101** Fr, 24.05., 18:30-20:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR  
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

## ● Fotokurs kompakt - Theorie und Praxis

Carsten Dumke

Finden Sie den perfekten Einstieg in die Fotografie. Im Theorieabend vermittelt Ihnen unser Kursleiter anhand von Fallbeispielen, wie sich gezielte Veränderungen an der Kamera auf Ihre Bilder auswirken. Während des Praxistages arbeiten Sie gestellte fotografische Aufgaben ab und werten die Bilder gemeinsam aus. Der erste Termin findet freitags von 16:00 bis 19:45 Uhr, der zweite Termin samstags von 9:00 bis 15:00 Uhr statt.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Weitwinkel und Teleobjektiv. Auf Nachfrage kann, gegen eine Gebühr, auch eine Ausrüstung ausgeliehen werden.

**MFSK21102** Fr, 19.04., 16:00-19:45 Uhr  
13 UE, 2 Termine, 49,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Musik und Tanz

### ● Orientalischer Tanz

Ramona Friedrich

Der Orientalische Tanz ist getanzte Lebensfreude, künstlerischer Ausdruck und sanftes Körpertraining. Die richtige Technik ist genauso wichtig wie der individuelle Bewegungsausdruck und die Kreativität, die jede Teilnehmerin in den Tanz einbringt. Mit einer erfahrenen Tanzlehrerin erarbeiten Sie die Tanztechniken und Schrittkombinationen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

**MFSK20501** Mo, 04.03., 19:30-21:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R.107

### ● Gitarre spielen für Einsteiger - Liedbegleitung ohne Noten

Thomas Carl

Erlernen Sie auf einfachen Gitarrengriffen basierende Liedbegleitung. Unser Dozent bringt als Sänger und Gitarrist langjährige Bühnen- und Berufserfahrung mit und hat für Sie die besten Einstiegssongs. Jede Woche erarbeiten Sie sich anhand eines neuen Liedes die entsprechenden Anschlagstechniken und Griffe. Mit etwas Fleiß wird es für Sie bald schon möglich sein, Klassiker von

Abba und den Beatles oder aktuelle Hits von Max Giesinger oder Ed Sheeran zu spielen. Der Kurs wendet sich an Erwachsene, insbesondere an ErzieherInnen und Tagespflegepersonen.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre und Schreibzeug

**MFSK21301** Fr, 22.03., 15:45-16:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 48,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

### ● Gitarre spielen Aufbaukurs - Liedbegleitung ohne Noten

Thomas Carl

Festigen Sie mithilfe dieses Kurs die Grundstrukturen des Gitarrespiels. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Grifftechnik und Liedbegleitung zu gemeinsam ausgewählten Liedern unter fachkundiger Anleitung unseres Kursleiters, einem Sänger und Gitarristen mit langjähriger Bühnen- und Berufserfahrung.

**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre und Schreibzeug

**MFSK21302** Fr, 22.03., 17:00-18:15 Uhr  
20 UE, 12 Termine, 60,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2



## Gesundheit

## Körpererfahrung und Entspannung

## Yoga

### ● Hatha Yoga für Einsteiger

Elke Grollmisch

Entdecken Sie neue Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress! Sie erlernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Yogamatte, Yogakissen, zwei Yogaklötze, einen Yogagurt und eine Decke mit.

**MFSK30112** Mo, 26.02., 17:00-18:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Hatha Yoga - Aufbaukurs

Elke Grollmisch

Im Kurs werden die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt sowie vertieft. Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken und

bringen Sie eine Yogamatte, ein Yogakissen, 2 Yogaklötze, einen Yogagurt und eine Decke mit.

**MFSK30113** Mo, 26.02., 18:15-19:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Hatha Yoga zur Entspannung

Elke Grollmisch

Eine meditative, auf Achtsamkeit und Atmung gerichtete Yogastunde. Zur Ruhe kommen und den Tag entspannt ausklingen lassen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung sowie Socken und bringen Sie eine Yogamatte, ein Yogakissen, 2 Yogaklötze, einen Yogagurt und eine Decke mit.

**MFSK30114** Mo, 26.02., 20:00-21:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Yin Yoga für Einsteiger

Nicoleta Lupp

Die sanfte Yoga-Übungen und Dehnungen helfen Ihnen dabei, die Muskulatur im Rumpf zu stärken, Ihre Sehnen und Bänder zu dehnen, eine gesündere Haltung zu bekommen, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe zu finden. Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die lange sitzen und wenig Bewegung im Alltag haben. Yin Yoga unterstützt jeden, der die Faszien geschmeidig halten und beweglicher werden möchte und auch massiven Beschwerden vorbeugen will. Es erwarten Sie sanfte Yoga Übungen kombiniert mit Dehnungen, Atemübungen, (Selbst-) Gesichtsmassage und kleine Meditationen. Bitte tragen Sie bequeme elastische Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte und etwas zu trinken mit.

**MFSK30115** Mi, 03.01., 16:45-18:00 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30116** Mi, 03.01., 18:15-19:30 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30117** Mi, 17.04., 16:45-18:00 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30118** Mi, 17.04., 18:15-19:30 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Workshop zum Kennenlernen: Yin Yoga

Nicoleta Lupp

**MFSK30119** Mi, 10.04., 18:15-19:30 Uhr  
1.67 UE, 1 Termin, 6,50 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9



© Carsten Dumke



## Taijiquan/Qigong

### • Qigong für Entspannung und Vitalität

Nicoleta Lupp

Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebensenergie) zu stärken sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Durch die verbesserte Regulierung von Organfunktionen und Nervensystem sollen Spannungen und Energiestauungen gelöst, Krankheiten vorgebeugt und bei einer Erkrankung, der Heilungsprozess positiv beeinflusst werden. Die bewegten Übungen im Stehen und Gehen führen ganz allgemein zu einer höheren Lebensqualität und sind geeignet für Menschen, die lange sitzen und wenig Bewegung im Alltag haben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe und bringen Sie eine Yogamatte und eine Flasche stilles Wasser mit.

**MFSK30101** Do, 04.01., 16:00-17:30 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 31,20 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30103** Do, 14.03., 16:00-17:30 Uhr  
22 UE, 11 Termine, 85,80 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30104** Do, 14.03., 17:45-19:15 Uhr  
22 UE, 11 Termine, 85,80 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### • Workshop zum Kennenlernen: Qigong für Entspannung und Vitalität

Nicoleta Lupp

**MFSK30102** Fr, 08.03., 15:00-17:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

## Sonstige

### • Shinrin Yoku - Waldbaden - Die Kunst, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen

Alexander Münch

In Japan schon seit den 1980er Jahren bekannt, ist Waldbaden nun auch in Europa angekommen. Mit jedem Schritt durch den Wald wird der Ballast des Alltages weniger und Stress löst sich buchstäblich in Luft auf. Das Immunsystem wird gestärkt, der Blutdruck reguliert und Sie können freier atmen. Dabei verlassen wir bewusst die großen Waldwege und tauchen tiefer in die Natur ein. Kursinhalte sind Wahrnehmungs- und Partnerübungen sowie Achtsamkeitsübungen. Treffpunkt ist das Schkeuditzer Astro-Zentrum.

**Bitte mitbringen:** bequeme und wetterfeste Kleidung, Proviant und ein Getränk für unterwegs, evtl. Sitzunterlage.

**MFSK30107** Sa, 15.06., 10:00-13:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR  
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum

### • Kleine Auszeit - Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung

Sabine Hübner

Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung. Einfache, achtsame, angeleitete Dehnungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen wecken und schulen unsere Wahrnehmung und fördern unsere Beweglichkeit. Eine ausgedehnte End-Entspannung rundet die kleine Auszeit vom Alltag ab. Das Angebot sind für „jedermann/-frau“ geeignet und es sind hierfür keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ggf. eine Kopfunterlage mit.

**MFSK30121** Fr, 02.02., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30123** Fr, 17.05., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### • Workshop zum Kennenlernen: Feldenkrais

Sabine Hübner

Feldenkrais ist Bewusstheit durch Bewegung. Wer Feldenkrais praktiziert, kann mit wohltuenden Bewegungslektionen seine Beweglichkeit und Bewusstheit, die des Körpers, der Gedanken, Emotionen und Beziehungen verbessern. Die angenehmen, leichten und bewussten Bewegungen unterstützen behutsam die innere Kraft, das Leben selbstbestimmt zu gestalten. Das Angebot ist für „jedermann/-frau“ geeignet und es sind hierfür keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ggf. eine Kopfunterlage mit.

**MFSK30122** Di, 12.03., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MFSK30124** Di, 28.05., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

## Fitness, Gymnastik und Bewegung

## Gymnastik/Rückenfit

### • Wirbelsäulengymnastik

Nicole Riecke

Der Kurs ist auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe ausgerichtet. Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen dienen der muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe und bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

**MFSK30201** Mi, 10.01., 17:00-18:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MFSK30202** Mi, 10.01., 18:10-19:10 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MFSK30203** Mi, 10.01., 19:20-20:20 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MFSK30204** Mi, 10.04., 17:00-18:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



© Waldbaden mit Alexander Münch

**MFSK30205** Mi, 10.04., 18:10-19:10 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MFSK30206** Mi, 10.04., 19:20-20:20 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Gesundheitswissen und Ernährung

### • Backen leicht gemacht: Apfelkuchen auf persische Art

Fariba Ahmadi

Sie möchten gern einmal etwas exotischer backen als gewöhnlich? Unsere Kursleiterin versteht sich auf die Verwendung charakteristischer iranischer Aromen wie Safran, getrocknete Limette und anderen Aromastoffe wie Zimt und Kurkuma und erklärt Ihnen Schritt für Schritt die Verarbeitung in verschiedenen Kuchensorten. Die Kosten für alle verwendeten Lebensmittel sind im Kursentgelt bereits enthalten.

**MFSK30501** Mo, 25.03., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 15,70 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

**MFSK30502** Mo, 27.05., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 15,70 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

### • Ukrainische Küche: herzhafte Torte und mehr

Tetiana Ospyenko

Haben Sie bereits etwas über die ukrainische Küche oder die herzhafte Torte „Fellmantel“ gehört? Sie möchten etwas Interessantes und Neues beim Kochen erlernen? Dann freuen wir uns darauf, Sie zu unserem Kochabend einzuladen.

Bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung leckere Gerichte ukrainischer Küche zu und verkosten Sie diese. Erfahren Sie beim gemeinsamen Kochen mehr über Rezepte, Tischkultur, Zubereitungsarten und die großzügige Art der ukrainischen Gastfreundschaft, denn: Der Weg zum Herzen eines Gastes führt über seinen Magen. Die Kosten für alle verwendeten Lebensmittel sind im Kursentgelt bereits enthalten.

**MFSK30503** Mo, 22.04., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

**MFSK30504** Mo, 10.06., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

### • Von Vitamin A bis Zink: Wenn gesunde Ernährung nicht (mehr) ausreicht

Sabrina Leisering

Basierend auf aktueller wissenschaftlicher Forschung und einer kritischen Auseinandersetzung mit der Qualität verschiedener Nahrungsergänzungsmittel gehen wir dem Thema auf den Grund, weshalb und wann Nahrungsergänzungsmittel ihre Berechtigung haben. Sie werden anschließend in der Lage sein, eine informierte Entscheidung zu treffen, ob Nahrungsergänzungsmittel für Sie persönlich sinnvoll sind oder nicht.

**MFSK30505** Do, 11.04., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 7,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Sprachen

### Englisch

### Grundkurse

#### • Englisch Grundkurs A1.4

Andrew Barshell Watts

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Kenntnisse in der englischen Sprache haben und diese Schritt für Schritt erweitern möchten. Unser Dozent ist Muttersprachler und unterrichtet seit vielen Jahren Englisch für Erwachsene. Lehrmaterial: Easy English A1.1 (Cornelsen)

**MFSK40608** Di, 27.02., 16:15-17:45 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 203

### Aufbaukurse

#### • Englisch Aufbaukurs A2.3

Haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten Sie erworbenes Wissen wieder aktivieren? Dann sind diese Kurse geeignet für Sie. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

**MFSK40609** Marga Bauer  
Do, 07.03., 16:45-18:15 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

**MFSK40611** Leoni Slesaczek  
Mi, 14.02., 12:30-14:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

#### • Englisch Aufbaukurs A2.4

Martin Zielke

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen, die ihr erworbenes Wissen festigen möchten. Lehrmaterial: Go for it! A2 (Hueber)

**MFSK40612** Di, 27.02., 18:10-19:40 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Lessingstr.10, Gymnasium, R. 209

#### • Englisch für Fortgeschrittene B1.3

Marga Bauer

Bauen Sie mit diesem Kurs Ihre im Englischen bereits erworbenen Kenntnisse weiter aus. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

**MFSK40613** Do, 07.03., 18:20-19:50 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Unterrichtsräum 1

#### • Englisch für Fortgeschrittene B2.4

Martin Zielke

Dieser Kurs ist geeignet für Lernende, die solide Kenntnisse im Englischen besitzen.



© AdobeStock\_565993672



Lehrmaterial: global upper intermediate (macmillan)

**MFSK40618** Di, 27.02., 16:30-18:00 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Lessingstr.10, Gymnasium, R. 209

## Intensiv-, Konversations- und Businesskurse

### • English Conversation B1/B2

Andrew Barshell Watts

The transition from course books to conversation is gradual and does not need to be nerve-wracking! On the contrary, conversation can be as wide and as deep as you like. General topics as delineated in Klett's publication „In Conversation B1/B2“ as well as topics introduced by students themselves will be discussed in class. Your teacher will make necessary grammar corrections and seek to enhance a greater vocabulary. The goal for all participants is an allround enrichment of your English. (Course material supplied)

**MFSK40619** Di, 27.02., 18:00-19:30 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 101,40 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 203

## Spanisch

### • Spanisch Grundkurs A1.2

Camila Gonzalez

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Lehrmaterial: Impresiones A1 (Hueber)

**MFSK42204** Do, 29.02., 18:30-20:00 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

### • Spanisch Grundkurs A1.4

Camila Gonzalez

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits Vorkenntnisse im Spanischen besitzen. Lehrmaterial: Vivan las vacaciones! Spanisch für den Urlaub (Hueber)

**MFSK42205** Do, 29.02., 16:45-18:15 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2



## Computer und Beruf

### Computergrund- und Aufbaukurse

#### • Computer Einsteigerkurs

Gerald Tröger

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die grundlegende Computerbedienung sowie Grundlagen von Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word vermittelt. Sie lernen, wie mit Speichermedien wie USB-Sticks gearbeitet wird. Im Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows10 gearbeitet. Auf Ihre individuellen Fragen wird bei der Anwendung eingegangen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Betriebssystem Windows 10

**MFSK50101** Di, 19.03., 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

## Internet und Datensicherheit

### • Fit im Internet - Internetfallen umgehen

Gerald Tröger

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Gefahren können sich durch das Internet ergeben und wie können Sie sich davor schützen? Folgende Themen werden besprochen: Effizientes und sicheres Arbeiten mit dem Internet Explorer, Suchmaschinen, Kaufen

und Verkaufen im Internet, E-Mails und Betrüger, sicheres Online-Shopping und -Banking, Herunterladen von Dateien aus dem Internet, allgemeine Grundlagen der Sicherheit im Netz (Antivirenprogramme, Firewall), Downloads von Programmen sowie deren Installation. Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Laptop mit Betriebssystem Windows 10

**MFSK50102** Di, 14.05., 16:00-18:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

## Vorträge zum Thema Arbeit und Beruf

### • Kraftquellen beruflicher Veränderung - Mit innerer Stärke (berufliche) Herausforderungen meistern

Andreas Meusel

Umstrukturierungen, schnellere und komplexere Abläufe, Jobwechsel - vieles davon lässt sich von den Menschen nicht selbst beeinflussen und stellt diese immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie gut man mit diesen Herausforderungen umgeht, ist erlernbar. Das „Zauberwort“ hierbei lautet Resilienz, eine Fähigkeit, die auch im beruflichen Kontext immer wichtiger wird.

Wir laden Sie in dieser Präsenzveranstaltung dazu ein, Ihre eigene Resilienz zu testen und bieten erste Lösungsansätze, wie Sie berufliche Herausforderungen in Zukunft noch besser meistern können.

Die Referenten Herr Meusel und Herr Born sind Berater der Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Agentur für Arbeit Torgau und stehen auch nach der Veranstaltung für Fragen zum Thema telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

**MFSK50605** Do, 16.05., 16:00-18:00 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



# Geschäftsstelle Taucha



Dewitzer Str. 33 / 35, 04425 Taucha  
Tel.: 03421 / 758 - 7261  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [taucha@vhs-nordsachsen.de](mailto:taucha@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogische Mitarbeiterin:  
Doreen Seifert  
Tel.: 03421 / 758 - 7260  
E-Mail: [doreen.seifert@vhs-nordsachsen.de](mailto:doreen.seifert@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiter:  
N.N.  
Tel.: 03421 / 758 - 7261  
E-Mail: [taucha@vhs-nordsachsen.de](mailto:taucha@vhs-nordsachsen.de)





## Junge VHS

### ● Junge vhs: Sport macht Spaß. Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Stefanie Wunsch

Bewegungsmangel? Keine Chance! Ihr seid gern in Bewegung und könnt vom Rennen, Springen und Spielen gar nicht genug bekommen? Dann seid ihr hier richtig. Mit kindgerechten Übungen, Bewegungsangeboten und jeder Menge Spaß in Gemeinschaft fördert dieser neue Kurs für 4- und 5-Jährige Aktivität, Freude am Miteinander und stärkt zudem das Selbstbewusstsein. Bitte Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen - mindestens zum Kursbeginn - ist notwendig.

**MFTA30225** Di, 23.01., 16:00-17:00 Uhr

16 UE, 12 Termine, 48,00 EUR

Taucha, Wurzner Straße 1b



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

#### ● Winter auf dem Gemüseacker

Team der KoLa Leipzig eG

Im Winter herrscht Ruhe in vielen Gemüsegärten. Doch frisches Gemüse aus der Region gibt's auch im Winter! Außerdem kann in der kalten Jahreszeit nicht nur geerntet, sondern für die Ernte im Frühjahr auch ausgesät werden. Wir schauen uns in einer kleinen Gruppe an, welches Gemüse unter welchen Bedingungen auf Tauchas Feldern im Februar wächst und erfahren, was für die Winterernte und die Vorbereitungen für das Frühjahr zu beachten ist. Außerdem erhalten wir einen Einblick, wie in Taucha Obst & Gemüse effizient und ökologisch produziert wird. Zum Abschluss probieren wir gemeinsam ein saisonales Rezept mit dem frischen, von uns selbst geernteten Gemüse aus. Bitte wetterfeste Kleidung und einen kleinen, frei wählbaren Unkostenbeitrag für das Essen mitbringen.

**MFTA10400** Sa, 03.02., 10:00-12:15 Uhr

3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR

Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

#### ● Frühling auf dem Gemüseacker

Team der KoLa Leipzig eG

Wenn die Lager leer sind und noch nichts Frisches wächst, ist im Frühjahr traditionell „Sauregurkenzeit“ im Gemüsegarten. Ab Mitte April ist die erste Ernte möglich, frostempfindliche Sorten werden ab Mitte Mai ausgepflanzt. Wir schauen uns an, welches Gemüse unter welchen Bedingungen auf Tauchas Feldern im Frühjahr wächst. Sie er-



fahren, wie man die „Sauregurkenzeit“ überbrücken kann und erfahren Hinweise für eine reiche Ernte in den Sommermonaten (Stichwort: Schädlingsbekämpfung bzw. -prophylaxe, Fruchtfolge.) Außerdem erhalten Sie einen Einblick, wie in Taucha Obst & Gemüse effizient und ökologisch produziert wird. Zum Abschluss probieren wir gemeinsam ein saisonales Rezept mit dem frischen, von uns selbst geernteten Gemüse aus. Bitte wetterfeste Kleidung und einen kleinen, frei wählbaren Unkostenbeitrag für das Essen mitbringen.

**MFTA10401** Fr, 31.05., 16:45-19:00 Uhr

3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR

Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

### Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

#### ● Erbrecht: Wenn ich etwas vererben möchte oder geerbt habe, was ist zu tun?

Christoph Knappe

In diesem Vortrag geht es rund um das Thema Erben und Vererben. Sie erhalten praktische Tipps zur Testamentsgestaltung und Hinweise zur gesetzlichen Erbfolge, der Behandlung von Pflichtteilsrechten und Vermächtnissen sowie der Auseinandersetzung und Führung von Miterbengemeinschaften. Außerdem werden Fragen des Bestattungsrechtes und lebzeitiger Zuwendungen auf den Todesfall besprochen. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen (nach Bedarf).

**MFTA10301** Mi, 20.03., 18:30-20:00 Uhr

2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR

Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 16

### Erziehung, Pädagogik und Psychologie

#### ● „WhatsApp, Smartwatch, ChatGPT usw.“ Herausforderung Medienbildung. Die Elternrolle im Zeitalter der Digitalisierung

Marcel Burghardt

Es ist ein allgegenwärtiges Thema, welches viele Eltern beschäftigt: Medienkompetenz in der Familie.

Wir geben Antworten auf drängende Fragen, informieren über die Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen und reichen praxisnahe Handlungsempfehlungen weiter. Mit vielen Hinweisen, Unterstützungsangeboten und Erklärvideos zeigen wir, wie gemeinsam als Familie ein gesundes Aufwachsen mit Medien erreicht werden kann.

Wir möchten Eltern bei dem verantwortungsvollen Umgang mit WhatsApp & Co. unterstützen sowie Tipps rund um die Mediennutzung der Kinder, dem ersten Smartphone, digitalen Spielen, Mediennutzungszeiten und Mediensucht, Cybermobbing, Privatsphäre- und Jugendschutzeinstellungen sowie Cybergrooming geben.

Dieses Angebot wird durch Drittmittel finanziert und ist für Eltern kostenfrei. Wir bitten jedoch um vorherige Anmeldung!

**MFTA10575** Mi, 17.01., 18:00-19:30 Uhr

2 UE, 1 Termin, entgeltfrei

Taucha, Regenbogenschule



## Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

#### ● Kunstvortrag: Friedensreich Hundertwasser – ein visionärer Maler-Architekt

Dr. Marianne Risch-Stolz

In den 1970er Jahren wurde Hundertwasser zunächst als Maler bekannt, heute sind uns darüber hinaus auch seine prägnanten Architekturen geläufig. Sein Traum von kleinen Paradiesen, Oasen für Geist und Seele wirkten zunächst befremdlich, aber schließlich faszinierten sie viele Menschen, insbesondere da ein Umdenken im Umgang mit der Natur vielerorts stattgefunden hat. In dem Vortrag werden die wunderbaren und märchenhaft anmutenden Kunstwerke Hundertwassers vorgestellt.

**MFTA20601** Mo, 15.01., 14:00-15:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

#### ● Kunstvortrag: Jugendstil-Schmuck

Dr. Marianne Risch-Stolz

In Schmuckstücken offenbart sich der jeweilige Zeitgeist, das gilt im Besonderen für den Jugendstil-Schmuck. Um 1900 waren die Menschen fasziniert von Armspangen, Halsketten, Ohrringen, Broschen und Schmuckanhängern z.B. in Form von Schmetterlingsfrauen oder Libellen. Neben dem Juwelierschmuck mit möglichst viel wertvollem Material entstand auch kostengünstiger Schmuck, der von einer breiteren Allgemeinheit getragen werden konnte. Jugendstil-Schmuck vereinte die Sehnsucht nach einer Naturidylle mit einem großartigen Einfallsreichtum. Der Schmuck sollte nicht nur funktional sein, sondern zudem Leichtigkeit aufweisen. Als Unikate oder höchstens in kleiner Auflage wurden die „Objets d'arts“ entworfen, die mit berühmten Namen wie René Lalique, Alfons Mucha oder Vertreter der Wiener Secession wie Koloman Moser oder Josef Hofmann verbunden sind. Schmuckstücke des Jugendstils sind immer ein Fest der Kreativität!

**MFTA20602** Mo, 26.02., 14:00-15:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### Malen und Zeichnen

#### ● Malen und Zeichnen

Astrid Homuth

Ob Aquarell, Acryl oder Buntstift - alles ist möglich. In entspannter Atmosphäre werden Grundlagen der Perspektive, Licht und Schatten und der Komposition vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.

Bitte Mal- und Zeichenmaterial sowie geeignete Kleidung mitbringen.

**MFTA20701** Di, 05.03., 16:45-18:15 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 1

#### ● Aquarellmalerei. Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Astrid Homuth

Der Kreativität Raum geben, eigene Bilder schaffen, die Freude am gemeinsamen Malen und Zeichnen sowie der Austausch untereinander stehen im Vordergrund. „Neulinge“ lernen in diesem Kurs alles Notwendige und Wichtige über die Aquarellmalerei, angefangen von Tipps und Anregungen zur Auswahl und Verwendung von Material (Farben, Maluntergründen) über die richtige Pinselführung bis hin zu Komposition, Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre.

Bitte Mal- und Zeichenmaterial sowie geeignete Kleidung mitbringen.

**MFTA20702** Di, 09.01., 18:30-20:45 Uhr  
45 UE, 15 Termine, 135,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 1



### Textiles Gestalten/Nähen

#### ● Erster Umgang mit der Nähmaschine - Grundkurs für Einsteiger

Christiane Ganske

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Maschine, notwendige Grundbegriffe des Nähens sowie Tipps und Tricks für erste Stücke und

Änderungen kennen.

Bitte eigene Nähmaschine, Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Heftgarn und Stoffe mitbringen.

**MFTA20915** Do, 18.01., 19:00-21:00 Uhr  
21.33 UE, 8 Termine, 64,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 6

#### ● Lieblingsstücke nähen. Nähkurs für Fortgeschrittene

Christiane Ganske

In diesem Kurs wagen wir uns an neue Projekte. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Ideen und Projekte mit. Je nach Fähigkeiten können einfache oder kompliziertere Kleidungsstücke entstehen oder auch (Wohn-)Accessoires aus Ihrem Lieblingsstoff. Sie wählen Schnittmuster aus und passen Sie ggf. an, schneiden zu und nähen. Gern können Sie auch Kleidungsstücke mitbringen, die Sie ändern möchten oder nach deren Schnitt Sie sich ein neues Kleidungsstück anfertigen möchten. Sie können sich ausmessen (lassen) und sich eine eigene Maßtabelle anfertigen.

Dies ist kein Anfängerkurs! Der Umgang mit der Nähmaschine muss Ihnen vertraut sein und erste Näherfahrungen sollten Sie bereits gesammelt haben.

Bitte eigene Nähmaschine, Zubehör sowie Stoffe nach Wunsch mitbringen.

**MFTA20920** Do, 04.01., 17:00-19:00 Uhr  
26.67 UE, 10 Termine, 80,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 6

### Musik und Tanz

#### ● Linedance - Schnuppertermin für Anfänger

Karin Stache

Beim Line Dance werden festgelegte Schrittfolgen synchron in Linien/Reihen neben-, hintereinander und einander gegenüber getanzt. Dabei tanzt Jede(r) „solo“, aber nicht allein, denn man bewegt sich in der Gruppe. Line Dance ist perfekt geeignet für Alleinstehende oder tanzbegeisterte Menschen, deren Partner nicht gerne tanzen.

Probieren auch Sie es zu diesem Schnuppertermin einfach aus! Line Dance fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, Koordination und - je nach Musikstück und Choreographie - sogar die Kondition.

**Bitte mitbringen:** tanzgeeignete, abriebfeste Schuhe

**MFTA20524** Mi, 28.02., 15:30-16:30 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, 4,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA20525** Mi, 28.02., 18:45-19:45 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, 4,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b



### ● Linedance für Anfänger

Karin Stache

In diesem Kurs erlernen Sie erste Schritte und Schrittfolgen und erfahren allerlei Wissenswertes zur Herkunft und Tradition dieser Tanzsportart.

Probieren Sie es einfach aus! Line Dance fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, Koordination und - je nach Musikstück und Choreographie - sogar die Kondition.

**Bitte mitbringen:** tanzgeeignete, abriebfeste Schuhe

**MFTA20528** Mi, 20.03., 18:45-19:45 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 40,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA20529** Mi, 20.03., 15:30-16:30 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 40,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

### ● Linedance für Fortgeschrittene

Karin Stache

Fortsetzungskurs. Ein Einstieg ist nur mit tänzerischer Vorerfahrung und nach Absprache möglich.

**MFTA20531** Mi, 10.01., 17:15-18:30 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 50,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA20532** Mi, 10.04., 17:15-18:30 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 50,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

### ● Gitarre spielen (ohne Noten) für Einsteiger

Thomas Carl

Erlernen Sie auf einfachen Gitarrengriffen basierende Liedbegleitung. Unser Dozent bringt als Sänger und Gitarrist langjährige Bühnen- und Berufserfahrung mit und hat für Sie die besten Einstiegssongs. Jede Woche erarbeiten Sie sich anhand eines neuen Liedes die entsprechenden Anschlagstechniken und Griffe. Mit etwas Fleiß wird es für Sie bald schon möglich sein, Klassiker von Udo Jürgens, Abba und den Beatles oder aktuelle Hits von Max Giesinger oder Ed Sheeran auf der Gitarre zu spielen.  
**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre und Schreibzeug.

**MFTA21301** Mi, 31.01., 16:45-18:15 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

### ● Gitarre spielen (ohne Noten) für Wiedereinsteiger

Thomas Carl

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Gitarre spielen gesammelt? Dann glückt Ihnen mit diesem Kurs der Wiedereinstieg. Unser Dozent bringt als Sänger und Gitarrist langjährige Bühnen- und Berufserfahrung mit und wiederholt bzw. erarbeitet mit Ihnen Akkordfolgen zur Liedbegleitung.  
**Bitte mitbringen:** Akustikgitarre und Schreibzeug.

**MFTA21302** Mi, 31.01., 18:30-20:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium



## Gesundheit

## Körpererfahrung und Entspannung

### Yoga

#### ● Hatha Yoga am Vormittag

Katharina Herrmann-Bräunlich

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MFTA30105** Mi, 10.01., 10:00-11:30 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 70,20 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30106** Mi, 10.04., 10:00-11:30 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 70,20 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

#### ● Hatha Yoga

Im Kurs werden die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt und vertieft. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus und können bei regelmäßiger Durchführung sogar eine Steigerung der Leistungsfähigkeit bewirken. Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet. Neueinsteiger setzen sich bitte vor

Kursbuchung mit der VHS in Verbindung.  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**MFTA30108** Steffi Jentho  
Di, 16.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30110** Heike Kausch  
Do, 04.01., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

#### ● Ayur Yoga

Heike Pajdics

Ayur Yoga ist ein achtsamer, angepasster, atembetonter, anatomisch gesunder und abwechslungsreicher Yogastil. Durch sanfte zielgerichtete Übungen (Asanas) können Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit erhöht, eventuelle Verspannungen und Blockaden aufgelöst und der gesundheitliche Zustand insgesamt optimiert werden. Auch eine Meditation zu Anfang der Yoga Einheit und die Schlussentspannung sind wichtige Bestandteile. Auf die körperliche und psychische Konstitution der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen. Unter der Prämisse „Lerne achtsam zu sein und deine Grenzen liebevoll zu akzeptieren“ werden die Asanas in verschiedenen Varianten erläutert, begründet und vermittelt und eignen sich daher sowohl für AnfängerInnen, für Menschen mit Beschwerden sowie für Fortgeschrittene.

**MFTA30115** Mo, 08.01., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30116** Mo, 29.04., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 39,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

#### ● Ayur Yoga - Kurs für Geübte und Wiedereinsteiger

Heike Pajdics

Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen



© AdobeStock\_185617483

**MFTA30117** Mo, 08.01., 18:45-20:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30118** Mo, 29.04., 18:45-20:15 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 39,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

### ● Yin Yoga für Frühaufsteher

Nicoleta Lupp

Starten Sie mit Yoga Ihre Woche! Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die lange sitzen und wenig Bewegung im Alltag haben. Yin Yoga unterstützt dabei die Faszien geschmeidig zu halten, beweglicher zu werden und auch massiven Beschwerden vorzubeugen. Die sanften Yoga-Übungen können dazu beitragen, die Muskulatur im Rumpf zu stärken, Sehnen und Bänder zu dehnen, eine gesündere Haltung zu bekommen, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

**MFTA30119** Mo, 22.01., 08:15-9:30 Uhr  
10 UE, 6 Termine, 39,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30120** Mo, 25.03., 08:15-09:30 Uhr  
16,67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● Face Yoga und Yin Yoga Workshop - Übungen zur Straffung von Gesicht und Dekollet

Nicoleta Lupp

Gönnen Sie Ihrem Gesicht wohlthuende Übungen, die - täglich durchgeführt - unser Gesicht entspannen und auch Falten reduzieren können. Durch Face Yoga werden Wagenknochen und Kieferpartien geformt und die Durchblutung gefördert.

Nach einer kurzen Erklärung über die Entstehung von Yin Yoga und die Unterschiede zu anderen Yoga Arten werden im Workshop zusätzlich ein Paar Yin Yoga Positionen geübt, um den Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die sanften Positionen werden

für 3-5 Minuten gehalten, sind leicht erlernbar und helfen dabei, die Muskulatur im Rumpf zu stärken, die Sehnen und Bänder zu dehnen, Faszien zu erreichen, Gelenke zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

**MFTA30121** Fr, 22.03., 16:30-18:30 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 11,50 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30122** Fr, 17.05., 17:30-19:30 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 11,50 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

## Taijiquan/Qigong

### ● Qigong am Morgen für Entspannung und Vitalität

Nicoleta Lupp

Starten Sie mit Qigong Ihre Woche! Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebensenergie) zu stärken sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Durch die verbesserte Regulierung von Organfunktionen und Nervensystem sollen Spannungen und Energiestauungen gelöst, Krankheiten vorgebeugt und bei einer Erkrankung der Heilungsprozess positiv beeinflusst werden. Die bewegten Übungen im Stehen und Gehen führen ganz allgemein zu einer höheren Lebensqualität und sind geeignet für Menschen, die lange sitzen und wenig Bewegung im Alltag haben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken mit.

**MFTA30125** Mo, 22.01., 09:45-11:15 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30126** Mo, 25.03., 09:45-11:15 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● Qigong: Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere

Hendrik Jantzen

Wu Qin Xi gehört mit zu den ältesten überlieferten Qigong-Übungsformen und wurde im 2. Jh. vom Arzt Hua Tuo entwickelt. Sie ahmen die Bewegungen der fünf Tiere Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich nach. Neben den Bewegungen spielt die Atmung und das „Hineindenken in das Tier“ eine große Rolle. „Wu Qin

Xi“ gilt als eines der ersten Beispiele für eine Methode, die sowohl in der Medizin, als auch im körperlichen Training Anwendung findet. Diese und andere Qigong-Übungen verbinden fließende Bewegungen, Atmung und Entspannung zu einer Einheit. Regelmäßiges Üben kann den Kreislauf anregen sowie die körperliche Stabilität, die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken und die Atmung verbessern.

**MFTA30159** Do, 04.01., 20:00-21:00 Uhr  
6,67 UE, 5 Termine, 26,00 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

### ● Taijiquan - Das innere Gleichgewicht finden

Hendrik Jantzen

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehender Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Regelmäßiges Üben regt zudem den Kreislauf an, verbessert die körperliche Stabilität, die Atmung und die Bewegungsfähigkeit von Körper und Gelenken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken bzw. leichte Turnschuhe.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTA30160** Do, 08.02., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

## Sonstige

### ● Waldbaden - Energie für die ganze Woche bekommen

Nicoleta Lupp

Erleben Sie den Wald Mal anders! Mit naturbezogenen Aktivitäten, Spielen, Achtsamkeits- und Atemübungen werden wir unsere Naturbeziehung intensivieren. Immer mehr Forschungen bestätigen die positive Wirkung von Bäumen auf die Gesundheit: Die Waldluft ist reich an heilsamen, bioaktiven Substanzen, den sogenannten Terpenen, die unser Immunsystem stärken können. Unser Ziel für diesen Nachmittag ist es, mit allen Sinnen die heilsame Atmosphäre des Waldes aufzunehmen.

Treffpunkt: vor dem VHS-Kursraum in der Wurzner Str. 1b, danach gehen wir in den gegenüberliegenden Stadtpark.

Bei schlechtem Wetter wird der Termin um eine Woche verschoben.

**MFTA30101** Fr, 17.05., 15:00-17:00 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 11,50 EUR  
Taucha und Umgebung



© AdobeStock\_497772208



## Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik/Rückenfit

#### ● Sanfte Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen

Katharina Herrmann-Bräunlich

In diesem Kurs sind alle Übungen auf den Rücken und die ihn umgebende Muskulatur ausgerichtet. Es werden Elemente aus dem Yoga genutzt, um Verspannungen und Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie das Körperempfinden zu verbessern. Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur gehen dabei Hand in Hand. So wird die Wirbelsäule beweglicher und gleichzeitig stabiler. Es erfolgen stets Hinweise zur Erleichterung oder Unterlagerung gefährdeter Bereiche wie zum Beispiel Nackenbereich und Lendenwirbelsäule. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jede/r kann in individuellem Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

**MFTA30210** Mi, 10.01., 09:00-10:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30211** Mi, 10.04., 09:00-10:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

#### ● Rückenfit – Rückenkräftigung

Mandy Weinberger

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 rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es werden zusätzlich Elemente aus dem Yoga genutzt, um Verspannungen und Schmerzen zu lösen, die Beweglichkeit sowie das Körperempfinden zu verbessern. Die Übungen sind speziell für den Rücken ausgewählt und werden rückengerecht angeleitet.

Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken/ Gymnastikschlappen und Handtuch mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTA30240** Mi, 10.01., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum



**MFTA30241** Mo, 15.01., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30242** Mo, 15.01., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30243** Mo, 29.04., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30244** Mo, 29.04., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30245** Fr, 01.03., 10:00-11:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30246** Mi, 15.05., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

#### ● Rückentraining - der Fitmacher

Dozent der VHS

Durch gezielte Übungen werden die Rückenmuskulatur gestärkt, die schwache Rumpfmuskulatur gekräftigt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Ein gutes Training zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden sowie zur allgemeinen Stärkung von Fitness und Muskeltonus. Es kommen z.T. Kleingeräte zum Einsatz (Fitnessband, Ball). Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und großes Handtuch mitbringen.

**MFTA30249** Mi, 10.01.,  
18:00-19:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine,  
52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35,  
VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30250** Mi, 10.01.,  
19:10-20:10 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine,  
52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35,  
VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30251** Mi, 10.04.,  
19:10-20:10 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine,  
52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35,  
VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MFTA30252** Mi, 10.04.,  
18:00-19:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine,  
52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35,  
VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### Pilates

#### ● Pilates

Mandy Weinberger

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

(Fortsetzungskurs, Warteliste)

**MFTA30258** Do, 04.01., 17:30-18:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30259** Do, 04.01., 18:30-19:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30260** Di, 09.01., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30261** Di, 09.01., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-schule, Sportraum

**MFTA30262** Mi, 10.01., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-  
schule, Sportraum

**MFTA30263** Mi, 15.05., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-  
schule, Sportraum

**MFTA30264** Di, 30.04., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-  
schule, Sportraum

**MFTA30265** Di, 30.04., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogen-  
schule, Sportraum

**MFTA30266** Do, 16.05., 17:30-18:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30267** Do, 16.05., 18:30-19:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

## Sonstige

### ● Fitgymnastik für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Stefanie Wunsch

Es erwartet Sie ein variantenreiches Ganzkörpertraining kombiniert mit pfiffigen Koordinations- und Geschicklichkeitsaufgaben, die Spaß machen. Sie erlernen Kräftigungs- und Dehnübungen, die jederzeit zu Hause wiederholt werden können. Die abschließende Entspannung bringt Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht und rundet das effektive Training ab. Die den Kurs leitende Physiotherapeutin vermittelt außerdem Kenntnisse zur Wirkungsweise von Muskulatur, Skelett und Herz-Kreislauf-System.

**MFTA30219** Di, 23.01., 16:00-17:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 64,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30220** Di, 23.01., 17:15-18:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 64,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30221** Di, 07.05., 16:00-17:00 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 32,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MFTA30222** Di, 07.05., 17:15-18:15 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 32,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

## Gesundheitswissen und Ernährung

### ● Mehr als beinhardt: Vitamin D – Das Sonnenhormon

Sabrina Leisering

Viele assoziieren Vitamin D mit Knochengesundheit, aber es geht noch weit darüber hinaus. Wussten Sie vom Einfluss des Vitamin D auf unser Immunsystem, Entzündungen, Krankheiten oder unsere Psyche? Erfahren Sie, welche vielfältigen Möglichkeiten Vitamin D bietet und welchen positiven Einfluss es auf Ihre Gesundheit haben kann. Hilfe zur Selbsthilfe bei Winterdepressionen, Erkältungen und vielem mehr.

**MFTA30300** Di, 19.03., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

### ● Darmbalance: Ihr Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Sabrina Leisering

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt eines gesunden Darms und entdecken Sie die Grundlagen für ein gesundes glückliches Leben!

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die bedeutende Rolle eines ausgeglichenen Darms, sowohl für Ihre körperliche als auch mentale Gesundheit.

Erfahren Sie mehr über die neuesten Erkenntnisse von darmassoziierten Erkrankungen, lernen Sie effektive Strategien zur Förderung einer gesunden Darmflora kennen und erleben Sie, wie Sie durch gezielte Ernährungsoptimierung Ihre Lebensqualität steigern können.

Starten Sie jetzt Ihre Reise!

**MFTA30302** Mi, 15.05., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium



## Sprachen

### Englisch

## Grundkurse

### ● A NEW START - Englisch für Wiedereinsteiger

Hendrik Berg

Verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen werden aufgefrischt und vertieft.

**MFTA40603** Mi, 06.03., 14:15-15:45 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● Englisch Grundkurs A1.2

Hendrik Berg

In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Englischkenntnisse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Kurs im 2. Semester

**MFTA40602** Mi, 06.03., 16:15-17:45 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

### ● Englisch für Wiedereinsteiger A1.3

Hendrik Berg

Verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen werden aufgefrischt und vertieft.

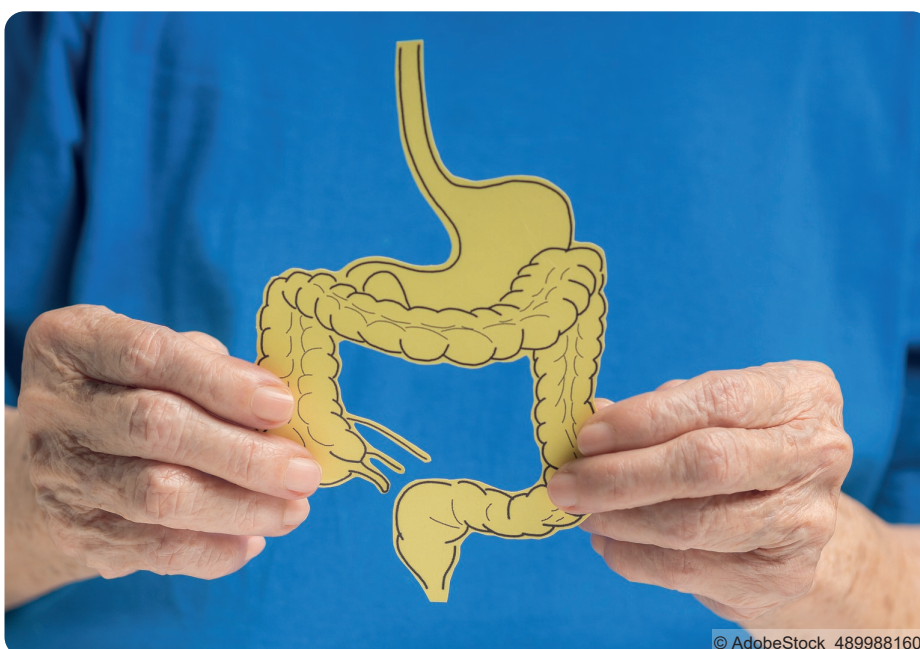
**MFTA40604** Mi, 06.03., 18:00-19:30 Uhr  
26 UE, 13 Termine, 83,20 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

## Aufbaukurse

### ● Englisch Aufbaukurs A2.2

Jacek Strauch

In entspannter Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen, Interessen und Meinun-



© AdobeStock\_489988160



gen zu sprechen - zunehmend flüssig und ohne Hemmungen. Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Aufbaukurs-Niveau (mind. sechs VHS-Semester). Freies Lehrmaterial.

**MFTA40605** Do, 04.01., 17:00-18:30 Uhr  
36 UE, 18 Termine, 115,20 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 8

### ● Englisch Aufbaukurs A2.3

Jacek Strauch

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz und werden in der spontanen Kommunikation sicherer. Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Aufbaukurs-Niveau (mind. sieben VHS-Semester). Freies Lehrmaterial.

**MFTA40606** Do, 04.01., 18:30-20:00 Uhr  
36 UE, 18 Termine, 115,20 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 4

## Intensiv-, Konversations- und Businesskurse

### ● Englisch für Fortgeschrittene B2.3

Ulrike Fischer

If you want to work on your vocabulary and fluency, then a conversation course at this level would probably meet your needs. In this lively and active group the emphasis is on speaking and listening. The variety of material will provide an excellent opportunity to improve your conversational skills on a wide range of topics. Grammar revision will be included where necessary.

**MFTA40641** Do, 01.02., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2



## Computer und Beruf

### Smartphone und Tablet

### ● Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem)

Thomas Danker

Sie erlernen die grundsätzliche Bedienung und den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet wie Anrufe tätigen, SMS schreiben, fotografieren, Termine und Kontakte erstellen, Navigation, Internetnutzung und das Herunterladen von Apps. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone/Tablet mit. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Sollten Sie ein Gerät mit anderem Betriebssystem haben und am Kurs teilnehmen wollen, dann kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld.

**MFTA50120** Do, 01.02., 15:00-18:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

### ● Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Betriebssystem Android)

Thomas Danker

Sie erlernen die grundsätzliche Bedienung und den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet wie Anrufe tätigen, SMS schreiben, fotografieren, Termine und Kontakte erstellen, Navigation, Internetnutzung und das Herunterladen von Apps. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone/Tablet mit. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Sollten Sie ein Gerät mit anderem Betriebssystem haben und am Kurs teilnehmen wollen, dann kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld.

**MFTA50121** Mi, 29.05., 15:00-18:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

### ● Ich und mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung (alle Betriebssysteme)

Thomas Danker

Im Rahmen dieser Einzelschulung für Teilnehmende mit Grundkenntnissen wird Ihnen die gesamte Funktionalität Ihres persönlichen Smartphones gezeigt. Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und sämtliche Zugangsdaten mit. Wenn Sie spezielle Themen behandelt haben möchten, arbeiten Sie uns diese nach der Buchung bitte zu.

**MFTA50145** Do, 01.02., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

**MFTA50146** Do, 08.02., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

**MFTA50147** Mi, 29.05., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

**MFTA50148** Mi, 05.06., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

## Internet und Datensicherheit

### ● Kein Backup, kein Mitleid - Sichern Sie Ihre Daten!

Thomas Danker

„Die beste Datensicherung ist die, die man macht“ - In diesem Kurs erfahren Sie, welche technische Möglichkeiten der Datensicherung existieren, welche Strategien anwendbar sind und die Daten im Verlustfall stressfrei wiederhergestellt werden können.

**MFTA50100** Do, 11.04., 18:00-20:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,60 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium



© lev dolgachov

# Geschäftsstelle Torgau



Puschkinstr. 3, 04860 Torgau  
Tel.: 03421 / 758 - 7221  
Fax: 03421 / 758 - 857219  
E-Mail: [torgau@vhs-nordsachsen.de](mailto:torgau@vhs-nordsachsen.de)

Pädagogischer Mitarbeiter:  
Thomas Liegau  
Tel.: 03421 / 758 - 7220  
E-Mail: [thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de](mailto:thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de)

Sachbearbeiterin:  
Jana Rosinke  
Tel.: 03421 / 758 - 7221  
E-Mail: [torgau@vhs-nordsachsen.de](mailto:torgau@vhs-nordsachsen.de)





## **Junge VHS**

### **• Junge VHS: Skat spielen - für Einsteiger**

Thomas Liegau

Wer es bisher noch nicht geschafft haben sollte, Deutschlands beliebtestes Kartenspiel zu lernen, wird sich nach diesem Kurs bald den unzähligen Skatfreunden beim Reizen, Drücken und Stechen anschließen können. Alle Grundlagen des Regelskats erlernt ihr im Wechsel von kurzgehaltenen Erläuterungen und vielen praktischen Übungen, ohne Vorkenntnisse. Achtung: Skat ist gesund. Ihr steigert euer Konzentrationsvermögen und trainiert Merk- und Kombinationsfähigkeit im wahrsten Sinne des Wortes spielend. Seid ihr „18, 20, Zwo ...“ dabei? Für Kinder ab 10 Jahren, wobei auch Erwachsene willkommen sind.

**MFTG10901** Mo, 11.03., 16:45-17:45 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 27,60 EUR  
Altbau, Raum 1.03

### **• Junge vhs: Kinder-Tanz ab 4 Jahren**

Marina Schmidt

Spielend tanzen - im Tanz spielen. Nutzen wir den Bewegungsdrang der Kinder, um ihnen ein Bewusstsein für sich und ihren Körper zu geben! Denn Körperbewusstsein steigert das Selbstbewusstsein.

Wir erlernen gemeinsam und mit viel Freude schnelle wie auch langsame Bewegungen, kombiniert mit ausgewählter Musik und darauf abgestimmter Choreografie.

**MFTG20507** Fr, 05.01., 15:30-16:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### **• Junge vhs: Kinder-Tanz ab 5 Jahren**

Marina Schmidt

**MFTG20508** Fr, 05.01., 16:15-17:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### **• Junge vhs: Kinder-Tanz/Disco-Pop ab 6 Jahren**

Marina Schmidt

Beim Disco-Pop tanzen wir schnelle, spritzige Bewegungen mit Hüftschwung zu aktueller, moderner Musik.

**MFTG20509** Fr, 05.01., 17:00-17:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### **• Junge vhs: Nähen für Kids (10 - 16 Jahre)**

Grazyna Stasiak

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Ju-



© @XANDERHOF STUDIOS

gendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren, die den Umgang mit der Nähmaschine und grundlegende Techniken mit Nadel und Faden erlernen wollen. Unter Anleitung unserer nähbegeisterten Dozentin lernen alle Kids die allgemeine Bedienung der Nähmaschine, Knöpfe und Reißverschlüsse annähen und die wichtigsten Stiche kennen. Durch die Arbeit an realen Nähprojekten werden handwerkliche Fähigkeiten erlernt und kleine handgemachte Meisterwerke erschaffen. Gemeinsam wird die Freude am Nähen entdeckt und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Ein Baumwollstoffstück ca. 1 m x 1,40 m. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann aber auch eine eigene mitgebracht werden. Sonstige Nähutensilien sind vorhanden.

**MFTG20951** Do, 18.01., 16:15-17:30 Uhr  
5 UE, 3 Termine, 18,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MFTG20952** Do, 11.04., 16:15-17:30 Uhr  
5 UE, 3 Termine, 18,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### **• Junge VHS: Aus „grillig“ wird „chillig“ (für Kinder ab 7 - 11 Jahren)**

Aline Ulbrich

Hausaufgaben, für die nächsten 3 Klausuren lernen und vielleicht steht noch eine Projektarbeit vor der Tür. Ein Gedankenkarussell kreist in deinem Kopf und es entsteht Stress.

Lerne Gedanken und Gefühle kennen. Was ist Stress, wo kommt er her und wie kann man sich in Stresssituationen regulieren? Wie geht Entspannung?

Durch lustige Spiele, Kreativität, bewusstes Atmen und gezielte Bewegungen, wird dir in diesem Kurs gezeigt, wie du dich entspannen und deine Gedanken sortieren kannst. Somit kannst du mehr Kraft und Energie, starkes Selbstwertgefühl und bessere Konzentration aufbauen.

(Nach dem GKJ-Entspannungskonzept®)

**MFTG30162** Fr, 19.01., 15:30-17:00 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 78,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### **• Junge VHS: Ayurvedische Babymassage**

Iris-Ruth Krämer

Die Ayurvedische Babymassage mit ihren wohlthuenden, achtsamen Berührungen gibt dem Baby das gute Gefühl, willkommen und geborgen zu sein, und fördert seine Entwicklung von Anfang an. Sie stärkt die liebevolle Bindung zwischen Eltern und Kind und schenkt tiefes Vertrauen.

Die Ayurvedische Babymassage hat ihren Ursprung in der indischen Gesundheitslehre und spricht Körper und Seele gleichermaßen an: Blähungen, Einschlafstörungen, Schmerzen beim Ziehen, Unruhe, Weinen, Quengeln oder was auch immer das Baby gerade empfinden mag - in der Massage kann es sich entspannen und seine innere Balance wiederfinden.

Die traditionelle Ayurvedische Babymassage eignet sich für Babys ab der 6. Woche (der Nabel sollte abgefallen und gut verheilt sein).

Bitte mitbringen: Hand-/Badetuch, gutes Massageöl (kein Babyöl, das zieht ein)

**MFTG30181** Mo, 15.01., 09:00-10:15 Uhr  
10 UE, 6 Termine, 75,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### **• Junge vhs: fitdankbaby® MINI Kurs mit Baby von 3 bis 7 Monaten**

Susanne Richter

Aktiv mit Baby - Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörperworkout für Muttis MIT Baby und kreative Babyspiele für fitte Babys.

Das Baby ist mit Freude bei allen Übungen aktiv dabei, motiviert die Mami und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf und die Babys sind friedlich und entspannt. Für Kinder ab 3 bis 7 Monate.

Bitte für das Baby: enganliegende, bequeme Kleidung (z.B. Body und Strumpfhose), 1-2 Spielsachen und für die Mama bitte Sport-

kleidung, saubere Wechselschuhe (Sport-schuhe), Getränk und Handtuch mitbringen.

Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MFTG30260** Mi, 10.01., 09:00-10:15 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30261** Mi, 06.03., 09:00-10:15 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Junge vhs: fitdankbaby® MAXI Kurs mit Baby von 8 bis 12 Monaten

Susanne Richter

Aktiv mit Krabbelkind - Dieser Lehrgang ist ein Fitnesskurs für Muttis MIT Krabbelkind. Mit viel Spaß erreichen wir neue Trainingsziele und unterstützen die Mobilität des Babys.

Das Baby ist mit Freude bei allen Übungen aktiv dabei, motiviert die Mami und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf und die Babys sind friedlich und entspannt. Für Kinder ab 8 bis 12 Monate.

Bitte für das Baby: enganliegende, bequeme Kleidung (z.B. Body und Strumpfhose), 1-2 Spielsachen und für die Mama bitte Sportkleidung, saubere Wechselschuhe (Sport-schuhe), Getränk und Handtuch mitbringen.

Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MFTG30262** Mi, 10.01., 10:30-11:45 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30263** Mi, 06.03., 10:30-11:45 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Junge vhs: PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Iris-Ruth Krämer

Entwicklung erleben, Bewegung anregen, Kompetenz stärken.

Zeit ist wertvoll: in der Zeit im PEKiP liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir.

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu, es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.

Du möchtest dein Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und hast selber einige Fragen? PEKiP begleitet dich und dein Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. In der PEKiP-Gruppe hat euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.

Und ihr könnt im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Du bekommst Antworten, Anregungen und Unterstützung.

In der PEKiP-Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys ab der 4.-6. Lebenswoche, auch ein späterer Einstieg ist möglich.

Die Babys sind im gleichen Alter.

Zu einer Gruppe gehören 6 - 8 Erwachsene mit ihren Babys.

Die PEKiP-Gruppe kann während des gesamten ersten Lebensjahres zusammenbleiben.

Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche in einem warmen Raum statt und dauern jeweils 90 Minuten.

In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Die PEKiP-Gruppe leitet eine ausgebildete/zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin.

In der wertorientierten Grundhaltung der PEKiP-Gruppenarbeit wird die UN-Kinderrechtskonvention geachtet.

Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MFTG30264** Mo, 15.01., 11:00-12:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 96,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### • Junge vhs: Bewegung auf dem Trampolin für Kinder zwischen 4 bis 7 Jahre

Jana Ripenbein

Mit jeder Menge Spaß, Musik und guter Laune zielt dieses Kombinationsprogramm für 4- bis 7-Jährige auf die Verbesserung der körperlichen Fitness, der Koordinationsfähigkeit und der allgemeinen Beweglichkeit ab. Dabei werden u.a. Gerätetraining, Mat-tenübungen und Trampolinspiele sinnvoll verbunden. Das ganzheitliche Training beeinflusst Körper und Geist, Muskeln werden genauso trainiert wie das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit. Bitte Sport-bekleidung und Getränk mitbringen.

**MFTG30265** Di, 27.02., 16:45-17:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turn-halle FSZ, Gymnastikraum

### • Junge vhs: Bewegung auf dem Trampolin für Kinder zwischen 8 bis 11 Jahren

Jana Ripenbein

**MFTG30266** Di, 27.02., 16:00-16:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turn-halle FSZ, Gymnastikraum

### • Junge VHS: Bewegung macht schlau! - Ein Bewegungsangebot für Eltern und bewegte Kinder (1-2 Jahre)

Susanne Matto

Kinder lieben es, ihre Umwelt bewegt zu erforschen. Dieses natürliche Interesse greifen wir in unserem Angebot für Eltern und „bewegte Kinder“ spielerisch auf. Durch abwechslungsreiche bewegte Aktivitäten, gemeinsame Interaktionen und Materialerfahrungen, lernen die Kinder im Alter von 1 - 2 Jahren, sich selbst im Kontext zu ihrer Umwelt spielerisch wahrzunehmen. Dabei erleben sie sich als Akteure, erfahren Selbstwirksamkeit innerhalb eines Gruppengefüges und erweitern motorische, kognitive und sozial-emotionale Kompetenzen spielerisch. Gleichzeitig können sich die Kinder durch die Anwesenheit der begleitenden Bezugspersonen Kuscheleinheiten abholen, um dann wieder gemeinsam auf die gemeinsame Bewegungsreise zu gehen.

Mitzubringen sind: eine Trinkflasche, bequeme Kleidung und bei Kursen in der Turnhalle Anti-Rutsch-Socken

Die AOK Plus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MFTG30267** Di, 09.01., 15:00-16:00 Uhr  
10.670000076293945 UE, 8 Termine, 45,90 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turn-halle FSZ, Sporthalle

### • Junge vhs: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder (8-14 Jahre) - Ferienkurs

Laura Richter

Kinder sind im Alltag vielfältigen Gefahren ausgesetzt und müssen lernen, in außergewöhnlichen Lebenssituationen angemessen



AdobeStock\_347613462



zu reagieren und mit Konflikten umzugehen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, Kindern de-eskalierendes und sozial kompetentes Verhalten aufzuzeigen. Die Kinder erhalten einen Einblick in die Gewaltformen und lernen, in nachgestellten Gefahrensituationen richtig zu reagieren. Neben der psychologischen Komponente geht es im Kurs auch um sportliche Aspekte, die Kinder befähigen, sich selbst besser körperlich zu kontrollieren und einfache Bewegungsabläufe der Selbstverteidigung zu erlernen. Der Kurs versteht sich daher als Lebenskompetenzförderung für unsere Jüngsten und trägt zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung bei. Dieser Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt, kostet insgesamt nur 5 €! Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Wenn möglich, paarweise anmelden. Der Kurs findet Samstag und Sonntag statt!

**MFTG30268** Sa, 06.04., 09:00-12:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 5,00 EUR  
Torgau, Südring 17a, Südringturnhalle

### ● Junge vhs: Kleinkindschwimmen (1 - 3 Jahre)

Steffi Holling

Bewegung im Wasser fördert sowohl die körperliche als auch geistige Entwicklung Ihres Kindes. Es soll eventuelle Vorbehalte gegenüber dem Medium Wasser abbauen und Spaß mit anderen Kindern und Eltern haben.

Für Kinder von 12 Monaten bis 3 Jahren.

**Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Schwimmflügel

**MFTG30269** Do, 04.01., 15:00-15:30 Uhr  
6 UE, 9 Termine, 59,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30270** Do, 04.01., 15:30-16:00 Uhr  
6 UE, 9 Termine, 59,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken



AdobeStock\_218363871

### ● Junge vhs: Turnen für Kids (3 - 4 Jahre)

Miriam Witte

Im Alter von 3 bis 4 Jahren entwickeln Kinder motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten. Vielfältige Bewegungsformen werden vertieft und Bewegungskombinationen angewandt. Sind diese optimal ausgeprägt, kann mit dem Beginn der Schulzeit ein bedeutender Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt werden. Es gilt also, schon in diesen Altersbereichen die Kinder vielseitig motorisch zu fordern, um das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungsvorstellung aufzubauen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder in diesem Alter bietet sehr gute Voraussetzungen, um diese Ziele zu erreichen. Spiele, Turnübungen, Übungen auf dem Trampolin, vielseitige koordinative Anforderungen, Schnelligkeitsübungen, Beweglichkeitsübungen und Ballgewöhnungsformen sind Inhalt des Kurses. Egal ob mit oder ohne motorischen Defiziten, eine möglichst frühe, altersgerechte und an der individuellen Entwicklung orientierte sportliche Betätigung ist sinnvoll und bereitet den Kindern sehr viel Freude. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch mitbringen.

**MFTG30271** Mi, 03.01., 15:00-15:45 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 27,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Junge vhs: Turnen für Kids (5 - 6 Jahre)

Miriam Witte

Im Alter von 5 bis 6 Jahren festigen Kinder motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten. Vielfältige Bewegungsformen werden vertieft und Bewegungskombinationen angewandt. Sind diese optimal ausgeprägt, kann mit dem Beginn der Schulzeit ein bedeutender Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt werden. Es gilt also, schon in diesen Altersbereichen die Kinder vielseitig motorisch zu fordern, um das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungsvorstellung aufzubauen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder in diesem Alter bietet sehr gute Voraussetzungen, um diese Ziele zu erreichen. Spiele, Turnübungen, Übungen auf dem Trampolin, vielseitige koordinative Anforderungen, Schnelligkeitsübungen, Beweglichkeitsübungen und Ballgewöhnungsformen sind Inhalt des Kurses. Egal ob mit oder ohne motorischen Defiziten, eine möglichst frühe, altersgerechte und an der individuellen Entwicklung orientierte sportliche Betätigung ist sinnvoll und bereitet den Kindern sehr viel Freude. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch mitbringen.

**MFTG30272** Mi, 03.01., 15:45-16:30 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 27,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Mathematik Abiturniveau (Grundkursbereich)

Ingolf Kulas

Es werden unter anderem die Themengebiete wie Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben wiederholt und gefestigt. Bei Bedarf kann auch auf das Lösen prüfungstechnischer Aufgaben eingegangen werden (als Prüfungsvorbereitung für Grundkurs am Gymnasium geeignet). Darüber hinaus eignet sich dieser Kurs zur Wiederholung, Festigung und Vertiefung mathematischer Kenntnisse hinsichtlich einer Studiumvorbereitung.

**MFTG70201** Mo, 19.02., 11:00-14:00 Uhr  
20 UE, 5 Termine, 60,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### ● Mathematik Abiturniveau (Leistungskurs)

Ingolf Kulas

**MFTG70202** Mo, 19.02., 08:00-11:00 Uhr  
20 UE, 5 Termine, 60,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12



**Politik, Gesellschaft und Umwelt**

### Politik und Zeitgeschehen

#### ● Veranstaltungsreihe „Kontrovers vor Ort - politische Bildung für ganz Sachsen“

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle eine Auswahl an Veranstaltungen aus der „Kontrovers vor Ort“-Reihe an. Dabei sind die Veranstaltungen mehr als eine reine Informationstankstelle, vielfältige Methoden laden die Besucherinnen und Besucher zur Beteiligung ein. Neben klassischen Vorträgen gehören Diskussionen, Lesungen, Filmvorführungen und Workshops zum Programm. Das Themenspektrum von Kontrovers vor Ort ist bunt, um möglichst viele Facetten des politischen und gesellschaftlichen Geschehens abzubilden, sowie über den sächsischen Tellerrand hinaus zu blicken. Klassische politischen Themen stehen auf dem Programm, wie auch ökonomische, ökologische, historische und kulturelle Fragen.

Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und Terminen in der Geschäftsstelle finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

Die Veranstaltungen aus der Reihe „Kontrovers vor Ort“ werden in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und sind für Sie kostenfrei.

**MFTG10000** 19:00-20:30 Uhr  
entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS

## Geschichte und Religion

### • Das unterirdische Torgau - Kellerführung

Jutta Vogt-Linsener

Hier lernen Sie das unterirdische Torgau durch eine Kellerführung kennen. Die Inhalte der Führung beziehen sich vorrangig auf die Baugeschichte und Bauarchäologie. Während der Führung lernen Sie Details über Kellerkataster, Dendrochronologie, Befundaufnahme und Scherbenfunde. Denken Sie an geeignete Kleidung (10°C-Kellertemperatur) und Schuhwerk.

**MFTG10101** Mi, 15.05., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Torgau, Marktplatz, TIC (Torgau Informations Center)

## Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

### • Imkerlehrgang für Neueinsteiger und Anfänger

Frank Sebastian

Zur Erhaltung und Förderung der Honigbiene und zur Qualifizierung des Imkernachwuchses wird ein Kompaktlehrgang für Neuimker mit folgenden Themen angeboten:

- Voraussetzungen zum Imkern
- Das Bienenjahr
- Prinzip des Imkerns
- Gerätschaften und Beuten
- Arten und Rassen
- Schwarm und Vermehrung
- Bienenkrankheiten
- Wandern mit Bienen
- Honig ernten und vermarkten
- Imkerei und Computer

**MFTG10401** Sa, 06.01., 09:00-14:00 Uhr  
24 UE, 4 Termine, 104,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

## Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

### • Sie bestimmen, wer entscheidet – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jens Paßlack

Manchmal führen Unfall, Krankheit oder Alter dazu, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Mit den in dieser Veranstaltung gegebenen Informationen zur Vorsorge legen die Teilnehmer ihre Wünsche für diese Situationen fest und bestimmen, wer dann für sie handeln soll. Es wird der Weg zur Erstellung von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung beschrieben, die Auswirkungen erklärt und Hinweise für die praktische Umsetzung der getroffenen Regelungen gegeben.

**MFTG10301** Mi, 20.03., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG10302** Mi, 15.05., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Erziehung, Pädagogik und Psychologie

### • Energieräuber Angst und Stress - Hol' dir deine Leichtigkeit zurück

Annett Jundel

Angst, Stress, latente Unsicherheiten, Anspannung - alles lässt uns, meist dauerhaft, im Kampf-/Fluchtmodus verharren. Das schränkt nicht nur unser Denken ein und damit unseren Weitblick und den auf das Wesentliche. Man steht auch gleichzeitig auf Bremse und Gaspedal, verbraucht unnötig viel Energie und wundert sich, dass man nicht vorwärts kommt.

Sie entwickeln in diesem Kurs Verständnis

für sich selbst und andere, lernen mit gezielt eingesetzten Bewegungsübungen Angst- und Stressmuster aufzulösen und erfahren, wie Sie sich selbst schützen können - für ein Leben in mehr Leichtigkeit und Freude.

Nicht nur für Erzieher(teams), KitaleiterInnen sondern alle, die von diesem Thema berührt sind.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung für Bewegungen auf dem Boden und bringen dicke Socken sowie Schreibzeug mit.

**MFTG10551** Mi, 29.05., 18:45-21:00 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 25,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### • (M)Ein Kind kommt in die Schule - Schulfähigkeit aus Sicht der Praktischen Pädagogik

Annett Jundel

Grundvoraussetzung für das Lernen ist die dreidimensionale Vernetzung des Gehirns. Kommt ein Kind in die Schule, wird das vorausgesetzt. Die Praxis jedoch zeigt, dass vielen Kindern diese optimale neurologische Vernetzung beim Lernen nicht in vollem Umfang zur Verfügung steht. Das Lernen fällt ihnen nicht leicht, sie benötigen zum Ausgleich mehr Energie, was oft zu Lasten von Konzentration und Ausdauer geht, die Lust am Lernen mindert.

Wir schauen uns gemeinsam an, woran Sie erkennen können, ob Ihr Kind aus dieser Sicht der Praktischen Pädagogik® schulfähig ist, worin sich Lernblockaden im späteren Schulalltag zeigen und wie Sie mit unterstützenden Übungen die Entwicklung Ihres Kindes fördern können. - Für einen guten Start in das neue Schuljahr!

Für Eltern, ErzieherInnen für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter

Bitte mitbringen: Schreibzeug und 2 - 3 weiße Blätter A4, Bleistift und bequeme Kleidung für Übungen (auch auf dem Boden). Materialkosten: 5 EUR für Folie „Fragenkatalog“.

**MFTG10552** Mi, 05.06., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 34,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### • Fitnessstudio für das Gehirn - Gedächtnistraining

Silvia Heide

„Wer rastet, der rostet“ - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für unser Gehirn. Das Gehirn ist wie ein Muskel - es muss ständig trainiert werden. Junggebliebene erkennt man nicht zuletzt auch an ihrer geistigen Beweglichkeit. Unter Gleichgesinnten macht das Denken Spaß. Gemeinsam können Sie in diesem Kurs in einer lockeren stressfreien Atmosphäre Ihre „grauen Zellen“ in Schwung bringen. Sie trainieren die Hirnleistungsfunktionen, die für das Aufnehmen, Behalten und Erinnern wichtig sind. Sie erfahren Wissenswertes rund um das Gehirn und verschiedene Methoden, womit Sie Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis im Alltag umsetzen können. Wir trainieren und spielen mit Zah-



© AdobeStock\_326480055





© Susann Wilhelm

len, Worten und Bildern. Bewegungs- und Koordinationsübungen für eine bessere Konzentration und zur Integration von linker und rechter Gehirnhälfte aus der Life-Kinetik sind Teil des Trainings. Entspannungsmethoden für den Alltag runden das Gedächtnistraining ab.

Der Kurs ist für Personen ab 50 Jahren zugeschnitten, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt.

**MFTG10700** Di, 16.01., 10:15-11:45 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 48,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12



## Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

#### • Kunstvortrag: Venus - Schönheitsträume von Künstlern

Dr. Marianne Risch-Stolz

Die Venus - künstlerisch eines der reizvollsten Themen durch Jahrhunderte hinweg. Die Venus als Schönheitsideal und Verkörperung von fast unerfüllbaren Sehnsüchten - sie war die Herausforderung für die Künstler. In vielen Werken ist sie gedanklich vertreten, ihre Mythologie fließt wie selbstverständlich in profane Darstellungen ein und erhält symbolischen Charakter. Spannungsvoll ist gerade diese vielfältige Wandlung des Venus-Themas, die mit europäischen Kunstwerken aus mehreren Jahrhunderten aufgezeigt werden soll.

**MFTG20600** Mi, 17.01., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,00 EUR  
Torgau, Pfarrstraße 3, Kleine Galerie, Blauer Salon

### Malen und Zeichnen

#### • Aquarellmalerei - Grundstufe

Sieglinde Lawrenz

Die Aquarelltechnik ist ein Stück Geschichte der Malerei - Malen mit Wasser und Farben.

Das spontane Arbeiten und die ineinanderfließenden Farben machen den Reiz eines Aquarells aus. Die Teilnehmer erwerben theoretische Grundlagen der Aquarelltechnik. Im Kursverlauf werden die erworbenen Kenntnisse umgesetzt und es entstehen wunderschöne Bilder.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 35 Euro an. Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.

**MFTG20701** Di, 27.02., 13:45-15:15 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 32,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

#### • Aquarellmalerei - Fortsetzungskurs

Sieglinde Lawrenz

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende geeignet, die den Kurs in der Grundstufe schon belegt haben.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 35 Euro an.

**MFTG20702** Di, 27.02., 15:30-17:00 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 32,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

#### • „Malend die Welt entdecken“ - die vielseitige Welt der Acrylfarben

Cornelia Riedel

Es macht total Spaß, einfach mal mit Acrylfarben, Strukturpasten, Naturmaterial u.a. zu experimentieren und dabei ganz eigene Werke zu kreieren. Es stehen diverse Materialien wie Acrylfarben, Pasten, Pinsel, Malpappen, Keilrahmen etc. zur Verfügung bzw. eigenes Material kann mitgebracht werden. Der Workshop bietet Raum zum Entspannen, Wohlfühlen und Spiel mit den Farben. Alle Materialien sind im Preis inbegriffen. Bitte bringen Sie eine Schürze o.Ä. mit.

**MFTG20704** Fr, 19.04., 17:30-21:15 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

#### • Ölmalerei - Workshop für Einsteiger

Sylke Köhler

In diesem Kurs wird allen Interessenten, vor

allem aber denen, welche noch nie mit diesem Medium gearbeitet haben, die Angst vor der Ölmalerei genommen. Weit verbreitet ist die Überzeugung, das Malen mit Ölfarbe sei schwierig. Jedoch das Gegenteil ist der Fall, da das Korrigieren so einfach ist und unendlich viele Gestaltungsideen offen sind. Wir lernen die Materialien und das Zubehör kennen, erfahren grundlegende Dinge über die verschiedenen Techniken und erstellen ein erstes kleines eigenes Bild, um auch die praktische Handhabung zu lernen.

**MFTG20705** Sa, 09.03., 10:00-14:00 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 30,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

#### • Naturstudien - Landschaft und Tiere zeichnen

Susann Wilhelm

Der Biberhof und Susann Wilhelm, Illustratorin für u.a. den Landschaftspflegeverband Torgau-Oschatz, laden ein, die Natur vor unserer Haustür zeichnend zu entdecken.

Die Naturschutzstation Biberhof ist dabei der Ausgangspunkt für die Erkundungen in der Umgebung und ebenso auch der Zeichenort, um an den vielen Tierpräparaten der Sammlung das Auge fürs Detail zu schulen.

Susann Wilhelm begleitet sie dabei in ihrer individuellen zeichnerischen Entwicklung.

Gezeichnet wird draußen und drinnen, je nach Wetterlage und Bedarf.

Verschiedene Bleistifte, Wischer und Papier, Pastellkreide und Zeichenkohle sind vorhanden. Gern können Sie auch Ihr Lieblingszeichnenmaterial mitbringen.

**MFTG20707** Mi, 06.03., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Dahlemer Str. 19, NABU-Biberhof

#### • „ArtNight“ - das kreative Malevent

Dr. Christel Guillory

Genießen Sie eine kreative Auszeit und lassen Sie sich ein... an diesem Abend entsteht unter Anleitung Ihr eigenes Kunstwerk... Schritt für Schritt.

Alle Teilnehmenden malen EIN festgelegtes

Motiv (alle das gleiche) und benutzen dabei dieselben Materialien. Dabei werden Sie von der Kursleiterin angeleitet und aktiv betreut. Am Ende entstehen trotz der Themenvorgabe genau so viele unterschiedliche Bilder wie (werdende) KünstlerInnen im Raum. Motiv: Karibikstrand

Ihre Kursleiterin an diesem Abend ist Christel Guillory, selbst aktive und vielfältig begabte Künstlerin.

Alle Materialien sind inkludiert. Es entsteht ein Bild im Format 40x50 cm.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an erfahrene Teilnehmende. Er kann zudem als Highlight für Mädelsabende oder als Firmenevent gebucht werden.

**Bitte mitbringen:** Eigene Staffelei, falls vorhanden.

**MFTG20720** Fr, 02.02., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 46,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

## Kreatives Gestalten

### ● Acrylic Pouring - mit Phantasie gestalten und experimentieren

Cornelia Riedel

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag und gestalten Sie gemeinsam mit der Kursleiterin einen Keilrahmen mal etwas anders.

Schritt für Schritt wird Ihnen die Technik des „Fluid Acrylic Painting“ gezeigt. Dabei gießt man die Acrylfarben auf eine Leinwand. Durch die Neigung des Malgrundes steuert jede/r selbst den Verlauf der Farbe. Es entstehen spannende Kreationen und bunte Farbenspiele in Acryl. Die abwechslungsreichen Gestaltungsmöglichkeiten sind absolut faszinierend. Die Ergebnisse kann man nur bedingt beeinflussen. Überraschung ist garantiert.

Der Kurs findet am Freitagabend (18:00 - 21:00) und am Samstagvormittag (10:00 - 13:00 Uhr) statt.

Sämtliche Materialien sind bereits im Preis enthalten. Bitte Schürze o.ä. mitbringen.

**MFTG20703** Fr, 01.03., 18:00-21:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 81,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### ● „Zu einer Zeit als das Wünschen noch geholfen hat...“

Candy David

Mit Märchen das noch junge Jahr beginnen, dabei neugierig sein und entdecken, was wir aus dem Vergangenen mitbringen. Dabei werden wir vielleicht den einen oder anderen Schatz bergen, der in uns steckt. In diesem Kurs begegnen wir Märchen auf kreative Weise, arbeiten unter anderem mit Acrylfarben und Pastellkreiden.

**MFTG20706** Fr, 12.01., 18:00-20:00 Uhr  
10.67 UE, 4 Termine, 47,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### ● „canvas floorcloths“ - Begehbare Kunst

Dr. Christel Guillory

Das Verfahren für begehbare Kunst (canvas floorcloths) entstanden schon in den 1700er Jahren an der Küste Neuenglands. Die ursprünglichen „canvas floorcloths“ wurden aus alten Segeln hergestellt, mit Ölfarben bemalt und mit Schellack versiegelt. Einige dieser Originalteppiche sind heute noch in Museen an der Küste Neuenglands zu sehen!

Heute werden sie aus schwerer Leinwand hergestellt, mit Acryl- und Latexfarben bemalt und mit mehreren Schichten Polyurethan auf Wasserbasis versiegelt. Sie können in jeder Größe und Farbe erstellt werden und verleihen kalten Böden Wärme und sammeln weder Staub noch Milben an. Sie halten jahrelangem starkem Verkehr stand und lassen sich mit einem feuchten Mopp abwischen und sind damit eine umweltfreundliche und nachhaltige Option. Ziel unseres Workshops ist es, die Technik zu erlernen, die es ihnen ermöglicht, zu Hause selbst kreativ zu werden.

Im Workshop inbegriffen:

60cm x 90cm vorbereitete und malfertige Leinwand, die Farben und Utensilien die Sie für Ihr Projekt benötigen, Pinsel, Schlussanstrich, Fachkundige Anleitung

**Bitte mitbringen:** Eigene Staffelei, falls vorhanden.

**MFTG20721** Fr, 12.04., 16:00-17:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 67,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### ● Weidenflechkurs (Große Gartenelemente)

Andrea Tuve

Im Kurs erlernen die Teilnehmenden einfache Techniken des Weidenflechtens und fertigen ihr eigenes großes Flechtwerk: Sichtschutz, Schattenspende, Staudenstütze für Pfingstrosen, Astern und Co oder Rankhilfen für Kletterpflanzen wie Prachtwinde, Clematis, Schwarzäugige Susanne, Erbse, Bohne, Minikürbis. Ergänzend gibt es Infos zur Materialkunde, Erntezeiten, Lagerung, Weichzeiten und zum kreativen Umgang mit flechtbarer Natur. Alles an Werkzeug und Material ist vorhanden.

Bitte nicht die neuesten Sachen anziehen, da Weide auch robust sein kann.



**MFTG21001** Sa, 02.03., 14:00-17:45 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 65,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

## Textiles Gestalten/Nähen



### ● Handarbeitstechniken - Häkeln, Stricken u.a.

Grazyna Stasiak

In diesem Kurs erlernen oder vertiefen Teilnehmende Kenntnisse und Fertigkeiten in verschiedenen Handarbeitstechniken. Angeboten werden Häkeln, Stricken, Sticken u.a. Die Teilnehmenden können alle Techniken erlernen, können sich aber auch in einer Technik vertiefend einarbeiten.

Das Entgelt enthält Material- und Arbeitsmittelkosten in Höhe von 10 €.

**MFTG20910** Do, 18.01., 18:15-19:45 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

**MFTG20911** Do, 21.03., 18:15-19:45 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

### ● Nähen lernen von A-Z

Die fachgerechte Bedienung der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden, Heften, Säumen, verschiedene Nahtarten, Reiß-, Knopf- und Klettverschlüsse bis hin zur Anfertigung von Kleidungsstücken... all dies bietet Ihnen dieser Kurs, der von einer erfahrenen Schneiderin geleitet wird. Anfänger und Fortgeschrittene haben hier die Möglichkeit, sich entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten des Schneiderhandwerks anzueignen. Tipps und Kniffe zum Ändern und Aufpeppen alter oder nicht mehr passender Kleidung werden ebenfalls vermittelt.

Bitte bringen Sie Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Nähgarn) mit und möglichst die eigene Nähmaschine (keine Kindernähmaschine!). Anfänger benötigen ein festes Stoffstück von etwa 80 cm x 140 cm zur Anfertigung eines Schneiderutensils. Hobby-schneider bringen bitte einen Schnitt und den dazu passenden Stoff mit.

**MFTG20912** Grazyna Stasiak  
Mo, 15.01., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02



**MFTG20913** Grazyna Stasiak  
Mo, 18.03., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MFTG20914** Babett Pötzsch  
Mi, 10.01., 18:00-20:15 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MFTG20915** Babett Pötzsch  
Mi, 28.02., 18:00-20:15 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### ● Klöppeln - das ist Spitze!

Christina Holzmüller

Der Kurs bietet umfangreiche Anregungen für alle, die die Handarbeitstechnik entdecken und weiterentwickeln wollen. Klöppeln bietet immer wieder neue Möglichkeiten, erfordert aber eine gewisse Geduld und Zeit zum Üben.

Neueinsteiger werden in die Klöppeltechnik mit dem Klöppelsack eingeführt - hierfür liegt eine Materialliste in der VHS aus.

**MFTG21005** Mo, 11.03., 15:30-17:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

## Fotografie/Film/Medien

### ● Fotografieren leicht gemacht - für Einsteiger

Steffen Rolle

Kennen Sie alle Funktionen Ihrer Kamera? Sie möchten diese optimal ausnutzen und egal ob digital, analog, alt oder neu ihre jeweiligen Vorteile kennen und nutzen lernen oder damit einfach nur schönere, bessere, interessantere Bilder machen? Eine praxisgerechte Anleitung, wie Sie Ihre persönlichen Erlebnisse und Augenblicke anschaulich festhalten, Details in besonderes Licht rücken, eben einfach besser fotografieren - all das lernen Sie in diesem Kurs, in Theorie und Praxis. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit.

Ihr Dozent Steffen Rolle

- fotografiert seit ca. 2000 mit analoger, seit 2010 mit digitaler Spiegelreflexkamera
- digitale Fotografie seit 1999 („Knipskiste“)
- ist beruflich im ZEISS-Umfeld seit 2010 (Bereich: Mikroskopie) unterwegs
- ist Mitglied der „Fotogruppe Nordsachsen“ seit 2008
- hat verschiedene regionale Ausstellungen als Einzel- und Gruppenausstellungen durchgeführt

**MFTG21101** Do, 21.03., 17:45-20:00 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 59,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

## Musik und Tanz

### ● Line-Dance für Anfänger

Gisela Ruft

Tanzen - eine der ältesten Kulturtechniken, die von den Menschen schon lange vor dem Gebrauch der Schriftsprache für Kommunikation und sozialen Austausch genutzt wurde, ist auch heute nach wie vor aktuell.

Tanzen hält körperlich und geistig fit und trägt durch den Austausch in der Gruppe zur Entwicklung der Sozialkompetenzen bei.

Beim Line Dance tanzen Männer und Frauen neben- und hintereinander in Reihen mit festgelegten Schrittfolgen. Diese wiederholen sich in regelmäßigem Ablauf. Entstanden ist diese Form des Tanzens in den USA und erfreut sich auch bei uns größter Beliebtheit! Trainiert wird zu verschiedenen Rhythmen von Country-, Irish, Rock, Discofox- bis Latinomusik.

Ein Unterschied zum herkömmlichen Tanzen ist, dass man keine/n Tanzpartner/in braucht. Jede/r tanzt solo und bewegt sich doch in der Gruppe. Line Dance fördert die Beweglichkeit, die Konzentration und die Koordination. Und kann - je nach Musikstück und Choreographie - einiges an Kondition erfordern.

Probieren Sie es einfach aus! Nicht Perfektion und Wettbewerb, sondern die Freude an Musik und Bewegung stehen hier im Vordergrund.

**MFTG20501** Di, 16.01., 15:30-16:30 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Line-Dance Aufbaukurs

Gisela Ruft

Zur Teilnahme an diesem Aufbaukurs sollten Sie mindestens einen Anfängerkurs in der Vergangenheit belegt haben.

**MFTG20502** Di, 16.01., 16:30-17:30 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Orientalischer Tanz für Einsteiger

Jana Ripenbein

Orient, das klingt märchenhaft und alt. Man riecht bei diesem Wort die schweren Düfte,

schmeckt die süßen Speisen, fühlt die kostbaren Seidenstoffe. Prachtvoll verzierte Paläste und Moscheen, der leise Schellenklang der verschleierte Schönen beim Tanz faszinieren so viele Frauen.

Auch Sie können mit viel Übung und Ausdauer den orientalischen Tanz erlernen. Dabei stärken Sie außerdem die Gesundheit Ihres Rückens, sowie der Muskulatur des Stützapparates.

**MFTG20520** Di, 27.02., 19:15-20:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Orientalischer Tanz

Eileen Heider

Sternenhimmel aus 1001 Nacht, der Geruch von Sandelholz und Jasmin, kostbare Seidenstoffe und prachtvoll verzierte Paläste kommen uns in den Sinn, wenn wir an den fernen Orient denken. Und inmitten dieser zauberhaften Welt der leise Schellenklang der verschleierte Schönen beim Tanz zu pulsierenden Trommelschlägen.

Orientalischer Tanz, umgangssprachlich Bauchtanz genannt, entführt Sie in eine märchenhafte Welt aus zackigen Trommelmelodien, romantischen Melodien und eleganten Schlangenbewegungen, die Sie Ihren Körper neu kennen lernen lässt.

Modern interpretiert von der Dozentin Eileen erlernen Sie verschiedene Stile des Orientalischen Tanzes und Fusion Bellydance.

Beim Erlernen dieser Tanztechniken stärken Sie die Gesundheit Ihres Rückens, der Muskulatur des Stützapparates und fördern Ihre Beweglichkeit.

Ein Neueinstieg in diesen Kurs nach vorheriger Absprache möglich. Voraussetzung: Rhythmus- und Körpergefühl, Tanzerfahrung aller Art hilfreich

**MFTG20522** Mo, 08.01., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Dudelsack spielen leicht gemacht - Schnupperkurs für Taltanfänger (ohne Noten)

Andrea Hotzko

Wer schon immer mal wissen wollte, wie es ist Dudelsack zu spielen, der kann es in diesem Schnupperkurs einfach einmal ausprobieren.



Egal ob Schottische Highland Bagpipe, mittelalterliche Sackpfeife oder Hümmlchen, die grundlegende Bedienung ist bei allen Dudelsäcken gleich. Dudelsacklehrerin Andrea Hotzko führt Anfänger Schritt für Schritt durch alle Basics - quasi vom ersten Aufblasen des Instruments bis zu einer einfachen Melodie - und zeigt, dass es viel einfacher ist als die meisten glauben.

Nebenbei bekommen die Teilnehmenden interessante Einblicke in die Geschichte und Entwicklung des Dudelsacks, in die vielfältigen Spieltraditionen und die Verbreitung der verschiedenen Instrumententypen.

Für diesen Kurs muss man weder Noten lesen können noch sonst irgendwelche Vorkenntnisse haben. Auch ein eigenes Instrument ist nicht erforderlich, denn es werden Lern Dudelsäcke zur Verfügung gestellt.

Zur Abrundung gibt es zusätzlich noch eine Exkursion in die Werkstatt von Dudelsackbauer Bodo Schulz in den Trossiner Ortsteil Hachemühle.

**MFTG20800** Sa, 23.03., 09:30-16:30 Uhr  
10 UE, 2 Termine, 56,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Gitarre spielen (ohne Noten) für Einsteiger

Angelo Wangelis

Der Kurs bietet Ihnen Anleitung zum Erwerb der Grundfertigkeiten des Gitarrenspielens für eine Liedbegleitung in den gebräuchlichsten Tonarten. Dabei werden die wichtigsten Begleittechniken erlernt. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Musizieren haben, er ist aber auch geeignet für Erzieherinnen und Lehrer, für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

**MFTG21300** Di, 12.03., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

### • Gitarre spielen (ohne Noten) - Aufbaukurs

Angelo Wangelis

Mindestens Grundkursvorkenntnisse sind erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

**MFTG21301** Di, 12.03., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

### • Percussion-Workshop: Schlaginstrumente/Trommeln für Einsteiger

Birgit Lawerenz

Dieser Workshop führt in Rhythmen & Rhythmusinstrumente ein. Die Dozentin stellt einige der beliebtesten Instrumente und deren Spieltechniken vor: Handtechnik, Fingertechnik, spielen mit Trommelstöcken (Sticks) und Schlägeln (Mallets).

Die Teilnehmenden können verschiedene Instrumente ausprobieren oder bekommen auch Tipps zu den (gegebenenfalls, kein Muss!) mitgebrachten Instrumenten. Im Workshop werden einfache Rhythmen gespielt und das Rhythmusgefühl trainiert. Ziel ist es, zum Abschluss gemeinsam ein einfaches Ensemblestück zu spielen.

**MFTG21302** Sa, 20.01., 10:00-17:00 Uhr  
8 UE, 1 Termin, 63,20 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Percussion-Workshop: Westafrikanische Rhythmen - Djembé und Dundun

Birgit Lawerenz

Dieser Workshop gibt eine Einführung an der afrikanischen Handtrommel Djembé und den dazu gehörenden Basstrommeln (Dundun). Gemeinsam spielen wir ein traditionelles westafrikanisches Ensemblestück mit fünf Stimmen. Dazu werden Begleitstimmen einzeln und im Zusammenspiel geübt (zwei Djembes & drei Basstrommeln). Hinzu kommen ggf. Signal (Ruf), Einleitung (Intro), Zwischenstück (Break), Dynamikfiguren (Chauf-

fé) oder Solostimmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**MFTG21303** Sa, 02.03., 10:00-17:00 Uhr  
8 UE, 1 Termin, 63,20 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Einführung in den historischen Tanz

Steffen Rolle

Tanz gibt es schon solange die Menschheit existiert. Zelebriert um Göttern zu huldigen oder für andere Zeremonien - zum Ende des Mittelalters wurde der Tanz dann hoffähig. Tanzmeister begannen, Choreografien und Tanzschritte aufzuschreiben.

Wir begeben uns auf eine Zeitreise in die Spätrenaissance, nach Frankreich und England. Zu den Höfen, die neben den italienischen damals als weit fortschrittlich galten. Von dort aus gelangten die Tänze zum Bürgertum und waren zur damaligen Zeit populäre tanzbare Schlager. Wir behandeln Tänze von Arbeau (Frankreich), wie sie auch heute noch getanzt werden, dem „Gresley“-Manuskript (England) und Playford (England), welche Einfluss auf den in Amerika populären Line-Dance hatten.

Leichte Schritte und einfache Tänze entführen in die damalige Zeit. Da Springen als nicht edel galt, sind die Schreittänze auch für ältere Personen sehr gut geeignet.

Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, ungerade Anzahl möglich.

Von den Kursteilnehmenden mitzubringen: gute Laune, Neugier und bequeme, hallentaugliche Schuhe.

Und wer das Gelernte direkt umsetzen möchte, hat dazu die Möglichkeit am historischen Tanztage am 23.03.24 (gleicher Tag) 14:00 - 21:00 Uhr im Rock'n'Roll-Club „Ireen“, Röhrweg 17 mit Ermäßigung des dort zu entrichtenden Unkostenbeitrags um 50%.

**MFTG21304** Sa, 23.03., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

## Sonstiges

### • Kulturgut Bier - Biervielfalt erleben

Jens Oßendorf

Dieser Kurs soll einen ersten Einblick in die vielfältige Welt des Bieres geben. Sie erfahren, woraus Bier gebraut wird, welchen Einfluss die Zutaten auf den Geschmack haben, wer als erster Bier braute und wie stark das stärkste Bier ist und wie man ein solches herstellt. Natürlich erleben Sie Bier in mehreren Facetten direkt. Wir werden sechs verschiedenste Biere probieren und beschreiben. Was macht dieses Bier so fruchtig und jenes so herb? Was macht Schwarzbier schwarz? Tiefe Einblicke in die Bierwelt werden den Genuss zukünftiger Biere vergrößern.

(Teilnahme ab 18 Jahren)



AdobeStock\_292972680



**MFTG21401** Fr, 22.03., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### ● Die Kunst des Bierbrauens

Jens Oßendorf

Zweihundert Liter Gerstensaft für den Eigenbedarf darf jeder Bürger in Deutschland selbst herstellen, ohne dass eine Biersteuer zu entrichten ist. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man aus den Rohstoffen Wasser, Malz, Hopfen und Hefe mit einfachen Mitteln auch zu Hause Bier brauen kann. Der Hobbybrauer Jens Oßendorf vermittelt Ihnen in diesem „Braukurs“, wie man ohne großen technischen Aufwand zu Hause bei einfachen Brauverfahren ein wohlschmeckendes und bekömmliches Bier herstellen kann. Sie nehmen direkt am Braugeschehen teil und zwar 1. Einmaischen, 2. Läutern sowie 3. die Würze kochen. Während des Kurses erfahren Sie viel Aufschlussreiches über Biergeschichte und Bierbrauen. Am Ende des Brautages stehen ca. 20 Liter Jung-Bier zur Gärung bereit. Nach der Reife im „Braukeller des Referenten“ findet nach gut 4 Wochen an einem Abend eine erste Verkostung mit ausführlicher Besprechung statt. Anschließend können alle Hobbybrauer und Hobbybrauerinnen ihren Anteil an dem gemeinsamen Brauen stolz mit nach Haus nehmen. Das Mindestalter für die Teilnahme am Brauseminar beträgt 18 Jahre. Das Datum und der Ort des zweiten Termins wird im Kurs bekannt gegeben.

**MFTG21402** Sa, 01.06., 10:00-16:00 Uhr  
10 UE, 2 Termine, 40,00 EUR  
VHS Torgau, Schulhof



## Gesundheit

### Körpererfahrung und Entspannung

## Autogenes Training/PMR

### ● Autogenes Training

Bernd Uhde

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das AT kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30101** Mi, 31.01., 17:30-19:00 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Progressive Muskelentspannung

Bernd Uhde

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden. Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30102** Mi, 31.01., 19:15-20:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

## Yoga

### ● Vyana Yoga

Doreen Trümmel, Ostlicht Yoga e.V.

Vyana Yoga ist ein modernes, ganzheitliches und effektives Yoga- und Meditationskonzept.

Hierbei geht es um das Fühlen. Das Fühlen des Selbst. Vyana Yoga stützt sich auf die Yogaphilosophie und buddhistische Psychologie. Die Yogaflows (Asanas/Bewegungen) werden fließend, kraftvoll, langsam und meditativ ausgeführt. Es kann bei Stress,



Erschöpfung, Schlafstörungen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen u.v.m. helfen. Es verbessert die körperliche Verfassung und unterstützt das ganzheitliche Wohlbefinden.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, Fortgeschrittene und alle anderen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken und dein Herz.

**MFTG30106** Mo, 08.01., 09:00-10:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30107** Do, 04.01., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

**MFTG30108** Mo, 08.04., 09:00-10:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30109** Do, 11.04., 19:00-20:30 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 70,20 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### ● Hatha Yoga für Einsteiger

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen

**MFTG30110** Rainer Handke  
Mo, 08.01., 12:45-14:00 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 71,70 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30111** Rainer Handke  
Mo, 08.01., 14:00-15:15 Uhr  
16.67 UE, 10 Termine, 71,70 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Diese beiden Kurse können gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30117** Katrin Kartheuser  
Mi, 24.01., 20:15-21:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### ● Yoga

Doreen Kanitz

Dieser Yoga-Kurs ist nach westlicher Philosophie ausgerichtet.

Im Vordergrund stehen hierbei kraftvolle Bewegungsabläufe, welche fließend oder auch dynamisch ausgeführt werden können. Die Muskulatur wird gekräftigt, Verkürzungen werden durch Dehnungshaltungen entgegengewirkt, Verspannungen werden gelöst



und die Gelenke werden mobilisiert. Gezielte Atemsteuerung und das Erlernen der bewussten Körperwahrnehmung, sowie kleine Meditationen runden diesen Yoga-Kurs ab. Der Fokus legt sich auf uns selbst sowie auf eine aufrechte Körperhaltung als auch auf Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen.

Mitzubringen sind bequeme und atmungsaktive Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken.

**MFTG30114** Mi, 13.03., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30115** Mi, 13.03., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30116** Mi, 13.03., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### • Ayur-Yoga

Anke Richter

Ayur Yoga ist ein abwechslungsreicher Yoga Stil. Es werden Körperhaltungen (Hatha Yoga) gelernt, die zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und zu mehr Beweglichkeit sowie einem besseren Körpergefühl beitragen. Besonderer Wert wird dabei auf eine gesunde, achtsame und angepasste Ausrichtung der Asanas (Körperübungen) gelegt. Außerdem sollen Entspannungs- und Atemübungen zum körperlichen, geistigen und seelischen Gleichgewicht beitragen.

**MFTG30119** Mi, 10.01., 19:15-20:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### • Hatha Yoga Aufbaukurs

Patrice Tournoy

Im Kurs werden die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Bitte beque-

me Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MFTG30121** Mo, 18.03., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30122** Mo, 18.03., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

**MFTG30123** Mo, 18.03., 19:45-21:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### • Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Im Kurs werden die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch mehrerer Yogakurse bzw. langjährige Erfahrungen im Yoga. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MFTG30131** Regina Greul  
Mo, 04.03., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30132** Regina Greul  
Mo, 04.03., 19:15-20:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30133** Regina Greul  
Do, 07.03., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30134** Regina Greul  
Do, 07.03., 19:15-20:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30135** Patrice Tournoy  
Di, 09.01., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30136** Patrice Tournoy  
Di, 09.01., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30137** Patrice Tournoy  
Di, 09.01., 19:45-21:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30138** Patrice Tournoy  
Di, 09.04., 16:15-17:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30139** Patrice Tournoy  
Di, 09.04., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MFTG30140** Patrice Tournoy  
Di, 09.04., 19:45-21:15 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

## Taijiquan/Qigong

### • Qigong für Einsteiger

Dirk Schirrmeister

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen mitbringen. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30141** Do, 11.01., 18:15-19:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### • Qigong für (Wieder)Einsteiger

Dirk Schirrmeister

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen mitbringen.



Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30142** Do, 11.01., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Taijiquan für Einsteiger

Dirk Schirmmeister

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehender Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress.

In diesem Kurs wird eine 13er Form des Taijiquan vermittelt, eine Form der vier Himmelsrichtungen. Sie wird sowohl linksherum als auch rechtsherum geübt und vermehrt die Energie aller Organe. Eine Bewegung zielt besonders auf Magen, Darm und Milz ab und kann sich daher auch positiv auf Diabetes auswirken. Weiter ist sie vorteilhaft für die Wirbelsäule, die Gelenke und die Sehnen. Diese Form ist auch geeignet bei Rheuma und Arthrose. Sie verleiht Ruhe, Stabilität und Selbstsicherheit. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen mitbringen.

**MFTG30145** Do, 11.01., 19:30-20:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

## Sonstige

### ● Neue Kraft durch Klangmeditation

Kerstin Dehnz

Klang ist ein mächtiges Heilwerkzeug für Körper, Geist und Seele, das bereits in der Antike bei den tibetischen Mönchen beliebt ist. Erfahren Sie die Hintergründe dieser Heilmethode, die ausgelöst durch Klänge von Klangschalen, Zimbel, Glocke und

Gongs die Selbstheilungskräfte aktivieren und Blockaden im Körper lösen können. Spüren Sie anschließend die Wirkung von Klängen im eigenen Körper. Bequeme Kleidung ist zu empfehlen.

**MFTG30103** Fr, 26.01., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 17,10 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

## Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik/Rückenfit

#### ● Kräftigende Beckenbodengymnastik für Frauen

Mona Liebe

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30250** Mi, 31.01., 16:45-17:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### ● Gesundheitsgymnastik für SeniorInnen Ü60

Wolfgang Freidank

Der Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Musik, das u. a. der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Apparates und der Muskelkräftigung dienen soll. Besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Beweglichkeit der Gelenke, Kräftigungs- und Entspannungsübungen und Ausdauertraining gelegt. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

**MFTG30252** Do, 25.01., 16:00-17:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Rückenfit - Rückenkräftigung

Isabell Laurisch, Ergotherapie Lebenswert

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 rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30254** Mi, 06.03., 16:35-17:35 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MFTG30255** Mi, 06.03., 17:40-18:40 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Rückenfit (mit Pilates- und Yogaelementen)

Mona Liebe

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen (besonders aus dem Pilates und dem Yoga), 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 rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, Decke oder Gym-



nastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30257** Mi, 31.01., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### • Rückenfit

Niklas Förster, Kristin Walter

Sie erfahren durch funktionelle Übungen und praktische Beispiele, dass es möglich ist, bewusst mit dem eigenen Rücken umzugehen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder vorhandene zu lindern.

Wir führen Programme zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und zur Mobilisation der Wirbelsäule durch. Dies geschieht auf der Matte, mit dem Theraband sowie auf und mit dem Sitzball. Weiterhin werden Tipps zu rückengerechten Körperhaltungen und Bewegungen in Alltag und Beruf gegeben. Mitzubringen: Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, -schuhe bzw. rutschfeste Socken.

**MFTG30258** Mo, 08.01., 10:00-11:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

## Pilates

### • Pilates

Kristin Walter

Im Kurs werden die kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch eines Pilateskurses bzw. Vorerfahrungen mit Pilates. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30275** Mo, 08.01., 16:30-17:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

**MFTG30276** Mi, 10.01., 17:15-18:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

**MFTG30277** Mi, 10.01., 18:15-19:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

### • Pilates - Aufbaukurs

Susann Möbius

Im Kurs werden die kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältige Körperwahrneh-



mung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch eines Pilateskurses bzw. Vorerfahrungen mit Pilates. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

**MFTG30278** Di, 27.02., 09:30-10:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Beilrode, E.-Thälmann-Str. 80, Gymnastikraum

**MFTG30279** Do, 29.02., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Beilrode, E.-Thälmann-Str. 80, Gymnastikraum

## Aqua- und Wassergymnastik

### • Wassergymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Schwimmfertigkeiten sind keine Bedingung! Bitte Badebekleidung mitbringen.

**MFTG30210** Ines Sattler  
Fr, 26.01., 14:00-14:45 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30211** Ines Sattler  
Fr, 26.01., 14:45-15:30 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30214** Andrea Wystraszewski  
Mi, 10.01., 16:15-17:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30215** Andrea Wystraszewski  
Mi, 10.01., 17:30-18:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30216** Ines Sattler  
Di, 12.03., 14:00-14:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30217** Ines Sattler  
Di, 12.03., 14:45-15:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30219** Wolfgang Freidank  
Mo, 22.01., 14:45-15:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30220** Annett Teubner  
Do, 04.01., 16:00-16:45 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30221** Annett Teubner  
Do, 04.01., 16:45-17:30 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken



**MFTG30222** Wolfgang Freidank  
Mo, 22.01., 15:30-16:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30226** Cornelia Riedel  
Mo, 15.01., 16:30-17:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30227** Cornelia Riedel  
Mo, 15.01., 17:15-18:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30228** Viola Fischer  
Di, 02.01., 16:00-16:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MFTG30229** Viola Fischer  
Di, 02.01., 16:45-17:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

### ● Aqua-Fit-Gymnastik (im tiefen Wasser)

Kristin Walter

Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert.

Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

**MFTG30239** Mi, 28.02., 10:00-10:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 105,60 EUR  
Torgau, Nordring 14, Aquavita

## Sonstige

### ● Nordic Walking für Senioren

Sabine Henjes

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining unter Einsatz speziell entwickelter Nordic Walking-Stöcke. Es trainiert auf gelenk- und wirbelsäulenschonende Weise den ganzen Körper. Neben Bein-, Gesäß- und Bauchmuskeln wird durch gezielten Einsatz der Stöcke die gesamte Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur mittrainiert, was zu einer Lösung von Verspannungen führt. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und der Energie- und Sauerstoffverbrauch gesteigert. Hervorzuheben ist das Bewegen in der Gruppe, verbunden mit einem Naturerlebnis. Dieser Senioren-Kurs ist geeignet für Bewegungsbegeisterte, Untrainierte, Übergewichtige... Bei Personen mit Vorschäden an Gelenken, Bändern, Sehnen und Wirbelsäule ist eine Absprache bzw. Zustimmung des Arztes zu empfehlen. Ihre Natur-Strecken-Empfehlungen in der näheren Umgebung berücksichtigen wir gern. Nordic Walking Stöcke werden, wenn nicht anders geschrieben, kostenlos zur Verfügung gestellt. Sollten Sie eigene Stöcke besitzen, sollten Sie diese verwenden.

Das erste Treffen erfolgt auf dem Hof der VHS Torgau, Puschkinstraße 3.

**MFTG30240** Mi, 20.03., 16:30-18:00 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 70,20 EUR  
Torgau, Umgebung



### ● „Bewegung hält fit“ - Bewegungsmix

Cornelia Riedel

Der Kurs dient der Erhaltung der Mobilität und der geistigen Fitness, in dem Bewegung und Entspannung miteinander verbunden werden. Es erwartet Sie eine Mischung aus einfachen Bewegungsabläufen, Koordinationsübungen und Entspannung, kleinen Choreografien mit Grundsritten des Aerobic sowie gymnastischen Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten (Stab, Ball, Igelball, Thera-Band u.v.a.m.) zu speziell ab-

gestimmter Musik. Persönliche und individuelle Faktoren der Teilnehmer werden einbezogen, damit diese sportliche Stunde für alle zufriedenstellend verläuft und der Spaß keinesfalls zu kurz kommt.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

**MFTG30253** Mo, 15.01., 15:15-16:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

## Aerobic und Fitness

### ● Bodystyling - Bauch-Beine-Po

Cindy Moek

In einem Zeitalter, in dem Fitness großgeschrieben wird, schaut man unzufrieden auf seinen Bauch oder den Rettungsring um die Hüften, und manche ärgern sich über Pölscherchen an Po und Oberschenkel. Auch mit zunehmendem Alter fühlt man sich häufig nicht mehr so fit. In diesem Kurs sollen die überflüssigen Fettpölscherchen durch Kräftigung der Muskulatur abgebaut werden. Sie haben Gelegenheit, wirkungsvoll Problemzonen anzugehen und Muskeln dort zu entwickeln, wo sie auch hingehören. Denn ein gefestigtes Muskelsystem gewährleistet nicht nur eine gesunde Haltung und Stabilität der Wirbelsäule, sondern sieht auch gut aus. Der Spaß soll natürlich dabei nicht zu kurz kommen - ein Kurs also ideal für Jung und Junggebliebene. Bitte Sportbekleidung und Hallenschuhe mitbringen.

**MFTG30200** Mo, 29.01., 16:30-17:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MFTG30201** Mo, 29.01., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MFTG30202** Mo, 29.01., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Latino-Dance-Aerobic Aufbaukurs

Marina Schmidt

Dieser Kurs ist ein fantastisches Ganzkörpertraining, das Koordination und Reflexe verbessert. Verbunden mit Elementen aus Salsa-Aerobic, Mambo und Rock'n Roll haben Sie die Möglichkeit, sich auszupeinern und dabei berufsbedingten Stress abzubauen.

Für diesen Aufbaukurs sollte Sie vorher mindestens einen Anfängerkurs besucht haben.

**MFTG30203** Di, 27.02., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MFTG30204** Do, 25.01., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### • Shape - Bring' Dich in Form!

Waltraut Oostermeyer

Sie erwartet ein mitreißendes Intervalltraining bei schweißtreibenden Rhythmen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Mit einfachen Schrittkombinationen in mittleren bzw. höheren Trainingsbereichen und gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper werden Muskeln gebildet. Je stärker die Muskulatur, desto mehr wird Fett zurück gedrängt. Das Bindegewebe wird angeregt und sorgt für Straffheit der Haut. Eine gute Kondition stärkt unser Herz-Kreislauf-System. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch mitbringen.



**MFTG30206** Mi, 10.01., 18:50-19:50 Uhr  
24 UE, 18 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### • Stretching - Dehngymnastik

Jana Ripenbein

Beim Stretching werden diverse Übungen durchgeführt, die zum Ziel haben, die Körperflexibilität zu entwickeln. Die Übungen machen die Bänder und Gelenke elastischer, sodass eine Person Bewegungen in voller Amplitude ausführen kann. Darüber hinaus regt Stretching die Durchblutung an und lindert psycho-emotionalen Stress.

Stretching hilft, den beliebten Traum von Mädchen und Frauen zu verwirklichen, auf einem Spagat zu sitzen, denn es zielt darauf ab, die Muskeln der Arme und Beine zu dehnen. Darüber hinaus, wird im Kurs der ganze Körper trainiert, also Nacken, Rücken, Arme, Beine, Bauch.

**MFTG30207** Di, 16.01., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

### • Fasziales Ganzkörpertraining

Dana Flemming

Dieser Lehrgang beinhaltet ein zielgerichtetes, effizientes und ganzheitliches Fitnesstraining, welches auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Die typischen Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie immer - basierend

auf dem Prinzip von Yin und Yang - zwischen Anspannung und Entspannung wechseln und mit Atemübungen kombiniert werden. Durch Ganzkörperbewegungen, die an Bewegungen im Alltag und Sport angelehnt sind, werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert und bieten damit den idealen Ausgleich zum oftmals einseitigen Arbeitsalltag.

**MFTG30208** Do, 29.02., 17:15-18:00 Uhr  
10 UE, 10 Termine, 39,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

### Gesundheitswissen und Ernährung

### • Ernährung-Entgiftung-Entschleunigung - Hilfsmittel aus der Naturheilkunde

Ines Sattler

Mit einem guten Grundwissen zu naturheilkundlichen und psychischen Behandlungsmethoden kann man mit den einfachsten Mitteln sein Immunsystem so stärken, dass gefährliche Einflüsse verschiedenster Arten nur wenige Chancen haben, den Körper zu schädigen. Auch bei der Therapie bereits bestehender Krankheiten kann dieses Wissen eine große Hilfe sein.

Mittels PowerPoint-Präsentation und Anschauungsmaterialien wird im Vortrag eine Einführung zu verschiedenen Ernährungs- und Entgiftungsverfahren gegeben. Maßnahmen zur Ausleitung und zum Schutz vor Viren, Bakterien, Pilzen, Umwelteinflüssen, Stress usw. werden vorgestellt. Anwendungshinweise zu Nahrungsergänzungsmitteln sowie Beispiele, wie Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können, runden den Vortrag ab.

Hinweise zu Literatur, Selbsthilfemaßnahmen und Therapeuten sollen behilflich sein, den Gesundheitszustand zu verbessern.

**MFTG30301** Di, 06.02., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MFTG30302** Di, 30.04., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02



### Sprachen

### Deutsch

### Deutschkurse für Berufstätige und Azubis

#### • Deutsch für den Beruf

Irina Pipó

Dieser Lehrgang richtet sich an selbstzahlende Personen (kein Angebot in Kooperation mit dem BAMF!) mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse für Arbeit und Beruf verbessern möchten

**MFTG40496** Di, 27.02., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 111,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

**MFTG40497** Di, 27.02., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 111,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### Englisch

### Grundkurse

#### • Englisch für echte Anfänger

Miriam Scharf

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (!). In gemäßigttem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Englischkenntnisse. Nur Mut! (Inhalte u.a. Begrüßung, sich vorstellen, Aussprache engl. Alphabet, Zahlen etc.)

Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

**MFTG40600** Fr, 01.03., 16:00-17:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### • Englisch für Anfänger

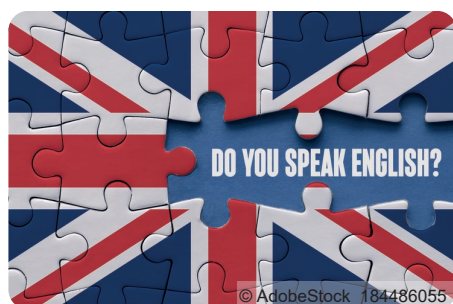
Dr. Joachim Strandt

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Einsteiger oder Teilnehmer mit sehr lang zurückliegenden Vorkenntnissen. In gemäßigttem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Englischkenntnisse. Nur Mut! (Inhalte u.a. Begrüßung, sich vorstellen, Aussprache engl. Alphabet, Zahlen etc.)

Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

**MFTG40601** Mo, 04.03., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12





### • Englisch Grundkurs A1.2

Dr. Joachim Strandt  
Englischkurs für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen.

**MFTG40602** Mo, 18.03., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### • Englisch Grundkurs A1.4

Miriam Scharf  
Teilnehmende mit vorhandenen Grundkenntnissen erweitern und festigen diese hier.  
Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFTG40604** Mo, 04.03., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

### • Hooray for Holidays! - Englisch für die Reise (Teil 2)

Miriam Scharf  
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs „Hooray for Holidays! genau das Richtige für Sie. Das Lehrwerk „Hooray for Holidays!“ vom Hueber Verlag bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.  
Kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Kurstermin.

**MFTG40611** Mi, 06.03., 17:15-18:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Intensiv-, Konversations- und Businesskurse

### • Englisch A2 vacation & conversation

Tobias Wiemer  
Englische Konversationen auf A2-Niveau mit Schwerpunkt auf Reisetemen.

**MFTG40608** Di, 05.03., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

### • Englisch B2 vacation & conversation

Tobias Wiemer  
Englische Konversationen auf B2-Niveau mit Schwerpunkt auf Reisetemen.  
Lehrwerk: Go for it! B2 (Hueber Verlag)

**MFTG40609** Mo, 05.02., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Französisch

### • Französisch für die Reise

Fatima Agnache  
Einen schönen Urlaub ... können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen.  
Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFTG40801** Mi, 13.03., 18:15-19:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

## Spanisch

### • Spanisch conversación A2

Isaac Penalva  
Spanische Alltagskommunikation auf mittlerem Sprachniveau.  
Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFTG42205** Do, 11.01., 17:30-19:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

### • Spanisch für die Reise (Teil 2)

Isaac Penalva  
Spanisch - eine Weltsprache.  
Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere ca. 59 Millionen als Zweitsprache. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt ist.

Dieser Lehrgang eignet sich für Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen, die diese besonders mit Hinblick auf Urlaubsthemen erweitern wollen.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! (Hueber) - Bitte erst nach der ersten Unterrichtsstunde kaufen!

**MFTG42211** Mi, 31.01., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

## sonstige Sprachen

## Norwegisch

• Norwegisch für die Reise (Teil 2)  
Dr. Kirsten Langenbach

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einfache Grundkenntnisse des Norwegischen besitzen und diese festigen und erweitern möchten.

Ein Schwerpunkt wird auf touristischen Themen liegen.

Lehrwerk: Norsk for deg neu von Klett  
ISBN: 978-3-12-528925-3 (Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Exemplar oder Kopien)

**MFTG41501** Do, 18.01., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 123,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

## Polnisch

### • Polnisch A1 Einsteigerkurs

Izabela Pradellok  
Anfängerkurs in der Sprache unserer östlichen Nachbarn.  
Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MFTG41700** Mo, 22.01., 16:15-17:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

### • Polnisch Aufbaukurs A2

Izabela Pradellok  
Einstieg mit soliden Grundkenntnissen möglich.  
Lehrmaterial: Power-Sprachkurs Polnisch für Fortgeschrittene (A2-B1), Pons (ISBN 978-3-12-562133-6)

**MFTG41702** Mo, 08.01., 17:50-19:20 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05



## Schwedisch

### • Schwedisch für die Reise (Teil 2)

Dr. Kirsten Langenbach  
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einfache Grundkenntnisse des Schwedischen besitzen und diese festigen und erweitern möchten.

### Für eine Klassenfahrt ist man nie zu alt.

Neben den „populären“ Fremdsprachen wie Englisch, Französisch oder Spanisch hat die Mundart unserer östlichen Nachbarn geradezu einen Exotenstatus. Polnisch gilt landläufig als schwer zu erlernen und noch schwerer zu sprechen. Dementsprechend übersichtlich ist hierzulande das Angebot an Lehrgängen der polnischen Sprache.

Die VHS Torgau gehört zu den wenigen Anbietern von Kursen, welche über einen rudimentären-Urlaubswortschatz hinausgehen und sich zum Ziel gesetzt haben, ein höheres sprachliches Niveau und eine alltagstaugliche Kommunikation in Wort und Schrift zu ermöglichen.

Irgendwann war es an der Zeit, das Gelernte unter Realbedingungen auszuprobieren:

Im August 2023 war es dann soweit, wir vier Mitglieder des Aufbaukurses A2 Polnisch reisten zusammen mit unserer Lehrerin für ein Wochenende nach Polen. Das Ziel der Reise war Breslau, das polnische Wrocław, die ehemalige Hauptstadt Schlesiens und heute die zweitgrößte Stadt Polens. Hier, am Treffpunkt deutscher und polnischer Geschichte, wollten wir uns auf eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit und Gegenwart begeben. Schon im Vorfeld hatten wir, natürlich auf Polnisch, einen Plan verschiedener Sehenswürdigkeiten der Stadt erstellt, welche wir unbedingt besichtigen wollten.

Wrocław ist eine junge, lebendige Stadt. Das schöne Wetter tat ein Übriges, die Innenstadt wimmelte nur so von jungen Menschen auf einem Abendbummel, die Terrassen der unzähligen Restaurants entlang der altehrwürdigen und wunderschön restaurierten Bürgerhäuser waren reichlich gefüllt. Wir schlenderten um den großen Markt mit seinem imposanten Rathaus und sogen die neuen Eindrücke in uns auf. Ein typisch polnisches Abendessen in einem rustikalen Restaurant und ein ausgiebiger Stadtbummel bis zum Ufer der Oder rundeten den ersten Abend ab.

Am Samstag war allerdings kein Ausschlafen angesagt, wir hatten einen straffen Terminplan abzuarbeiten. Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es quer durch die Altstadt auf die Dominsel, Ostrow Tumski, der historischen und religiösen Keimzelle der Stadt Breslau. Wir besichtigten die Kathedrale St. Johannes der Täufer, Archikatedra św. Jana Chrzciciela, des Erzbistums Breslau und bestiegen sogar den Turm des 1244-1341 im gotischen Stil erbauten, im Zweiten Weltkrieg zu 70% zerstörten und heute wieder wunderschön restaurierten imposanten Sakralbaus.

Diese anderthalb Tage Intensivkurs haben uns Sprache, Kultur und Geschichte dieses nahen, aber doch so unbekannten Nachbarlandes näher gebracht als jede trockene Unterrichtsstunde.

Einhelliges Fazit aller Teilnehmer: diese „Klassenfahrt“ wird sicher nicht die letzte gewesen sein.

Thomas Jaekel

Ein Schwerpunkt wird auf touristischen Themen liegen.

Lehrwerk: Javisst aktuell von Hueber ISBN: 978-3-19-105405-2 (Jeder Teilnehmende benötigt ein eigenes Exemplar, oder Kopien)

**MFTG42001** Do, 18.01., 16:30-18:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 123,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05



## Computer und Beruf

### Smartphone und Tablet

#### • Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Betriebssystem Android)

Martin Ohlenburg-Schmidt

Einfach nur telefonieren und SMS schreiben, das war einmal. Mit einem Smartphone mit Android haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben.

Wie dies alles sicher und unkompliziert von statten geht, erfahren Sie in unserem Kompaktlehrgang.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet auf Android-Basis (z.B. Samsung, HTC, Motorola, Sony, Huawei, etc.)

**MFTG50131** Fr, 02.02., 13:00-16:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG50132** Fr, 03.05., 13:00-16:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### • Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Betriebssystem iOS)

Martin Ohlenburg-Schmidt

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer eines Apple-Smartphones oder Tablets.

Einfach nur telefonieren und SMS schreiben, das war einmal. Mit einem Smartphone haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren

und SMS schreiben.

Wie dies alles sicher und unkompliziert von statten geht, erfahren Sie in unserem Kompaktlehrgang.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet auf iOS-Basis der Firma Apple

**MFTG50133** Fr, 22.03., 13:00-16:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### • Ich und mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung

Tobias Wiemer

Im Rahmen dieser Einzelschulung für Teilnehmer mit Grundkenntnissen wird Ihnen die gesamte Funktionalität Ihres persönlichen Smartphones (Android-Betriebssys-



© AdobeStock\_521265349



tem) gezeigt. Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und sämtliche Zugangsdaten mit! Wenn Sie spezielle Themen behandelt haben möchten, arbeiten Sie uns diese nach der Buchung bitte zu.

**MFTG50145** Di, 30.01., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG50146** Di, 27.02., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG50147** Di, 26.03., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG50148** Di, 30.04., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MFTG50149** Di, 28.05., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Computergrund- und Aufbaukurse

### • Computer Einsteigerkurs für Senioren

Christian Holzmüller

Dieser Kurs ist für Senioren gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Inhalt: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word und das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFTG50101** Di, 09.04., 16:15-18:30 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MFTG50102** Do, 25.01., 09:30-11:45 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Computer Aufbaukurs für Senioren

Christian Holzmüller

Sie haben in den letzten Monaten einen Computergrundkurs bei uns besucht? Jetzt nutzen Sie Ihren Computer regelmäßig, aber im täglichen Umgang tauchen immer wieder Probleme und Fragen auf? Oft ist es nur eine Kleinigkeit, die Sie übersehen haben. Hier können Sie in einer kleinen Gruppe individuell üben, wiederholen und konkrete Fragen stellen.

Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFTG50104** Do, 11.04., 09:30-11:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 82,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Internet und Datensicherheit

### • Fit im Internet - Internetfallen umgehen

Christian Holzmüller

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Gefahren können sich durch das Internet ergeben und wie können Sie sich davor schützen? Worauf müssen Sie achten, was sollten Sie vermeiden?

Folgende Themen werden besprochen: Effizientes und sicheres Arbeiten mit einem Webbrowser, Suchmaschinen, Kaufen und Verkaufen im Internet, E-Mails und Betrüger, sicheres Online-Shopping und -Banking, Herunterladen von Dateien aus dem Internet, allgemeine Grundlagen der Sicherheit im Netz (Schutz vor Viren, Trojanern).

Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse. Der eigene Laptop darf mitgebracht werden.

**MFTG50106** Di, 12.03., 16:15-18:30 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

## Standardanwendungen Microsoft-Office (z.B. Excel, Word, etc.)

### • Excel - Grundlagen

Heiko Pieritz

Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten! Lernen Sie, wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zu organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau

und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

Das Entgelt beinhaltet das passende Lehrbuch des Herdtverlags (Excel 2016 Grundkurs kompakt) im Wert von 10,71 Euro.

**MFTG50110** Do, 18.01., 18:30-20:45 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 126,21 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Excel - Aufbaukurs

Heiko Pieritz

Der Kurs vertieft Kenntnisse in der Anwendung der Tabellenkalkulation mit MS-Excel. Inhalt: Komplexe Kalkulationen unter Anwendung absoluter und relativer Bezüge sowie dem Einsatz unterschiedlicher Formeln, Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen. Grafische Auswertung von Kalkulationsergebnissen, Datenbankfunktionen in Excel kennenlernen und nutzen, Verarbeitung und Auswertung von großen Datenmengen. Erforderliche Vorkenntnisse: solide Grundkenntnisse Excel.

Der Preis beinhaltet das Lehrbuch des Herdt-Verlags im Wert von 10,71€.

**MFTG50111** Do, 11.04., 18:30-20:45 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 126,21 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Microsoft Office 2016 - Grundlagen Word, Excel, PowerPoint

Heiko Pieritz

Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über das gesamte Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und Bildschirmpräsentationen mit PowerPoint.

Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden.

Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt und steht Ihnen unser Dozent gern zur Verfügung.





Das Entgelt beinhaltet das Lehrwerk „Effektiver Umstieg auf Office 2016 mit Übungsanhang“ des Herdtverlags im Wert von 17,64 €. Wenn gewünscht, darf der eigene Laptop zum Unterricht benutzt werden.

**MFTG50120** Di, 05.03., 18:30-20:45 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 182,64 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### Bildbearbeitung

#### • cewe Fotobuch - Vom Digitalbild zum Fotobuch - Schritt für Schritt

Christian Holzmüller

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Firmenfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am Beispiel der cewe-Software, wie das funktioniert.

USB-Stick mit eigenen Fotos nicht vergessen! Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MFTG50105** Di, 16.01., 16:15-18:30 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### Schreibtechnik, Bürokommunikation und Marketing

#### • Computer-Schreiben Grundkurs für Einsteiger (10 Finger)

Gabriele Hörmann

Für die Texteingabe und für rationelles Arbeiten am Computer ist das 10-Finger-Tastschreiben unbedingte Voraussetzung. Das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens fördert die Konzentration, den Fleiß und die Ausdauer und wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Rechtschreibfähigkeit aus. TastschreiberInnen sind somit in der Lage, konzentriert und ausdauernd zu arbeiten bzw. fehlerfreie Texte in kurzer Zeit zu erstellen. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowohl für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Ziel des Lehrganges ist die „blinde“ Beherrschung des gesamten Tastenfeldes im 10-Fingersystem (Geläufigkeitsübungen, Textabschriften, kleine „PC-Kunde“).

**MFTG50041** Do, 29.02., 17:00-18:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 78,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### Kaufmännische und qualifizierende Fachlehrgänge

#### • Ausbildung der Ausbilder (AdA) - AEVO - Vorbereitungskurs zur IHK Prüfung

Dr. Ulrike Stein

Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK

Der Kurs richtet sich an Personen, die als AusbilderInnen bzw. DozentInnen (u. a. an der VHS) arbeiten möchten. Dieser Lehrgang wird auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes (AEVO) für die Ausbildung der AusbilderInnen durchgeführt.

Die Prüfung kann u. a. bei der IHK zu Leipzig abgelegt werden.

Schwerpunkte der Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) sind folgende Handlungsfelder:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildungsvorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

(Der Kurs umfasst 90 U.-Std. Präsenzunterricht und 25 U.-Std. Selbstlernphase)

Darüber hinaus werden Hinweise zur IHK-Prüfung gegeben. Die Prüfungsabnahmebestätigung der IHK zu Leipzig liegt vor.

Prüfungsvoraussetzungen: Fachliche Eignung zur Ausbildung, d. h. abgeschlossene Berufsausbildung (mindestens Facharbeiternachweis) und mehrjährige Berufspraxis.

Die Prüfungsgebühr (ca. 200 €) ist an die IHK zu Leipzig zu zahlen.

Die empfohlenen AEVO Handbücher 1 - 6 (IFA Verlag GmbH) zum Preis von insgesamt: 25,50 Euro werden im Paket im Kurs gesammelt bestellt.

**MFTG50800** Fr, 01.03., 16:00-19:00 Uhr  
90 UE, 18 Termine, 445,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### Vorträge zum Thema Arbeit und Beruf

#### • Kraftquellen beruflicher Veränderung - Mit innerer Stärke (berufliche) Herausforderungen meistern

Andreas Meusel

Umstrukturierungen, schnellere und komplexere Abläufe, Jobwechsel - vieles davon lässt sich von den Menschen nicht selbst beeinflussen und stellt diese immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie gut man mit diesen Herausforderungen umgeht, ist erlernbar. Das „Zauberwort“ hierbei lautet Resilienz, eine Fähigkeit, die auch im beruflichen Kontext immer wichtiger wird.

Resiliente Menschen verfügen über ein besonders hohes Maß an Belastbarkeit und innerer Widerstandsfähigkeit. Sie sind - kurz gesagt - innerlich stark, gefestigt und lassen sich von nichts so leicht unterkriegen.

Wir laden Sie in dieser Präsenzveranstaltung dazu ein, Ihre eigene Resilienz zu testen und bieten erste Lösungsansätze, wie Sie berufliche Herausforderungen in Zukunft noch besser meistern können.

Die Referenten Herr Meusel und Herr Born sind Berater der Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Agentur für Arbeit Torgau und stehen auch nach der Veranstaltung für jegliche Fragen zum Thema telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

**MFTG50601** Do, 25.04., 16:00-18:00 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11





KREISMUSIKSCHULE  
»HEINRICH SCHÜTZ«  
NORDSACHSEN

# Musik - leicht gemacht!

## KMS „Heinrich Schütz“ Nordsachsen

Unsere Angebote sind unschlagbar vielfältig!

- Musikalische Früherziehung (MFE) und Spatzenkurse
- Instrumentenkarussell
- Singeklasse, Ballett und Tanz
- musikalische Ausbildung in mehr als 20 Instrumental- und Vokalfächern
- Musiklehre und viele weitere Ensembles, Projekte und Auftritte

LANDKREIS NORDSACHSEN | Kreismusikschule „Heinrich Schütz“ Nordsachsen  
Eilenburger Str. 1 | 04860 Torgau  
Telefon: 03421-758-7281 | Telefax: 03421-758-85-7289  
info@heinrichschuetz.de | [www.heinrichschuetz.de](http://www.heinrichschuetz.de)

# Schullandheim Reibitz



Am Schullandheim 1, 04509 Löbnitz OT Reibitz  
Tel.: 03421 / 758 - 7270  
0176 / 10223570  
E-Mail: [schullandheim-reibitz@lra-nordsachsen.de](mailto:schullandheim-reibitz@lra-nordsachsen.de)

[www.schullandheim-reibitz.de](http://www.schullandheim-reibitz.de)

Leitende pädagogische Mitarbeiterin:  
Debora Glewe  
E-Mail: [debora.glewe@lra-nordsachsen.de](mailto:debora.glewe@lra-nordsachsen.de)

Pädagogische Mitarbeiterin:  
Solveig Feller  
E-Mail: [solveig.feller@lra-nordsachsen.de](mailto:solveig.feller@lra-nordsachsen.de)

Sachbearbeiterin:  
Maria Enders  
E-Mail: [maria.enders@lra-nordsachsen.de](mailto:maria.enders@lra-nordsachsen.de)





## Schullandheim Reibitz

*„Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (Pestalozzi)*

Der Schullandheimgedanke hat in der Pädagogik eine lange Tradition. Schullandheime sind ein wichtiger und ergänzender Teil im Bildungs- und Erziehungsprozess der Schule, da ein mehrtägiger Aufenthalt in diesen außerschulischen Lernorten für die Klassenverbände eine besondere Form des Zusammenlebens darstellt. Unser Schullandheim bietet Personen allen Alters die Gelegenheit für einen interessanten Aufenthalt. So werden hier zum Beispiel auch alte, traditionelle Handwerkstechniken gepflegt, die von Kindern und Jugendlichen ausprobiert werden können.

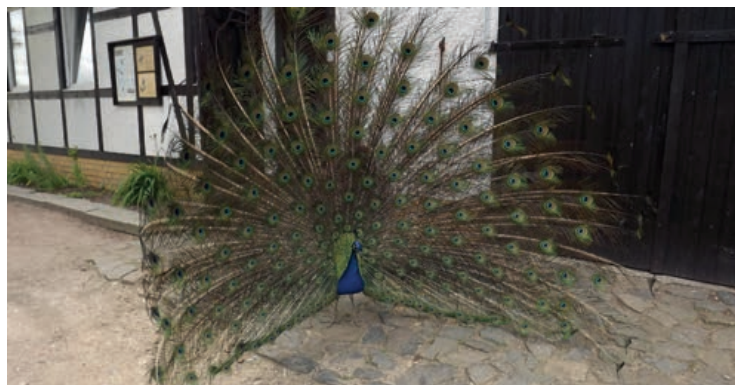
### Kapazität & Ausstattung

- 11 Schlafräume (6 Unterkunftsgebäude) mit jeweils 8 Betten (4 Doppelstockbetten)
- 2 Dreibettzimmer und 2 Vierbettzimmer mit je einem Doppelstockbett und 2 Einzelbetten
- 12 Sommerbetten (Planwagen, Holzhaus)
- 3 Unterrichtsräume (für je ca. 30 Personen)
- 1 Mehrzweckraum (Speiseraum für ca. 70 Personen – auch teilbar)
- 1 Holzhaus (unbeheizt) für Handwerksprojekte
- 1 große Küche mit Kochmöglichkeiten (nur am Wochenende möglich)
- Freisitz, an die Küche angrenzend, mit Tischen und Bänken für ca. 60 Personen
- 1 Sanitärgebäude mit Toiletten sowie separaten Duschräumen
- 2 Bäder mit Dusche und Toilette für Betreuer
- 1 behindertengerechtes Bad mit Toilette

### Gelände

- umfasst eine Fläche von fast 7 ha, gelegen zwischen den Gemeinden Reibitz und Badrina, eingeschlossen vom Flächennaturdenkmal „Mittelteich“, dem „Mertgensteich“ sowie dem „Mühlteich“
- es ist das am nördlichsten gelegene Schullandheim im Freistaat Sachsen und befindet sich in der Nähe des Naturparkes „Dübener Heide“ sowie zwischen den Städten Delitzsch, Bad Dübener Heide und Eilenburg
- Badeteich
- Bootssteg mit Booten
- Bockwindmühle
- Backstube, Dorfschmiede, Sattlerstube, eine Werkstatt zum Korbflechten und Besenbinden
- Museumsscheune mit einer Sammlung landwirtschaftlicher Maschinen und Geräte
- kleines Bauernmuseum mit Hauswirtschaftsgeräten
- Stallgebäude mit verschiedenen Haus- und Nutztieren, Weideflächen für Tiere
- Spielplatz mit Klettergeräten, Rutsche, Schaukel, Wippe, Torwand, Basketballkorb, Volleyballfeld, Tischtennisplatten
- Matschgelegenheit mit Brunnen und Schwengelpumpe
- Lagerfeuerplatz mit Grillmöglichkeiten





## Unsere Angebote

Im Stall sowie im Außenbereich können typische Haustierrassen und weitere Tiere besichtigt werden, wie z.B. Schafe, Schweine, Pfauen und vielen mehr.

Altes traditionelles Handwerk wird in der Bockwindmühle, im Backhaus, in der Schmiede, in der Spinnstube, bei der Imkerei sowie in der Besenbinder- und Korbmacherwerkstatt dargestellt.

Wir bieten geführte Exkursionen durch fachkundige Wanderleiter in die nähere Umgebung an.

In der Kreativwerkstatt und im Naturkundehaus gestalten wir jahreszeitlich angepasste Erlebnis-, Bastel- und Spielnachmittage, in denen mit Naturmaterialien gebaut, geforscht und kreativ gearbeitet wird.

### Unsere Projekte für Kinder

- „Der Bauernhof“
- „Ein Korn auf Reisen“
- „Vom Schaf zur Wolle“
- „Jede Wiese – eine Apotheke“
- „Wissenswertes über Reptilien“
- „Teamspiel“
- „Naturlehrpfad“
- „Tiere und Pflanzen des Waldes“
- „Wie entsteht Honig?“



### Unsere Projekte für Erwachsene

- „Vom Schaf zur Wolle“
- „Korbflechten – selbst gemacht“
- „Hausschlachtung“
- „Wildverarbeitung“
- „Räucherfischkurs“

[www.schullandheim-reibitz.de](http://www.schullandheim-reibitz.de)  
[schullandheim-reibitz@lra-nordsachsen.de](mailto:schullandheim-reibitz@lra-nordsachsen.de)

Gern unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.  
 Wir freuen uns auf Ihren Aufenthalt bei uns!

Das Schullandheim Reibitz wird als Betriebsteil des Kommunalen Eigenbetriebes Bildungsstätten des Landkreises Nordsachsen durch den Landkreis Nordsachsen getragen.

Das Schullandheim Reibitz ist Mitglied im Sächsischen Landesverband der Schullandheime e.V..





# Sternwarten



## **Sternwarte „Juri Gagarin“**

Mansberg 18, 04838 Eilenburg

Tel.: 03421 / 758 - 7277

Fax: 03421 / 758 - 857219

E-Mail: [eilenburg@sternwarte-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@sternwarte-nordsachsen.de)

Ansprechpartner:  
Florin Stroe

## **Astronomisches Zentrum Schkeuditz**

Bergbreite 1, 04435 Schkeuditz

Tel.: 03421 / 758 - 7276

Fax: 03421 / 758 - 857219

E-Mail: [schkeuditz@sternwarte-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@sternwarte-nordsachsen.de)

Ansprechpartner:  
Peter Schilling

Die Sternwarte Nordsachsen mit ihren beiden Geschäftsstellen in Eilenburg und Schkeuditz wird gefördert durch den Landkreis Nordsachsen.

# PROGRAMM

Öffentliche Veranstaltungen von Januar bis Juni 2024

## Sternwarte „Juri Gagarin“ in Eilenburg

Datum	Uhrzeit	Thema	Beobachtungen	ab
18.01.24	16:00 Uhr	Flappi - eine Fledermaus sucht ihr Sternbild		5 Jahre
18.01.24	17:45 Uhr	Unser Mond	ja	6 Jahre
30.01.24	17:30 Uhr	Der Sternenhimmel im Winter	ja	5 Jahre
12.02.24	15:00 Uhr	Flappi - eine Fledermaus sucht ihr Sternbild		5 Jahre
13.02.24	10:00 Uhr	Lisa und 1,2,3 ... Sterne		5 Jahre
14.02.24	18:00 Uhr	Unser faszinierender Himmel	ja	5 Jahre
20.02.24	10:00 Uhr	Aliens im Planetarium		6 Jahre
20.02.24	13:00 Uhr	Aliens im Planetarium		6 Jahre
23.02.24	10:00 Uhr	Flappi - eine Fledermaus sucht ihr Sternbild		5 Jahre
14.03.24	16:30 Uhr	Die Welt der Galaxien		9 Jahre
25.03.24	18:30 Uhr	Unser Sonnensystem	ja	7 Jahre
28.03.24	10:00 Uhr	Charles Geheimnis		6 Jahre
03.04.24	10:00 Uhr	Charles Geheimnis		6 Jahre
05.04.24	10:00 Uhr	Lisa, Theo und der Osterhase		6 Jahre
23.04.24	16:30 Uhr	Sonne und Sterne	ja	9 Jahre
07.05.24	17:00 Uhr	Zwergplaneten	ja	9 Jahre
08.05.24	16:00 Uhr	Unser Mond		6 Jahre
04.06.24	17:00 Uhr	Neuigkeiten vom James-Webb- Weltraumteleskop (JWST)	ja	10 Jahre
18.06.24	16:30 Uhr	Der Weg zum Mars		10 Jahre

## Astronomisches Zentrum Schkeuditz

28.01.24	17:00 Uhr	Einsteins Universum	ja	12 Jahre
02.02.24	18:00 Uhr	Der Sternenhimmel im Winter	ja	6 Jahre
12./13./14.02.24	10:00/16:00 Uhr	Mache deinen Astronautenführerschein		8 Jahre
14./15./16.02.24	10:00/16:00 Uhr	Aliens im Planetarium		6 Jahre
16.02.24	18:30 Uhr	★ Beobachtungsabend		5 Jahre
20.02.24	10:00 Uhr	Ein Sternbild für Flappi		6 Jahre
22.02.24	10:00 Uhr	Weltraummaus 2		6 Jahre
23.02.24	19:00 Uhr	Blick in den Winterhimmel	ja	6 Jahre
01.03.24	19:00 Uhr	Der Sternenhimmel im Frühjahr	ja	6 Jahre
15.03.24	19:30 Uhr	★ Beobachtungsabend	ja	5 Jahre
24.03.24	16:00 Uhr	Charles Geheimnis		5 Jahre
19.04.24	21:00 Uhr	★ Beobachtungsabend	ja	5 Jahre
17.05.24	22:00 Uhr	★ Beobachtungsabend	ja	5 Jahre
21.06.24	22:30 Uhr	★ Beobachtungsabend	ja	5 Jahre

★ Beobachtungsabend ohne Planetariumsveranstaltung. Freier Eintritt. Anmeldung unter freunplan@gmail.com

Alle aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen sowie eine Möglichkeit zur Reservierung finden Sie auf unserer Homepage:



Die Volkshochschule Nordsachsen bietet ein vielfältiges Sprachprogramm für unterschiedliche Zielgruppen und in differenzierten Zielgruppen an. Folgende Sprachen können Sie bei uns lernen: Deutsch als Fremd- und Muttersprache, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch, Latein, Griechisch, Ungarisch, Polnisch, Tschechisch, Dänisch, Norwegisch, Schwedisch und Arabisch. Die Kursbezeichnungen der Volkshochschule Nordsachsen für die Sprachen orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (A1 - C2) geeinigt, die in Zukunft in allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Damit ist ein erster wichtiger Schritt nicht nur zur deutschlandweiten, sondern auch zu einer europaweiten Transparenz getan.

Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen bei der Selbsteinstufung behilflich sein und Ihnen zeigen, was Sie am Ende der jeweiligen Stufe gelernt haben. **Am Ende jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, eine europaweit anerkannte Prüfung abzulegen.** Bei Interesse beraten wir Sie gern. Einen Selbsteinstufungstest für alle Sprachen, der Ihnen hilft, Ihre Kenntnisse selber einzuschätzen und den passenden vhs-Kurs zu finden, finden Sie auch im Internet unter [www.vhseinstufungstest.de](http://www.vhseinstufungstest.de).

## Niveaustufen der Sprachkurse

**A1**

(nach 120 UE)  
Grundkurs I: A1.1 + A1.2  
Grundkurs II: A1.3 + A1.4

**Hören:** Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.  
**Lesen:** Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange spreche.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.  
**Schreiben:** Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. bei Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**A2**

(nach ca. 240 UE)  
Aufbaukurs I: A2.1 + A2.2  
Aufbaukurs II: A2.3 + A2.4

**Hören:** Ich kann einfache Informationen zu Themen, wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.  
**Lesen:** Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.  
**Schreiben:** Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.

**B1**

(nach ca. 360 UE)  
Kurs Fortgeschrittene I:  
B1.1. + B1.2  
Kurs Fortgeschrittene II:  
B1.3 + B1.4

**Hören:** Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.  
**Lesen:** Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder mich interessieren.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen.  
**Schreiben:** Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.

**B2**

(nach ca. 480 UE)  
Kurs Fortgeschrittene III:  
B2.1. + B2.2  
Kurs Fortgeschrittene IV:  
B2.3 + B2.4

**Hören:** Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.  
**Lesen:** Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten oder Krimis.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.  
**Schreiben:** Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

**C1**

**Hören:** Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin dabei vertraut mit Umgangssprache sowie mit anderen Sprachstilen.  
**Lesen:** Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, die nicht zu meinen persönlichen Interessengebieten zählen.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.  
**Schreiben:** Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil Adressat bezogen verändern.

**C2**

**Hören:** Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme damit mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.  
**Lesen:** Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.  
**An Gesprächen teilnehmen:** Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen vertraut.  
**Zusammenhängend sprechen:** Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.  
**Schreiben:** Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

## Übernimmt die Krankenkasse meine Kosten für den Gesundheitskurs?

Seit dem 01.01.2014 ist die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen für die Prüfung und Zertifizierung der Präventionskurse gemäß § 20 SGB V zuständig und prüft anhand der Handlungsfelder und Kriterien, welche im „Leitfaden Prävention“ in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene festgelegt wurden.

Einzelne Kurse unseres Kursprogramms erfüllen die Kriterien des Leitfadens. Diese Kurse sehen Sie in der tagesaktuellen Übersicht auf unserer Homepage unter der Rubrik Gesundheit. Ob Ihre persönliche Kursteilnahme gefördert werden kann, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Sollte Ihre Anfrage positiv ausfallen, stellt Ihnen die VHS Nordsachsen gern eine Teilnahmebescheinigung aus.



Halten Sie Körper, Geist und Seele in Balance mit Kursen an Ihrer Volkshochschule Nordsachsen!

## Noch nicht das Richtige gefunden? Wir helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidung.

Um Ihnen die Suche und Auswahl „Ihres“ Kurses zu erleichtern, haben wir zu einigen typischen Bewegungs- und Entspannungskursen folgende Übersicht erarbeitet. Die Einteilung kann natürlich nur einen groben Überblick und eine allgemeine Einschätzung wiedergeben.

Wir haben uns dabei an der Hauptzielrichtung orientiert. Natürlich kommen z. B. in ausdauerorientierten Kursen auch Entspannungs- und Dehnungsteile vor.



Kurs	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit	Rhythmus	Entspannung
<b>Autogenes Training (AT)</b> Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert.	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	●●●●●
<b>Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung</b> Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.	●●●○○	●●●○○	●●●○○	●●●○○	●○○○○
<b>Hatha Yoga</b> Körperübungen u. -haltungen zur Dehnung, Kräftigung u. für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.	○○○○○	●●○○○	●●●●○	○○○○○	●●●●○
<b>Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf</b> Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf mit verschiedenen Kleingeräten, vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung zur Verbesserung von Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.	●●●●○	●●●○○	●●○○○	●○○○○	●●○○○
<b>Pilates</b> Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.	●○○○○	●●○○○	●●●●○	○○○○○	●●●●○
<b>Progressive Muskelentspannung (PME)</b> Wechselwirkung zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung schult die Körperwahrnehmung, verbessert die Stressbewältigung.	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	●●●●●
<b>Qigong/Tai Chi</b> Einfache und sanfte Übungen bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht	○○○○○	●●○○○	●●●●○	●○○○○	●●●●○
<b>Rückenfit</b> 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.	●●○○○	●●○○○	●●○○○	●○○○○	●○○○○
<b>Wassergymnastik</b> Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.	●●●●○	●●●○○	●●●○○	●○○○○	●○○○○



Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Erster Kurstag: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
 Kurstitel: \_\_\_\_\_ Kursdauer: \_\_\_\_\_  
 Name\*: \_\_\_\_\_ Vorname\*: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum\*: \_\_\_\_\_  
 Straße\* Nr.\*: \_\_\_\_\_ PLZ\* Wohnort\* \_\_\_\_\_  
 Tel. privat: \_\_\_\_\_ Tel. dienstl.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Entgelt: \_\_\_\_\_ Kursort: \_\_\_\_\_

☐ Datenschutzerklärung☐ SEPA-Einzug

☐ Rechnung an Firma

- Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit der Nutzung meiner Daten einverstanden.
- Das Entgelt wird am ersten Kurstag von Ihrem Konto per SEPA-Einzug abgebucht. Sofern der vhs kein gültiges SEPA-Lastschriftmandat vorliegt, senden Sie bitte das unten abgedruckte Formular vollständig ausgefüllt im Original an die vhs Nordsachsen.
- Bitte den AOK-Gutschein unterschrieben spätestens zu Kursbeginn in der Geschäftsstelle abgeben.
- Bei Rechnungslegung – bitte Firmenanschrift mit Tel.-Nr. oder Firmenstempel.
- Barzahlung ist entsprechend der AVB vor Kursbeginn in den Geschäftsstellen möglich.

vhs-Vermerk  
PC-Eingabe

Ich erkenne die Allgemeinen Vertragsbedingungen der vhs Nordsachsen an.  
Für nicht voll geschäftsfähige Teilnehmer hat die Anmeldung durch die gesetzlichen Vertreter zu erfolgen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift des Teilnehmers: \_\_\_\_\_

### Widerrufsbelehrung für Anmeldungen per E-Mail, FAX und Brief

**Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Nordsachsen, Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg

**Widerrufsfolgen:** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise:** Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift des Teilnehmers: \_\_\_\_\_

## SEPA-Lastschriftmandat

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE72ZZZ00000324011**

**vhs Nordsachsen**  
**Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg**

Mandatsreferenz: (wird von der vhs vergeben)

Ich ermächtige die Volkshochschule Nordsachsen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Nordsachsen 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.

Vorname und Name (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

Kreditinstitut (Name und BIC):

IBAN: |D|E| |■| | | | | | | |■| | | | | | | |

Datum:                      Unterschrift:                      Ort:

Senden Sie Ihre ausgefüllten Anmeldungen per Post oder per Fax an die Volkshochschule Nordsachsen

♦ 04509 **Delitzsch**, Wittenberger Straße 1. Fax: 03421 758-857219 ♦ 04838 **Eilenburg**, Dr.-Külz-Ring 9, Fax: 03421 758-857219 ♦ 04758 **Oschatz**, Am Zeugamt 3, Fax: 03421 758-857219  
♦ 04435 **Schkeuditz**, Berapbreite 1. Fax: 03421 758-857219 ♦ 04425 **Taucha**, Dewitzer Str. 33/35 Fax: 03421 758-857219 ♦ 04860 **Torgau**, Puschkinstraße 3. Fax: 03421 758-857219

## ALLGEMEINE VERTRAGSBESTIMMUNGEN (AVB) der Volkshochschule Nordsachsen

### 1. Allgemeines

(1) Diese AVB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Nordsachsen (vhs), auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.  
 (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.  
 (3) Soweit in den Regelungen dieser AVB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.  
 (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AVB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.  
 (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.  
 (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.  
 (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind erst dann verbindlich, wenn sie schriftlich angenommen wurden.  
 (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

### 3. Vertragspartner und Teilnehmer

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Dieser darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.  
 (2) Für den Teilnehmer gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.  
 (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.  
 (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

### 4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Entgeltliste etc.). Die durch die vhs erhobenen Benutzungsentgelte unterliegen der *Ordnung über die Erhebung von Benutzungsentgelten für die Volkshochschule Nordsachsen*.  
 (2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung, spätestens jedoch mit dem Beginn der Veranstaltung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht.  
 (3) Das Entgelt wird in der Regel im Lastschriftverfahren mit Veranstaltungsbeginn eingezogen. Bei Anmeldung nach Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt für die nach der Anmeldung stattfindenden Veranstaltungstermine fällig. Für Einzelveranstaltungen kann Barzahlung festgelegt werden.  
 Bei Entgelten, die in ihrer Höhe den Betrag von 100,00 EUR überschreiten, kann von der vhs Ratenzahlung bewilligt werden, jedoch nicht über das Ende der Veranstaltung hinaus.  
 Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

### 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.  
 (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.  
 (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.  
 (4) An gesetzlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.  
 (5) Alle vertragswirksamen Veränderungen werden nur dann rechtswirksam, wenn sie ausschließlich zwischen dem Vertragspartner und der vhs vereinbart wurden.

### 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner wird in der Ankündigung der Veranstaltungen angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe vorbehaltlich einer individuellen Regelung 8 bis 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.  
 (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, unmittelbar informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 10 Werktagen erstatten.  
 (4) Wird das geschuldete Entgelt nicht entsprechend der Regelung in Ziffer 4 Abs. (2) nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 7,50 EUR.  
 (5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.  
 Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.  
 (2) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.  
 (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.  
 (4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Der Vertragspartner trägt die Kosten der Rücksendung.

### 8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.  
 (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.  
 (3) Auskünfte und Ausführungen der Dozenten dienen ausschließlich Bildungszwecken. Aus ihnen können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.

### 9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgegebenes Lehr- und Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden. Werden in den Veranstaltungen digitale Medien verwendet, ist es ohne Genehmigung der vhs nicht gestattet, eigene Datenträger des Vertragspartners zum Einsatz zu bringen.

### 10. Hausordnung

In den Veranstaltungsräumen der vhs ist das Rauchen und der Genuss alkoholischer Getränke verboten. Die jeweiligen Hausordnungen - auch in Gebäuden, in denen die vhs zu Gast ist - sind grundsätzlich zu beachten und einzuhalten.

### 11. Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch des Vertragspartners wird bei regelmäßiger Teilnahme durch die vhs gegen Entgelt eine Bescheinigung über den Besuch einer Veranstaltung ausgestellt.

### 12. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.  
 (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.  
 (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.  
 (4) Die Unwirksamkeit eines Teiles dieser Bedingungen berührt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht. Für einen solchen Fall ist einvernehmlich anstelle der unwirksamen eine wirksame Regelung zu vereinbaren, die der unwirksamen am nächsten kommt.

### 13. Inkrafttreten

Diese AVB treten am 01.08.2012 in Kraft.



## Datenschutzbestimmungen der VHS Nordsachsen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Nordsachsen, Kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises Nordsachsen, gesetzlich vertreten durch den Leiter der Volkshochschule Herrn Norbert Morch in 04838 Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Tel. 03421 / 758 - 7210, norbert.morch@vhs-nordsachsen.de

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sofern personenbezogene Daten von Ihnen erhoben werden, stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Sie haben ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO), Widerspruch (Art. 21 DSGVO) und Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO) Ihrer personenbezogenen Daten.

Werden Ihre Daten auf Grundlage Ihrer Einwilligung verarbeitet, haben ein Recht auf Widerruf der Einwilligung (Art. 13 und 14 DSGVO). Bis zum Eingang Ihres Widerrufs, bleibt die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung unberührt.

Ihre vorgenannten Rechte können Sie unter den genannten Erreichbarkeiten des Verantwortlichen schriftlich geltend machen. Zudem steht Ihnen gemäß Art. 77 DSGVO ein Beschwerderecht bei einer datenschutzrechtlichen Aufsichtsbehörde zu.

Für das Landratsamt Nordsachsen ist die zuständige Aufsichtsbehörde:

Sächsischer Datenschutzbeauftragter  
Devrientstraße 1  
01067 Dresden

## Impressum

### Programm Frühjahrssemester 2024 (01.01. – 30.06.2024)

#### Herausgeber:

Volkshochschule Nordsachsen  
Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Tel.: 03421 758-7211, Fax: 03421 758-857219  
www.vhs-nordsachsen.de

#### Gestaltung:

Volkshochschule Nordsachsen

#### Druck:

www.wir-machen-druck.de

#### Auflage:

6.000 Exemplare

#### Redaktionsschluss:

10.11.2023

#### Titelbild:

©ANDERHOF STUDIOS,  
©Carsten Dumke ©Sally Winkler



**GEMEINSAM IM  
AUFTRAG DER REGION**



**Regionshelden.de**  
Jobs im Landratsamt Nordsachsen





**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

**Werde  
Kursleiter\*in**  
[www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

**Gestalte das  
bunte Angebot.**