



Programm  
**Herbst  
Winter  
2024**

*Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen -  
deine Reise beginnt bei uns!*

## 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 Bildungsinteressierte,

was für ein vielseitiges Angebot bietet unsere Volkshochschule in Nordsachsen!  
Schauen Sie unbedingt hinein. Es lohnt sich!

Das breit gefächerte Angebot in 12 verschiedenen Rubriken hält für jeden von uns ein interessantes Angebot aus Bildung, Sport und Bewegung, Kultur, Natur und dem Handwerk bereit. Wer nicht vor Ort sein kann, entdeckt vielleicht die Online-Kurse.

Ich bin sehr erfreut darüber, dass die Volkshochschule in unserer schönen Stadt Torgau so viel zu bieten hat.

Seit vielen Jahren nutzen insbesondere unsere Menschen mit Behinderung regelmäßig die Angebote der VHS. So zum Beispiel den Grundkurs Englisch für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Die Kurse Deutsch, Handarbeit, PC-Kurs sind ebenfalls sehr beliebt. Für unser gemeinsames Tandemprojekt mit der Stadt Torgau „Inklusion vor Ort“ wollen wir zukünftig noch mehr darauf achten, dass man Menschen mit Beeinträchtigung auf Augenhöhe begegnet und ihre Fähigkeiten entdeckt, mit ihnen gemeinsam arbeitet, lernt, spielt, streitet und feiert.

Sie unterstützen uns mit Ihren Bildungsangeboten sehr dabei, Gemeinsamkeiten zu finden, statt Unterschiede zu suchen. Vielen Dank an alle Beteiligten, die das unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Bewohnerinnen und Bewohnern mit sehr viel Liebe und Geduld immer wieder ermöglichen! Vielen Dank dafür, dass Sie unseren Inklusionsgedanken unterstützen. Ich bin sicher, dass für uns alle ein Mehrwert entstehen wird und Barrieren weiter abgebaut werden.

Auf weiterhin neugierigen Gedankenaustausch, getreu ihrem Motto: „Man lernt, um zu leben. Man lebt nicht, um zu lernen“. Viel Erfolg für das neue Semester mit vielen zufriedenen Menschen, die ihr Leben dank Ihnen bereichern dürfen.

Ihr Veit Nietsch

Geschäftsführer des Lebenshilfe Torgau e.V.  
und der Elbaue-Werkstätten gGmbH



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 orientiert sich an demokratischen Grundwerten und setzt sich für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein und handelt auf der Grundlage des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland.

#### 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 tel- 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. Sie 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)

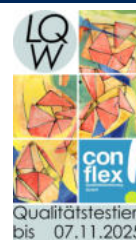


Das Programmheft wird mitfinanziert durch Spenden der Stadt- und Kreissparkasse Leipzig.

Die Volkshochschule Nordsachsen ist nach dem Qualitätsmanagementsystem

„Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“

zertifiziert.



## Übersicht Geschäftsstellen

## Grußwort

## Leitbild

## Impressionen

## Online

- 9 Kostenfreie Angebote
- 10 Junge VHS
- 11 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 12 Computer und Beruf

## Delitzsch

- 14 Junge VHS
- 14 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 16 Kultur und Gestalten
- 19 Gesundheit
- 22 Sprachen
- 24 Computer und Beruf
- 21 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)
- 22 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal
- 25 Grundbildung/Alphabetisierung

## Eilenburg

- 28 Junge VHS
- 28 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 30 Kultur und Gestalten
- 33 Gesundheit
- 36 Sprachen
- 37 Computer und Beruf
- 31 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)
- 32 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal

## Oschatz

- 40 Kultur und Gestalten
- 40 Gesundheit
- 41 Sprachen

- 42 Computer und Beruf
- 33 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)
- 35 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal
- 39 Grundbildung/Alphabetisierung

## Schkeuditz

- 44 Junge VHS
- 44 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 45 Kultur und Gestalten
- 47 Gesundheit
- 49 Sprachen
- 50 Computer und Beruf
- 43 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal

## Taucha

- 52 Junge VHS
- 52 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 53 Kultur und Gestalten
- 55 Gesundheit
- 58 Sprachen
- 59 Computer und Beruf
- 48 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)

## Torgau

- 61 Junge VHS
- 63 Politik, Gesellschaft und Umwelt
- 64 Kultur und Gestalten
- 68 Gesundheit
- 74 Sprachen
- 76 Computer und Beruf
- 65 Angebote für Bundesfreiwillige (BFD)
- 67 Fortbildung für Erzieher und Tagespflegepersonal

## Kreismusikschule

## AVB

## Datenschutz

## Anmeldung

# Impressionen aus dem vhs-Leben



## Backkurs „Apelkuchen auf persische Art“ in Schkeuditz

Ich habe zu Ostern dieses Jahr die Kaffeetafel mit persischen Kuchen nach Faribas Rezept bereichert. Ein Beweisfoto finden Sie anbei. Ich dachte, vielleicht freut es Fariba zu hören, dass das bei ihr Gelernte auch in die Tat umgesetzt wird ;-)

Der Kuchen schmeckte zwar nicht ganz so wie an unserem Backabend in der VHS, aber es war sehr lecker und meine Gäste waren begeistert!

Manuela Ehrlich



## Gitarrenkurse für Kinder und Erwachsene | Griechisch für die Reise in Torgau

Χαίρετε [ Hi ],

ich bin Angelo, 1969 in Griechenland geboren und spiele seit dem 10. Lebensjahr Musik! Musik ist mein Leben und meine Alltäglichkeit. Ich kann stolz sein nach so vielen Jahren in Deutschland, meine Herkunft aus Griechenland und die Musik meiner Heimat mit meiner Bouzouki wiederzugeben.

Seit 1998 spiele ich professionell in Fernsehshows, Events und natürlich hautnah zu griechischen Liveabenden in Restaurants. Ich kann mich glücklich schätzen, in meiner bisherigen Laufbahn sehr gute Musiker neben mir gehabt zu haben, um immer wieder etwas mehr lernen zu können und Erfahrungen auszutauschen.

Seit 2019 gebe ich mein Wissen in zahlreichen Kursen an der VHS in Torgau an interessierte Teilnehmer weiter und freue mich immer auf das neue Schuljahr.

Neben dem griechischen Lebensgefühl, welches ich in meiner Musik transportiere, vermittele ich auch die griechische Sprache in Reisesprachkursen.



## Wirbelsäulengymnastik in Schkeuditz

Ich nehme am Kurs Wirbelsäulengymnastik teil und fühle mich durch die Kursleiterin und den anderen Teilnehmern sehr gut aufgehoben. Ich merke deutlich Veränderungen bei meinen Rückenschmerzen. Ich mache auf alle Fälle weiter.

Susanne Buschmann



## Fotokurs in Schkeuditz

Es war wirklich sehr schön und die Leidenschaft ist zumindest bei mir geweckt worden. Habe mir auch eben ein besseres Objektiv bestellt und wäre begierig auf mehr.



Torsten Ehrlich



## Pilzwanderung in Eilenburg und Delitzsch

Mein Name ist Claudia Dietrich.

Ich bin seit 2011 Pilzsachverständige der DGfM (Dt. Gesellschaft für Mykologie) und seit 4 Jahren aufgrund meines Umzug für den Landkreis Nordsachsen zuständig.

In geführten Pilzwanderungen im Raum Delitzsch-Eilenburg gebe ich mein Wissen an gleichgesinnte, interessierte Menschen weiter, bestimme und bewerte mit ihnen gemeinsam die gesammelten Pilze vor Ort. Außerdem stehe ich an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr für Pilzberatungen nach telefonischer Absprache zur Verfügung. Tel. 01776175454.



**Lehrerkartei**

Name: Strandt, Gudrun geb. am: 14.6.1959

Wohnort: 7230 Torgau, Amelweg 25

Sozialversicher. Stg. - arbeitsrechtl. Lehrerin

Fachgruppen: Hochschule Diplon Englisch

Lehrjahr: Englisch

Abschnitt: Bd. 3, Klasse, Abt. Volkshochschule (5. PDS)

Buchhaltung: Sparkasse Torgau

Handwritten table with columns: Name, Vorname, Post, Std., Rate, Summe, Sp. 1, Sp. 2, Sp. 3, Sp. 4, Sp. 5, Sp. 6, Sp. 7, Sp. 8, Sp. 9, Sp. 10, Sp. 11, Sp. 12, Sp. 13, Sp. 14, Sp. 15, Sp. 16, Sp. 17, Sp. 18, Sp. 19, Sp. 20.

## Fundstück aus Torgau

Das waren noch Zeiten.... Diese Karteikarte zeigt, wie lange einzelne Dozenten der vhs treu sind. Gudrun Strandt gibt seit 1986 Englischkurse in Torgau. Auch ihr Mann Dr. Joachim Strandt ist Englischdozent der ersten Stunde.



## NEU: „vhs Lerntreff“

Die vhs Nordsachsen wird ab Herbst 2024 das Projekt „vhs-Lerntreff im Quartier“ an den Standorten Eilenburg, Torgau, Delitzsch und Oschatz anbieten. Es ist ein Angebot an Menschen, die Unterstützung bei der Alphabetisierung oder Grundbildung benötigen. Unterstützt durch die Förderung schaffen Volkshochschulen einen offenen, informellen Lernort und bieten diesen dort an, wo die Menschen aus Nordsachsen ihn benötigen. Möchten Sie weitere Informationen zum Angebot des Lerntreffs erhalten, wenden Sie sich bitte an einem Mitarbeiter der vhs Nordsachsen.



# Onlinekurse







## Kostenfreie Angebote

### ● Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

**MHON10000** Mo, 23.09., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

**MHON10001** Mi, 25.09., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

**MHON10002** Di, 01.10., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik - was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

**MHON10003** Di, 08.10., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas



einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

**MHON10004** So, 13.10., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

**MHON10005** Do, 17.10., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

**MHON10006** So, 03.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

**MHON10007** Mi, 06.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Kant: Die Revolution des Denkens

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

**MHON10008** Do, 14.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

**MHON10009** Do, 21.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

### ● Das Internet der Tiere

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie tech-

nische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung.

Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

**MHON10010** Mo, 25.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vor-sprachliche Baby-laute - sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

**MHON10011** Mo, 02.12., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

**MHON10012** Di, 03.12., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich**

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert.

In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

**MHON10013** Mi, 04.12., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek**

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

**MHON10014** Do, 12.12., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Macht Worte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden - zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

**MHON10015** Fr, 17.01., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.

Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

**MHON10016** Mi, 22.01., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik)**

Andreas Weischer  
Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.

**MHON10019** Di, 03.09., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**MHON10020** Di, 12.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **„Keine Angst vor der Wärmepumpe“, günstige Alternativen - Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und nur 1000 kWh Strom für Wärme**

Andreas Weischer  
Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt - bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

**MHON10023** Di, 24.09., 19:30-21:30 Uhr  
2.6700000762939453 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**MHON10024** Di, 19.11., 19:30-21:30 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**

Hartmut Nehme  
In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen

Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen

- KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

**MHON10029** Sa, 21.09., 9:00-11:30 Uhr  
3.3299999237060547 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



● **vhs.KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?**

Dr. Johannes Mallow  
In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z.B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“. Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und kann jeder Gedächtniskünstler werden? Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindrucken könnt, gibt euch der Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow in dieser Online-Kinderuni zum Mitmachen.

**MHON10100** So, 22.09., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **vhs.KinderUni am Sonntag für 8- bis 12jährige: Warum können Zeichenfiguren laufen?**

Dr. Jan Berger  
Sicher habt ihr schon mal einen Animationsfilm gesehen. Dort sieht man lustige Geschichten und Abenteuer von fantasievollen Figuren und Wesen. Damit so ein Film entstehen kann, braucht es viel Zeit und tolle Ideen. Und ganz besonders muss man viel Wissen haben, damit die Figuren anfangen, sich zu bewegen. Das ist der Job von Trick-

filmspezialisten. Professor Jan Berger kennt sich super damit aus, wie solche Filme entstehen und wird zeigen, wie sie gemacht werden.

**MHON10101** So, 27.10., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **vhs.KinderUni am Sonntag für 8-bis 12jährige: Warum können Fotos so gut lügen?**

Prof. Dr. Carsten Totz

Bilder erreichen unser Gehirn sofort und wirken sehr stark. Dagegen können wir erst einmal nichts machen. Was wir sehen, halten wir für echt und wahr. Aber kann man heute noch den Bildern und Fotos trauen, die man sieht? Wie kann man erkennen, wenn ein Foto verändert wurde? Wann lügt also ein Foto?

In diesem Vortrag geht es v.a. um Bilder und Fotos in den sozialen Medien, die durch Apps und durch künstliche Intelligenz bearbeitet werden. Was können diese Techniken und was ist erlaubt? Prof. Carsten Totz gibt euch tolle Tipps, wie ihr herausfinden könnt, ob ein Foto echt ist oder nicht.

**MHON10102** So, 17.11., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **vhs.KinderUni am Sonntag für 8-bis 12jährige: Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit?**

Dr. Michael Lagers

Mit der Online-Führung „Bewegtes Leben in der Steinzeit“ begeben wir uns auf die frühesten Spuren von Menschen. Es sind vor allen Dingen Werkzeuge, die von Neandertalern hergestellt und genutzt wurden. Wer genau die Neandertaler waren stellen wir ebenso vor wie die Umwelt, in der sie lebten. Dazu zählen unter anderem Mammuts, Höhlenbären, Wollnashörner und - seit rund 40.000 Jahren - auch unser direkter Vorfahre: der Homo sapiens. Wie hat sich durch ihn die Umwelt und das Leben verändert? Und was ist eigentlich die Jungsteinzeit? Was da vor rund 7000 Jahren passiert ist und welche Auswirkungen es davon bis heute gibt, erfahrt ihr in dieser Online-Kinderuni.

**MHON10103** So, 15.12., 11:00-12:00 Uhr  
1.33 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
vhs Nordsachsen, Livestream

● **vhs.KinderUni am Sonntag für 8-bis 12jährige: Was kann ich gegen Mobbing und Cybermobbing tun?**

Petra Güvenc

Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieser Online-Kinderuni wird wie im Flug vergehen,



da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

**MHON10104** So, 12.01., 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!

Sie erhalten rechtzeitig vorm Kursstarttermin den Zugangslink per Email.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss: Mittwoch, der 06.11.24, 09:00 Uhr

**MHON10572** Fr, 08.11., 15:00-19:45 Uhr  
6.33 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



**Politik, Gesellschaft und Umwelt**

**Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme**

● **Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox**

Andreas Weischer

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten.

In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen.

**MHON10017** Di, 08.10., 19:00-22:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**MHON10018** Di, 03.12., 19:00-22:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen für Personen mit fachlichem Vorwissen**

Andreas Weischer

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage.

Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anpassen.

**MHON10021** Di, 29.10., 19:00-22:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**MHON10022** Di, 10.12., 19:00-22:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 19,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **Stilmittelkunde Lyrik**

Thomas Opfermann

Sie lernen in diesem Online-Kurs neben den typischen lyrischen Stilmitteln die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernete in den nächsten Übungen direkt in die Praxis umsetzen.

Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, lyrische Stilmittel sicher zu analysieren und anzuwenden.

**MHON10025** So, 01.09., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 130,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation**

Thomas Opfermann  
Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreibfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug (Plot, Handlungs-/Spannungsbogen, Figurengestaltung etc.) in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernete in den nächsten Übungen direkt in die Praxis umsetzen.

**MHON10026** So, 01.09., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 130,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation Aufbaukurs**

Thomas Opfermann  
Sie haben erste Schreibfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr theoretisches Grundwissen über Aufbau, Konzeption und Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer Kurzgeschichten. In den verschiedensten Übungen wenden Sie das Gelernte direkt in der Praxis an, die Themen und speziellen Übungstexte der Kursteile 2-4 sprechen Sie individuell mit Ihrem Dozenten ab. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernete in den nächsten Übungen direkt in die Praxis umsetzen.

**MHON10027** So, 01.09., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 130,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **Fotos und Videos mit Künstlicher Intelligenz generieren und animieren**

Jens Jacob  
In diesem Kurzseminar bekommen Sie einen Einblick in die Erstellung von KI-generierten Bildern mit Midjourney, um diese Fotos anschließend mit Runway AI zu animieren. Zusätzlich werden wir uns anschauen, wie man auch ohne ein Bild als Vorlage Videos direkt per Texteingabe generieren kann, z. B. mit Schwenk- oder Zoom-Effekten.  
Sie bekommen einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und können damit nachvollziehen, wie ein Workflow für ein typisches Projekt aussehen könnte.

**MHON10028** Sa, 24.08., 10:30-15:00 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 40,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?**

Dörte Stahl  
Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Nicht nur Chat GPT und DALL-E machen zurzeit Furore. In diesem kurzen Seminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden.

**MHON10030** Do, 31.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 14,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren**

Dörte Stahl  
Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit den Ergebnissen unzufrieden oder Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Dann kann dieser kurze Workshop sinnvoll sein. Wir erarbeiten, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren.

**MHON10031** Sa, 09.11., 11:00-12:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 14,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

● **DALL-E, Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit künstlicher Intelligenz generieren**

Dörte Stahl  
Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild-Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

**MHON10032** Sa, 09.11., 14:30-16:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 14,00 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum

**Erziehung, Pädagogik und Psychologie**

● **„Mit links oder rechts?“ Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern & gesundheitliche Folgen einer nicht gelebten Händigkeit (online)**

Regina Kretschmer  
Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist?! Im informativen Online-Vortrag erfahren Sie neueste wissenschaftliche Er-

kenntnisse 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? Sie erfahren, welche gesundheitlichen Folgen sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben können. In jedem Alter können Potentiale verloren gehen, wenn man sich seiner genetisch dominanten Hand nicht bewusst ist.

**MHON10550** Di, 17.09., 18:15-19:45 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 17,20 EUR  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



**Computer und Beruf**

**Kaufmännische und qualifizierende Fachlehrgänge**

● **Xpert Business Lernnetz Live-Web Seminare**

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
- Finanzwirtschaft
- 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.

**MHON50400**  
VHS Nordsachsen, virtueller Klassenraum



# 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 Farbkleckerei, ein Bild von deinem Lieblingstier oder Comiczeichnen... hier ist alles möglich und erlaubt. Hilfe und Anleitung gibt es durch unseren Kursleiter. Am Ende nimmst du dein(e) kreativen Ergebnisse mit nach Hause. Bitte mitbringen: ein altes Oberteil oder eine Schürze, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial (z.B. Stifte, Papier, Kreiden, Farben, Leinwände, Pinsel etc.)

Die Begleitung durch ein Elternteil oder Bezugsperson wird empfohlen.

**MHDZ20702** Mo, 14.10., 10:00-12:15 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 38,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

• **Junge vhs: Tiere drucken mit Legosteinen - für Kinder ab 6 Jahren**

Zohir Rekkab

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Hochdrucks mithilfe von Legosteinen. Wir gestalten eigene Motive von Tieren und nutzen hierfür Legosteine als Druckplatten. Anschließend werden die Platten mit verschiedenen Farben eingewalzt und auf Papier gedruckt.

**MHDZ20707** Mo, 07.10., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



• **Junge vhs Ferienangebot: Nähen lernen für Kids (9 - 16 Jahre)**

Franziska Bolte

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9 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 und erarbeiten ein erstes reales Nähprojekt. Dabei werden handwerkliche Fähigkeiten

erlernt und kleine handgemachte Meisterwerke erschaffen. Gemeinsam wird die Freude am Nähen entdeckt und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Bitte mitbringen:** Eigene Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Bandmaß, Nähgarn), Stoffreste aus Baumwolle oder Jersey, wenn vorhanden. Stoffreste können auch gegen eine kleine Pauschale von 2-3€ (wird direkt bei der Kursleitung gezahlt) von der Kursleitung gestellt werden.

**MHDZ20906** Mo, 07.10., 09:30-11:45 Uhr  
6 UE, 2 Termine, 16,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

• **Junge vhs: Gitarre (ohne Noten) für Kinder ab 7 Jahren - mit Vorkenntnissen**

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

**MHDZ21303** Do, 08.08., 17:30-18:30 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 28,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MHDZ21304** Do, 24.10., 17:30-18:30 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 28,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

• **Junge vhs: Musikgarten für Kleinkinder (1,5-3 Jahren)**

Peggy Hesse

Wollen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Musik erleben? In diesem Kurs können Sie aktiv am Musizieren teilnehmen und Ihr Kind dabei beobachten, wie es in liebevoller Atmosphäre den Umgang mit Musik, Rhythmus und Bewegung lernt und weiterentwickelt. Wir benutzen einfache Instrumente und Geräte wie Klanghölzer, Rasseln, Glöckchen und Tücher. Unsere Kursleiterin ist Diplom-Sozialpädagogin.

Hinweis: Der Kurs findet einmal im Monat statt. Die genauen Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter Termine.

**MHDZ21310** Mi, 04.09., 15:45-16:30 Uhr  
5 UE, 5 Termine, 39,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

**MHDZ21311** Mi, 04.09., 16:45-17:30 Uhr  
5 UE, 5 Termine, 39,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

• **Junge vhs: Eltern-Kind-Yoga (ab 5 Jahren)**

Christine Jacob

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 kind-

liche 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., jedes weitere Kind: 28,80€

**MHDZ30126** Mi, 04.09., 16:45-17:45 Uhr  
10.670000076293945 UE, 8 Termine, 64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

• **Junge vhs: Kinderturnen (4-6 Jahre)**

Vivien Wust

In diesem Kurs sollen die Kinder nicht nur spielerisch in Bewegung gebracht werden, sondern auch Techniken der Entspannung kennenlernen. Verschiedene sportliche Elemente werden ausgeglichen mit Fantasiereisen und Entspannungsübungen. Gruppenspiele fördern das soziale Miteinander und ergänzen den Kurs.

**MHDZ30204** Di, 03.09., 16:30-17:30 Uhr  
6.67 UE, 5 Termine, 18,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

• **Junge vhs: Kinderturnen (7-10 Jahre)**

Vivien Wust

In diesem Kurs sollen die Kinder nicht nur spielerisch in Bewegung gebracht werden, sondern auch Techniken der Entspannung kennenlernen. Verschiedene sportliche Elemente werden ausgeglichen mit Fantasiereisen und Entspannungsübungen. Gruppenspiele fördern das soziale Miteinander und ergänzen den Kurs.

**MHDZ30205** Do, 24.10., 16:30-17:30 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 28,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A



**Politik, Gesellschaft und Umwelt**

**Politik und Zeitgeschehen**

• **„Kontrovers vor Ort“: Ist das schon Extremismus?**

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung

Obwohl sich weite Teile der Bevölkerung in der Anerkennung und Verteidigung der Demokratie einig sind, sorgt das Thema Extremismus regelmäßig für heftige Kontroversen: Was heißt denn eigentlich extremistisch? Kann man Rechts- und Linksextremismus miteinander vergleichen? Und: Ist die AfD eine rechtsextreme Partei? Die Politikwissenschaftler Tom Thieme und

Christoph Meißelbach geben aktuelle Einblicke in die Thematik und gehen dabei auf Ideologien, Strategien und Aktionen ein. Schwerpunkt ist die Situation in Sachsen. Folgende Fragen werden geklärt: Welche Erscheinungsformen haben Extremisten heutzutage? Wie versuchen Sie demokratische Grundwerte zu unterlaufen? Welche Bewegungen gibt es, die als extremistisch eingestuft werden? Und was lässt sich gesellschaftlich und politisch gegen Extremismus tun? Gemeinsam sollen die Themen diskutiert werden.

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

**MHDZ10001** Mo, 16.09., 19:00-20:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

## Geschichte und Religion

### • Die Geschichte der Delitzscher Kleinbahn 1902 bis 1972

Hartmut Schöttge

Wer weiß heute schon noch, dass einst Dampflokomotiven durch Krostitz, Kletzen, Wolteritz, Glesien und Zwochau schnauften? In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Regionalgeschichte. In einem Lichtbildvortrag mit Filmsequenzen erweckt Hartmut Schöttge die gute alte Kleinbahnzeit wieder zum Leben.

**MHDZ10101** Mo, 21.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### • Vortrag: Wie die Eisenbahn nach Delitzsch kam

Hartmut Schöttge

Wann hielt der erste Zug in Delitzsch? Wie sah der Berliner Bahnhof, der heute Unterer Bahnhof heißt, damals aus? Wie wurden die kleinen Dampflokomotiven in den ersten Jahren der Eisenbahn in Delitzsch mit Kohle und Wasser versorgt? Welche der 1857 im Bahnhofsbereich erbauten Gebäude kann man sich heute, nach 164 Jahren noch im Original ansehen? Diese und viele weitere spannende Fragen der Delitzscher Eisenbahngeschichte beantwortet Hartmut Schöttge in Form einer PowerPoint-Präsentation mit zahlreichen historischen Abbildungen.

**MHDZ10102** Mo, 25.11., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### • Vortrag: Die Spur der Ahnen – Einblicke in die Genealogie

Bernhard Rödel

Genealogie, was ist das eigentlich? Wie ist Genealogie entstanden und was hat das mit meinen Vorfahren zu tun? Der Vortrag stimmt ein in ein interessantes Thema, dass

gewöhnlich unter dem Begriff der Ahnenforschung bekannt ist.

Zu diesem Thema wird es an der VHS Delitzsch nachfolgend einen Kurs über die Grundlagen der Genealogie geben, also praktische Hinweise und Empfehlungen für die eigene Forschung.

**MHDZ10103** Mi, 28.08., 17:30-19:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Die Spur der Ahnen – Grundlagen der Genealogie

Bernhard Rödel

„Wir alle wollen wissen, wer wir sind und woher wir kommen.“ (Alex Haley) Dieser Kurs vermittelt das Eintauchen in die geschichtliche Vergangenheit. Nicht anonym wie in den Geschichtsbüchern, sondern bezogen auf die eigenen Vorfahren. Der Kurs zeigt den Weg zu Informationen und Quellen die das Leben der eigenen Vorfahren beschreiben und wie diese Informationen effektiv verwaltet werden können. Natürlich wird dazu auch das Entziffern alter Schriften ein wichtiges Thema sein. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Eigene Rechentechnik (Laptop, Tablet) ist im Kurs von Vorteil, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

**MHDZ10104** Mi, 04.09., 16:30-18:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 62,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

## Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

### • „Ist der essbar?“ Mit der VHS auf Pilzwanderung

Claudia Dietrich

Begeben Sie sich auf eine Pilzwanderung in der Delitzscher Umgebung mit einer Frau „vom Fach“, einer richtigen Pilzsachverständigen!



Nach einer kurzen Einführung und Klärung des Tagesablaufes erhalten Sie Tipps zum Auffinden, Sammeln, Bestimmen und Konservieren von Pilzen. Ihre hoffentlich vielen Fragen werden beantwortet und selbstverständlich können auch im Vorfeld gefundene Pilze von daheim zur Bestimmung mitgebracht werden. Am Ende nehmen Sie neben einem vollen Körbchen auch neue Kenntnisse mit nach Hause.

Bringen Sie bitte regenfesteste Kleidung, Körbchen, Messer und viel Pilzinteresse mit, damit unsere Wanderung für Sie und vielleicht auch für wissbegierige und naturverbundene Kinder eine lehrreiche Veranstaltung wird.

Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben!

**MHDZ10900** So, 06.10., 08:30-12:15 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Delitzsch

**MHDZ10901** Sa, 02.11., 08:30-12:15 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Delitzsch

### • 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. 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.

**MHDZ10902** Sa, 24.08., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Delitzsch

**MHDZ10903** Sa, 14.09., 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!

**MHDZ11010** Mo, 25.11., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

**Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme**

● **Richtig erben und vererben**

Anett Keine

Das Leben vor und nach dem Tod (als Ereignis) gestaltet sich für alle Beteiligten spannender, wenn man den Unterschied zwischen Erbteil und Pflichtteil kennt. Der Vortrag erläutert die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge, die Grundlagen der Testamenterrichtung sowie die Grundlagen des Pflichtteilsrechts und bietet Ihnen Anregungen, sich im Erbrecht zu orientieren.

**MHDZ10301** Di, 22.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

● **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

Anett Keine

Niemand ist davor gefeit, durch Krankheit, Unfall oder normale Alterungsprozesse in Situationen zu kommen, in denen er vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr in der Lage ist, über sich selbst zu entscheiden. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte in einem solchen Fall im Sinne des Betroffenen handeln können, sollte man mittels Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung seine Wünsche rechtsverbindlich formulieren. Der Vortrag erläutert, worauf man dabei achten sollte.

**MHDZ10302** Di, 26.11., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

● **Digitale Selbstverteidigung: Enkeltrick, Schockanrufe und Love-Scamming im Fokus**

Jens-Uwe Vetterlein

Schockanrufe und Love-Scamming sind nur einige der gefährlichen Taktiken, die Betrüger nutzen, um ahnungslose Opfer zu finden. Aber Sie können sich wehren! Neben dem nötigen Hintergrundwissen, lernen Sie in diesem Kurs, wie sie solche Betrugsversuche erkennen, wie Sie sich in dem Fall am besten verhalten, um sich und Ihre Nächsten zu schützen.

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Experten in der Abwehr von Enkeltrick, Schockanrufen und Love-Scamming. Investieren Sie in Ihre Sicherheit - es lohnt sich!

**MHDZ50107** Mo, 11.11., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 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 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.

**MHDZ50113** Mo, 30.09., 17:30-19:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

**Kultur und Gestalten**

**Vorträge zu Kunst und Kultur**

● **Kunstvortrag: „Man hielt mich für eine Surrealistin“ - Frida Kahlo (1907-1954)**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo war schon zu Lebzeiten eine Legende, inzwischen ist sie längst zum Mythos geworden. Ein Busunglück hatte, als sie achtzehn Jahre alt war, schlagartig ihr Leben verändert und bestimmte fortan auch ihr kreatives Schaffen. Von ihren 143 Bildern sind 55 Selbstporträts, in denen sie ihr Leben und Leiden verarbeitet. Tief verwurzelt in der Mythologie ihrer Heimat, benutzt sie oft eine symbolhafte Bildsprache. Zum Leben und Schaffen Frida Kahlos erfahren Sie in diesem Vortrag von unserer Kunstexpertin Dr. Marianne Risch-Stolz.

**MHDZ20601** Mo, 14.10., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

● **Kunstvortrag: Tizian – genialer Maler der Hochrenaissance**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Tizian (1488/90-1576) zählt zu den größten

Altmeistern in der Kunstgeschichte. Mit seinen Kompositionen wie der „Venus von Urbino“, „Danae“ oder der „Madonna mit dem Kaninchen“ war er nicht nur wegweisend für seine zeitgenössischen Malerkollegen, sondern inspirierte immer

wieder auch wesentlich später nachfolgende Künstler. Auf ihn geht die Bezeichnung „Tizianrot“ zurück, das unter anderem seinen Ruf als einer der größten Koloristen der venezianischen Malerei begründete. In dem Kurs soll mit vielen Bildbeispielen sein spannendes Leben zwischen Kunst und Begegnung mit den Mächtigen der damaligen Welt nachgezeichnet werden.

**MHDZ20602** Mo, 28.10., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

● **Kunstvortrag: Der französische Rokokomaler Antoine Watteau (1684-1721)**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Dieser von Friedrich dem Großen hochgeschätzte Künstler bildete sich nach Gemälden von Rubens und anderer niederländischer Meister, arbeitete eine Zeit lang für einen Bilderhändler, entwarf Bühnendekorationen und wurde 1717 Mitglied der Académie Royale. Er gründete mit seinen Motiven der galanten Feste, Schauspielerdarstellungen und Schäferstücke eine ganz neue Malgattung. Seine Malerei übte zudem Einfluss auf die Modetracht seiner und der späteren Zeit aus, darunter die Coiffures à la Watteau, die Watteauhäubchen und die Negligées à la Watteau.

**MHDZ20603** Mo, 02.12., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

**Malen und Zeichnen**

● **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 Stillleben oder mitgebrachte Vorlagen wie z. Bsp. Kunstdrucke oder Fotos.



Materialliste:

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

**MHDZ20701** Mi, 28.08., 17:45-20:00 Uhr  
36 UE, 12 Termine, 108,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### • Naturfarben aus Pigmenten herstellen

Zohir Rekkab

Aus natürlichen Pigmenten und Bindemitteln werden wir selber Farben herstellen und mit diesen malen. Es können verschiedene Bindemittel und deren Besonderheiten kennengelernt und ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Leinwand oder Aquarellpapier, Pinsel, Glasplatte oder ein anderer glatter Untergrund

Kosten für Pigmente und Bindemittel sind im Kursentgelt enthalten.

**MHDZ20703** Sa, 28.09., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 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 der folgenden Liste: 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 Feldstafelei (falls vorhanden).

Der Kurs findet im Delitzscher Tiergarten statt. Der Eintritt für den Tiergarten (5,00€ pro Person) ist NICHT im Kursentgelt enthalten und muss selbst vor Ort entrichtet werden. Treffpunkt dort: vor dem Eingang des Tiergartens.



**MHDZ20706** Sa, 27.07., 10:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR  
Delitzsch, Rosental 60, Tiergarten Delitzsch

### Kreatives Gestalten

#### • Papier marmorieren und gestalten

Zohir Rekkab

In diesem Kurs lernen Sie, wie man in japanischen Techniken (Suminagashi- und Shiboritechnik) Papier färbt und marmoriert und diese weiterverarbeitet werden können. Diese schön gestalteten Papiere eignen sich auch sehr gut als individuelles Geschenkpapier zum Weihnachtsfest.

Material wird vom Kursleiter gestellt, Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**MHDZ20704** Mo, 02.12., 18:00-20:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Drucken mit Legosteinen

Zohir Rekkab

In diesem Kurs gestalten Sie eigene Motive auf Lego-Platten, die anschließend mit verschiedenen Farben eingewalzt und auf Papier gedruckt werden. Damit lassen sich Karten oder sonstiges Papierwerk gestalten, die sich auch gut als Geschenkartikel eignen.

Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

**MHDZ20708** Fr, 08.11., 16:00-18:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Linoldruck - Drucken auf Papier und Textilien

Zohir Rekkab

Dieser Kurs soll die Grundlagen des Linolschnitts vermitteln. Anhand von mitgebrachten Vorlagen werden wir Muster entwickeln, die wir auf Linoleum übertragen und schneiden. Anschließend bedrucken wir damit je nach Wunsch Papier oder Textilien.

Bitte mitbringen: Wunschnmotiv und entspr. Textilien/Stoffe, Papier ist vorhanden  
Weitere Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**MHDZ20709** Sa, 02.11., 10:00-13:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • 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. Ein wunderbar persönliches Weihnachtsgeschenk!

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. 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.

**MHDZ20801** Do, 12.09., 16:00-17:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 81,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

**MHDZ20802** Do, 12.09., 17:30-19:00 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 81,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B



#### • Vogelhäuschen für den Winter töpfern

Annerose Göcht

Unter handwerklicher und gestalterischer Anleitung töpfern Sie für Ihren Garten oder Ihren Balkon ein Vogelhäuschen (siehe Foto). Nebenbei vertiefen Sie die Grundtechniken der Aufbaukeramik und der Oberflächengestaltung und erweitern Ihr Töpfer-Repertoire.

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. Beachten Sie die unterschiedliche Dauer der beiden Termine.

Vorkenntnisse im keramischen Gestalten erforderlich.

**MHDZ20803** Do, 05.09., 17:30-19:00 Uhr  
6 UE, 2 Termine, 33,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

#### • Buchbinden - Herstellung und Gestaltung von Heften und Büchern

Zohir Rekkab

Sie lieben Bücher und wollten schon immer Ihr ganz eigenes, individuelles Buch herstellen? Dann tauchen Sie ein in die uralte

Handwerkskunst des Buchbindens.

In diesen Kurs werden Sie Ihre eigenen Hefte und Bücher binden und die Einbände im Anschluss selbst gestalten. Sie lernen somit die Grundlagen des Buchbindens anhand verschiedener Bindetechniken kennen sowie verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten von Einbänden. Ein selbstgebundenes Buch oder Heft eignet sich auch sehr gut als individuelles Weihnachtsgeschenk!

Material wird vom Kursleiter gestellt (Materialkosten je nach Verbrauch zwischen 3,00 und 10,00 EUR). Diese sind noch nicht im Kursentgelt enthalten und werden am Ende der Veranstaltung direkt beim Kursleiter entrichtet.

**MHDZ20908** Sa, 30.11., 10:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 16,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### Textiles Gestalten/Nähen

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

Franziska Bolte

Von der fachgerechten Bedienung der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden, Heften, Säumen, verschiedene Näharten, 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:** eigene Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Nähgarn)

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

**MHDZ20900** Di, 06.08., 09:30-11:45 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

**MHDZ20901** Di, 22.10., 09:30-11:45 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Nähmaschinen-Führerschein - für Einsteiger

Franziska Bolte

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 Nähte, alles über Nadeln und Nähgarne und nebenbei Tricks für ein erfolgreiches Nähen mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Näh-



© AdobeStock\_284830820\_Goffkein

garn), Stoffreste aus Baumwolle oder Jersey. Stoffreste können auch gegen eine kleine Pauschale von 2-3€ (wird direkt bei der Kursleitung gezahlt) von der Kursleitung gestellt werden.

**MHDZ20902** Di, 10.09., 17:30-19:45 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 36,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

**MHDZ20903** Di, 22.10., 17:30-19:45 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 36,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • Schnupperkurs: Nähen lernen für Anfänger

Christiane Klügel

In diesem Schnupperkurs können Sie erste Erfahrungen an der Nähmaschine sammeln. An Hand eines kleinen Projektes, wie eines Utensilies, erlernen Sie Grundlegendes zur Bedienung der Nähmaschine, die Anwendung verschiedener Nähte, den Gebrauch von entsprechenden Nadeln und Nähgarnen und nebenbei Tricks für ein erfolgreiches Nähen mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Nähutensilien (wenn vorhanden: Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner). Dazu ein Baumwollstoff von 50 x 130 cm.

**MHDZ20907** Mo, 21.10., 17:30-19:45 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 38,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Fotografie/Film/Medien

#### • Cyanotypie - Drucken mit Licht

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. Mit dieser alten Fototechnik lassen sich Karten und sonstiges Papierwerk gestalten.

Material ist im Kursentgelt enthalten.

**MHDZ20705** Fr, 15.11., 16:00-18:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

### Musik und Tanz

#### • Gitarre spielen (ohne Noten) für Einsteiger

Dirk Nolde

Der Kurs bietet Ihnen Anleitung zum Erwerb der Grundfertigkeiten des Gitarrespielens 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 LehrerInnen, für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen.

Eine eigene Gitarre wird benötigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**MHDZ21301** Di, 03.09., 18:30-20:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

#### • 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 Anschlagtechniken sind erforderlich, Notenlesen ist nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!

**MHDZ21302** Di, 06.08., 17:00-18:30 Uhr  
34 UE, 17 Termine, 102,00 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!

**MHDZ21305** Do, 08.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 90,00 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)

**MHDZ21400** Fr, 06.09., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MHDZ21401** Fr, 15.11., 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.

**MHDZ30141** Mo, 09.09., 17:15-18:45 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

#### ● 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/Phantasieereisen, Selbsterfahrung u. ä.. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

**MHDZ30142** Mo, 09.09., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

#### ● 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.

**MHDZ30143** Mo, 02.12., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

### Yoga

#### ● Yoga für SeniorInnen - sanft und leicht

Ronni Jakob

In diesem Kurs können SeniorInnen und Menschen entsprechenden Alters auf besonders sanfte und leichte Weise Yoga praktizieren. Yoga im besten Alter bietet einen bewussten Zugang zu Körper, Geist und Seele und fördert das Wohlbefinden und mehr Beweglichkeit. Somit sorgen Körperhaltungen, Pranayama/Atmung und Entspannung für mehr innere und äußere Balance. Der Kurs spricht vor allem Menschen in den reifen Jahren an bzw. die sich im sogenannten dritten Lebensabschnitt befinden. Der Kurs ist für Anfänger geeignet, wie auch für diejenigen, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben.

Hinweis: Bewegungseingeschränkte Personen können die Übungen auch auf dem Stuhl machen.

**MHDZ30100** Mi, 18.09., 10:00-11:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1

#### ● Yoga für Anfänger

Christine Jacob

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 Yogas (verschiedene Stile) 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, ggf. Matte und/oder eine Decke und Kissen mitbringen.



© 2023 DVV, Fotografin Susanne Duddeck Bergisch Gladbach

**MHDZ30103** Mo, 02.09., 19:15-20:15 Uhr  
10,67 UE, 8 Termine, 41,60 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.

**MHDZ30106** Do, 15.08., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Delitzsch, Zscherngasse 2, Ganescha Yoga Studio

● **Junge vhs: Eltern-Kind-Yoga (ab 5 Jahren)**

Christine Jacob

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., jedes weitere Kind: 28,80€

**MHDZ30126** Mi, 04.09., 16:45-17:45 Uhr  
10.670000076293945 UE, 8 Termine,  
64,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

● **HIIT-Yoga - Intervalltraining und Entspannung**

Christine Jacob

HIIT-Yoga ist eine innovative Form des Trainings, bei dem High Intensity Interval Training (HIIT) mit Yoga kombiniert wird. Kurze, intensive Fitness-Übungen wechseln sich beim HIIT mit Erholungsphasen ab.

HIIT-Yoga vereint die Vorteile beider Disziplinen in einem effektiven und abwechslungsreichen Workout. HIIT-Yoga kann helfen, Kalorien zu verbrennen, den Körper zu formen, Ausdauer und Kraft zu verbessern, Flexibilität und Balance zu erhöhen. Stress wird abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert.

HIIT-Yoga eignet sich somit für alle, die Spaß an Bewegung haben, ihren Körper trainieren aber dabei auch etwas für Geist und Seele tun wollen.

Man braucht keine Vorkenntnisse, um mitzumachen, auch erfahrene Yogis sind willkommen. Die Übungen können an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden.

Bitte atmungsaktive Kleidung tragen, die ausreichend Bewegungsfreiheit gibt. Bei

Bedarf etwas zum Überziehen (dicke Socken, Pullover etc.) und etwas zu trinken mitbringen.

**MHDZ30200** Mo, 02.09., 18:00-19:00 Uhr  
10,67 UE, 8 Termine, 41,60 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 „Energiearbeit“.

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.

**MHDZ30135** Mo, 02.09., 16:30-17:30 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 57,30 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 übergehender Bewegungs- und Atem-

übungen 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.

**MHDZ30136** Mo, 02.09., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

**Sonstige**

● **Waldbaden**

Alexander Münch

In Japan schon seit den 1980er Jahren bekannt, ist Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) nun auch in Europa angekommen. 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. 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. Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** bequeme und wetterfeste Kleidung, Proviant und ein Getränk für unterwegs, evtl. Sitzunterlage.

**MHDZ30101** Sa, 28.09., 10:00-13:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR  
Delitzsch



© 2023 DVV, Frank Schemmann

## Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik/Rückenfit

#### • Wirbelsäulengymnastik

Anet Heinrich

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.

**MHDZ30202** Do, 05.09., 18:30-19:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

#### • 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.

**MHDZ30215** Do, 05.09., 17:30-19:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum C

### Sonstige

#### Aerobic und Fitness

#### • Ganzkörperworkout

Anet Heinrich

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training für die komplette Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken). Sie lernen, mittels verschiedener Übungen und Geräten sowohl die Kraft, Kondition und Koordination zu verbessern. Leicht nachvollziehbare Übungen sind für Einsteiger wie Geübte gleichermaßen geeignet. Stretching und Entspannung runden die Kursstunde ab.

**MHDZ30201** Do, 05.09., 17:30-18:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

#### • Bodystyling - Bauch-Beine-Po

Anet Heinrich

In diesem Kurs sollen die überflüssigen Fettpolsterchen 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 na-

türlich dabei nicht zu kurz kommen - ein Kurs also ideal für Jung und Junggebliebene. Bitte Sportbekleidung und Hallenschuhe mitbringen.

**MHDZ30203** Do, 05.09., 19:30-20:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

#### • 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 Fitnesstraining 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.

**MHDZ30209** Di, 03.09., 19:00-20:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Delitzsch, Dübener Straße 20, Turnhalle

## Gesundheitswissen und Ernährung

#### • DIY-Kräuterapotheke - Salben, Tinkturen & Tees

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. In diesem Workshop erfahren Sie viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten. Sie stellen selber unter Anleitung Salben, Tees und Tinkturen her und können das Wissen für Ihren Hausgebrauch nutzen.

Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 8 EUR enthalten.

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

**MHDZ30330** Mi, 23.10., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 23,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • DIY-Kräuterapotheke zur Weihnachtszeit

Constanze Kapell

Falls Sie noch das ganz persönliche Weihnachtsgeschenk suchen, dann sind Sie hier genau richtig!

Von unserer Kräuterexpertin lernen Sie, wie man Wildkräuter in der Küche für Wellness und Gesundheit verwendet. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Herstellung von Kräuterprodukten (Seife, Duftsäckchen...),



die optimal als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben geeignet sind.

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

**MHDZ30331** Mi, 13.11., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

#### • In 4 Schritten zum besseren Schlaf

Harald Pierr

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.

**MHDZ30600** Mo, 28.10., 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 Pierr

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.

**MHDZ30601** Mo, 18.11., 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 A1.2

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!

**MHDZ40601** Fr, 06.09., 09:30-11:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### • Englisch für „echte“ Anfänger - Grundkurs A1.1

Claudia Preuß

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht oder besitzen verschüttete Sprachkenntnisse? Hier lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Ziel des Kurses ist, dass Sie einfache Sprachsituationen meistern (z.Bsp. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen...) und sich auf einfache Art verständigen können, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

Das Lehrmaterial erfolgt in Absprache mit der Dozentin.

**MHDZ40615** Mi, 04.09., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## Aufbaukurse

### • Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs B1

Julia Obert

Sie haben schon Vorkenntnisse auf A2 -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 B1 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 „erobert“ möchten.

Vorkenntnisse: A2

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

**MHDZ40602** Fr, 06.09., 11:00-12:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E



© 2022 DVV, Frank Schemmann

### • 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.

Vorkenntnissen: A2-Niveau

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

Lehrmaterial: Network 3 ab Unit 5 (Klett)

**MHDZ40603** Mo, 19.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Raum 106

### • Englisch A1.2/A2 - Auffrischkurs

Claudia Preuß

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, frischen Ihr Verständnis für Satzbau und Grammatik auf 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.

Vorkenntnisse: Englischunterricht in der Schule oder an anderer Stelle in der Vergangenheit, Grundkenntnisse der Ausspracheregeln, einfacher Wortschatz

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Sprachschatz für den Kurs ausreichend ist, dann können Sie mit uns eine Schnupperstunde vereinbaren!

**MHDZ40605** Mo, 02.09., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### • 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.

Vorkenntnisse: A1/A2 - Nivau

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

Lehrmaterial: Network Now A2 (Klett)

**MHDZ40608** Mi, 31.07., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### • Englisch für Fortgeschrittene allgemein

Bianca Klein

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.

Vorkenntnissen: A2-Niveau

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

Lehrmaterial: Freies Material

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

**MHDZ40609** Mi, 21.08., 19:00-20:30 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 57,60 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

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

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

Lehrmaterial: Network Now B1.1. (Klett)

**MHDZ40613** Mi, 14.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E



### 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.

Voraussetzungen: Sprachkenntnisse mind. auf dem Niveau B1.2 gemäß des GER für Sprache.

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

Lehrmaterial: Freies Material

**MHDZ40614** Do, 21.11., 18:15-19:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### Seniorenkurse

#### ● Englisch mit Zeit und Muße - Grundkurs A1.2

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 „erobern“ möchten.

Vorkenntnisse: A1.1

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

**MHDZ40601** Fr, 06.09., 09:30-11:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

#### ● Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs B1

Julia Obert

Sie haben schon Vorkenntnisse auf A2 -Niveau, möchten ihren Wortschatz 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 B1 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 „erobern“ möchten.

Vorkenntnisse: A2

Vorkenntnisse: A2

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

**MHDZ40602** Fr, 06.09., 11:00-12:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### Italienisch

#### ● Italienisch A1.3

Kathrin Barth

In entspannter Atmosphäre und mit Freude werden Grundkenntnisse in der italienischen Sprache erworben. Ziel des Kurses ist das Niveau A1.3.

Vorkenntnisse: Kenntnisse der Ausspracheregeln, erste Verständigung (Begrüßung, Kennenlernen, Bestellen im Restaurant/Café).

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

**MHDZ40901** Mo, 23.09., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### Spanisch

#### ● Spanisch Aufbaukurs A1.3

N.N.

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.

**MHDZ42200** Di, 20.08., 17:00-18:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

#### ● Spanisch Grundkurs A1.2

N.N.

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 geringen 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.

Eine Probestunde ist nach Absprache möglich!

**MHDZ42201** Di, 20.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### sonstige Sprachen

## Neugriechisch

### ● Neugriechisch - A1 Aufbaukurs

Dr. Vicky Schimani

Neugriechisch hat eine Sprachtradition, die mehrere tausend Jahre zurückreicht! In diesem Kurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen wird mit einem Einblick in die griechische Sprache die Vorfreude auf Ihre nächste Reise geweckt. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Griechischkenntnisse direkt von einer Muttersprachlerin.

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

Vorkenntnisse: Griechisches Alphabet und wichtigste Ausspracheregeln  
„Hereinschnuppern“ ist bei uns jederzeit eine Option, sprechen Sie uns gerne an.

**MHDZ41200** Mo, 21.10., 16:15-17:45 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 51,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

### ● Neugriechisch - A2 Aufbaukurs

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 8. Der Kurs freut sich über neue Teilnehmende. „Hereinschnuppern“ ist bei uns jederzeit eine Option, sprechen Sie uns gerne an.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

**MHDZ41201** Mo, 21.10., 18:00-19:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 51,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## Norwegisch

### ● Norwegisch A1.2

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 Deutschen und Englischen ableiten. Geringe Vorkenntnisse erforderlich. Mit einer Probestunde nach Vereinbarung können Sie feststellen, ob der Kurs für Sie der richtige ist. Sprechen Sie uns an!

Die genauen Termine für den Kurs finden Sie ab August auf unserer Internetseite unter [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

**MHDZ41500** 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F



## Computer und Beruf

### Smartphone und Tablet

### ● Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (alle Betriebssysteme)

Jens-Uwe Vetterlein

Smartphones sind zu Alltagsgegenständen geworden, sie vereinen 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.

**MHDZ50100** Mi, 04.09., 16:30-18:00 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 44,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

**MHDZ50101** Mi, 13.11., 16:30-18:00 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 44,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### ● Ich und mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung

Jens-Uwe Vetterlein

Im Rahmen dieser Einzelschulung für Teilnehmer mit Grundkenntnissen 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.

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.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet.

**MHDZ50102** Mi, 23.10., 15:30-16:15 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

**MHDZ50103** Mi, 30.10., 15:30-16:15 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### ● Smartphone/Tablet - Anwendertreffen für SeniorInnen

Jens-Uwe Vetterlein

Sie kommen mit Ihrem Smartphone inzwischen ganz gut zurecht, haben aber trotzdem immer mal Fragen oder wollen auf dem neuen Stand bleiben? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Die Entwicklungen in der digitalen Welt schreiten rasant voran. Da fällt es manchmal schwer, hinterher zu kommen und den Überblick zu behalten. Da Smartphones zu wichtigen Alltagsgegenständen geworden sind und in immer mehr Lebensbereichen wichtig werden (Online-Banking, Krankenversicherungsapps usw.) ist es jedoch wichtig „Up-to-date“ zu bleiben.

Im Rahmen dieses im monatlichen Rhythmus stattfindenden Kurses können Sie im Alltag auftretende Fragen klären. Es werden Ihnen neue Funktionen auf Ihrem Smartphone/Tablet gezeigt und Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet, Grundkenntnisse in der Bedienung von Smartphone/Tablets und regelmäßige Nutzung des Geräts

**MHDZ50104** Do, 05.09., 09:00-11:15 Uhr  
12 UE, 4 Termine, 66,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F



© Kristin Engel





## Computergrund- und Aufbaukurse

### • 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.

**MHDZ50105** Di, 10.09., 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

## Internet und Datensicherheit

### • Digitale Selbstverteidigung: Enkeltrick, Schockanrufe und Love-Scamming im Fokus

Jens-Uwe Vetterlein

Schockanrufe und Love-Scamming sind nur einige der gefährlichen Taktiken, die Betrüger nutzen, um ahnungslose Opfer zu finden. Aber Sie können sich wehren! Neben dem nötigen Hintergrundwissen, lernen Sie in diesem Kurs, wie sie solche Betrugsversuche erkennen, wie Sie sich in dem Fall am besten verhalten, um sich und Ihre Nächsten zu schützen.

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Experten in der Abwehr von Enkeltrick, Schockanrufen und Love-Scamming. Inves-

tieren Sie in Ihre Sicherheit - es lohnt sich!

**MHDZ50107** Mo, 11.11., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B

### • 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.

**MHDZ50109** Do, 12.09., 16:00-18:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### • Digitale Selbstverteidigung: Datenschutz im Fokus (Hybrid)

Jens-Uwe Vetterlein

Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst und Ihre Daten zu schützen. Und nicht alle davon sind aufwändig oder kompliziert. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zur digitalen Selbstverteidigung, die helfen sollen, Ihre private Informationen zu schützen. Dazu zählen u.a. 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 u.v.m.

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

**MHDZ50110** Mo, 21.10., 17:30-19:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 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 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.

**MHDZ50113** Mo, 30.09., 17:30-19:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 16,50 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

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

### • Excel - Grundkurs (Hybridkurs)

Jens-Uwe Vetterlein

Die Tabellenkalkulation zählt neben der Textverarbeitung zu den wichtigsten Anwendungsprogrammen 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.

**MHDZ50106** Di, 19.11., 17:00-19:15 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 82,50 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 Windows, 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.

**MHDZ50111** Do, 07.11., 18:00-20:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 165,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### Bildbearbeitung

#### ● Filme mit SlideshowCreator und IrfanView erstellen

Jens-Uwe Vetterlein

Möchtest du deine Fotos zum Leben erwecken und unvergessliche Bildershows kreieren? Unser Kurs bietet dir genau das und noch mehr! Wir führen dich Schritt für Schritt durch den Prozess und geben dir wertvolle Tipps und Tricks, um das Beste aus deinen Fotos herauszuholen. Was diesen Kurs besonders macht, ist die Verwendung von zwei leistungsstarken kostenlosen Programmen: SlideshowCreator und IrfanView. Mit ihrer intuitiven Benutzeroberfläche und umfangreichen Funktionen bieten sie dir die Werkzeuge, die du benötigst, um deine kreativen Ideen in beeindruckende Bildershows umzusetzen.

Egal, ob du deine Reiseerinnerungen teilen, eine Diashow für eine besondere Veranstaltung erstellen oder einfach nur deine Lieblingsfotos auf eine neue Art präsentieren möchtest - dieser Kurs ist für dich!

**MHDZ50108** Mi, 23.10., 16:30-18:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 37,80 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

#### ● Fotobuch und -kalender selbst gemacht!

Jens-Uwe Vetterlein

Ideal als Geschenkidee zum Weihnachtsfest, für die ganz persönlichen Erinnerungen oder einfach um Ihre Computer-Horizont zu erweitern:

Warum nicht mal am PC ein Fotobuch mit den eigenen Bildern gestalten? Das Erstellen dieser Trendprodukte, die sich auch hervorragend als Geschenk eignen, können Sie an nur zwei Nachmittagen mit Hilfe kostenloser Software bei uns erlernen. Im Kurs wird die Software installiert, die Bildergröße eingestellt, die Bilder werden hochgeladen und die einzelnen Buchseiten gestaltet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der EDV, Windows, eigene digitale Bilder

**MHDZ50112** Do, 17.10., 16:00-18:15 Uhr  
6 UE, 2 Termine, 25,20 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### 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 Umorientie-

rung 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.

**MHDZ50601** Mo, 14.10., 16:00-17:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

**MHDZ50602** Mo, 09.12., 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 Körperübungen 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.

**MHDZ50600** Mo, 21.10., 19:00-20:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 66,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B



AdobeStock\_377691666\_andrey

# 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.)

**MHEB30100** Mo, 09.09., 16:00-17:00 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 72,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

● **Junge VHS: Selbstverteidigung auf Taekwondo-Basis / Workshop für Kinder (zwischen 6 u.12 Jahre)**

Sebastian Harbach

Taekwondo Defense (TKDD) ist eine realitätsbasierte Selbstverteidigung auf Taekwondo-Basis. Die Kinder erhalten einen ersten Einblick ins TKDD und können ein gewisses Maß an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aufbauen. Der Workshop ist eine gelungene Kombination von Theorie und Praxis mit dem Ziel, die Teilnehmenden für gewisse Themen zu sensibilisieren und mit einfachen Anwendungen auszustatten. Das „richtige“ Verhalten in bestimmten Situationen wird trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: rutschfeste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Rucksack oder Tasche, Plastikflasche und Kugelschreiber. (Termin im Sept./Oktober)

**MHEB30271** samstags, 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 21,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31



**Politik, Gesellschaft und Umwelt**

**Politik und Zeitgeschehen**

● **KvO: Isoliert im Reich - Reichsbürgerbewegung in Sachsen**

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung  
(Vortrag und Diskussion mit Sebastian Trept, Politikwissenschaftler)

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

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und ist für Sie kostenfrei. Aus planungstechnischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

**MHEB10001** Di, 05.11., 19:00-20:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

**Geschichte und Religion**

● **Alte deutsche Schrift lesen und schreiben lernen**

Andreas Flegel

Oft ist es schwierig, alte Dokumente oder Urkunden zu entziffern, die man z.B. im Familiennachlass findet. Das können neben alten Briefen auch die Kochrezepte der Urgroßmutter sein. Die heutige allgemeine Schreibschrift (die lateinische Schrift) gilt seit 1941 - bis dahin waren die meisten Schriftstücke in „Deutscher Kurrentschrift“ oder „Sütterlinschrift“ geschrieben. 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.

Auf Wunsch erfolgt auch ein Exkurs ins Gebiet der Ahnenforschung. Der Kurs richtet sich an Schriftinteressierte sowie Hobby-Ahnen- und Heimatforscher. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**MHEB10100** Di, 10.09., 18:00-19:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 45,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25a

**Kommunikation und Persönlichkeitsbildung**

● **Denksport und Spielfreude vereint: Schach spielen lernen**

Söncke Scharff

„Ich bedaure jeden, der das Schachspiel nicht kennt. Bringt es schon dem Lernenden Freude, so führt es den Kenner zu hohem Genuss.“ (Leo Tolstoi /Dichter)

Schach ist weltweit bekannt und zählt zu den populärsten Brettspielen in Europa. Es bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, kann in fast jedem Alter gespielt werden und ist zudem ein hervorragendes Gedächtnisstraining, denn es fördert v.a. die Konzentrationsfähigkeit und das logische Denken.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des „königlichen Spiels“ werden die Grundzüge und Spielregeln vermittelt. Zunehmend erweitern Sie Ihr Schachverständnis und gewinnen an Sicherheit. Die Spielfreude kommt dabei nicht zu kurz. Dieser Kurs ist geeignet für Jugendliche und Erwachsene ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Der Kursleiter betreut zudem ein Schach-Café an einer Eilenburger Schule. Schachspiele werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

**MHEB10600** Di, 24.09., 18:00-19:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 51,20 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart



**Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie**

● **„Ist der essbar?“ Mit der VHS auf Pilzwanderung**

Claudia Dietrich

Begeben Sie sich auf eine Pilzwanderung in die nahe Umgebung von Eilenburg und zwar mit einer Frau „vom Fach“, einer richtigen Pilzsachverständigen! Nach einer kurzen Einführung und Klärung des Tagesablaufes erhalten Sie Tipps zum Auffinden, Sammeln, Bestimmen und Konservieren von Pilzen. Ihre hoffentlich vielen Fragen werden beantwortet und selbstverständlich können auch im Vorfeld gefundene Pilze von daheim zur Bestimmung mitgebracht werden. Am Ende nehmen Sie neben einem vollen Körbchen auch neue Kenntnisse mit nach Hause. Bringen Sie bitte regenfesteste Kleidung, Körb-

chen, Messer und viel Pilzinteresse mit, damit unsere Wanderung für Sie und vielleicht auch für wissbegierige und naturverbundene Kinder eine lehrreiche Veranstaltung wird.

**MHEB10900** So, 27.10., 08:30-12:15 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Eilenburg, Kursort wird noch festgelegt

**MHEB10901** So, 03.11., 08:30-12:15 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 16,00 EUR  
Eilenburg, Kursort wird noch festgelegt

### ● Kräuterwanderung

Constanze Kapell

Bei dieser Wanderung durch die Eilenburger 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.  
Treffpunkt: Canitz, Wasserwerk

**MHEB10925** Fr, 06.09., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Thalwitz, Canitz, Am Wasserwerk

**MHEB10930** Fr, 27.09., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Thalwitz, Canitz, Am Wasserwerk

## Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

### ● Zu Ihrer Sicherheit: Telefonbetrug „Hör genau hin“

Volker Stärk

Ob Schockanrufe, Falscher Polizist, Gewinnversprechen oder der klassische Enkeltrick - Telefonbetrug ist zu einem weit verbreiteten Kriminalitätsphänomen mit oft dramatischen Folgen geworden. Dabei nutzen Betrüger geschickt verschiedene Taktiken, um an das Eigentum und Vermögen ihrer Opfer zu gelangen. Ob als vermeintlicher Familienangehöriger in Not, Polizist, Staatsanwalt oder Arzt - mit raffinierten Lügengeschichten und psychologisch geschickter Gesprächsführung täuschen sie ihre Opfer. Diese Veranstaltung möchte sensibilisieren und den Teilnehmenden praktische Tipps und Ratschläge geben, wie sie Betrugsmaschen erkennen und sich davor schützen können. Auch auf die Themen Gefahren Unterwegs und an der Haustür, Geldautomaten, Einbruchsschutz, Diebstahl wird im Anschluss kurz eingegangen. Darüber hinaus bleibt Zeit für Ihre Fragen.

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.

**MHEB10005** Mo, 25.11., 14:00-15:30 Uhr  
0 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● Zu Ihrer Sicherheit: Internetsicherheit / Gefahren im Internet

Volker Stärk

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.). Darüber hinaus bleibt Zeit für Ihre Fragen. 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

**MHEB10006** Sa, 30.12., 10:00-11:30 Uhr  
0 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

### ● Richtig erben und vererben

Anett Keine

Das Leben vor und nach dem Tod (als Ereignis) gestaltet sich für alle Beteiligten entspannter, wenn man den Unterschied zwischen Erbteil und Pflichtteil kennt. Der Vortrag erläutert die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge, die Grundlagen der Testamenterrichtung sowie die Grundlagen des Pflichtteilsrechts und bietet Ihnen Anregungen, sich im Erbrecht zu orientieren.

**MHEB10301** Di, 17.09., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### ● Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Anett Keine

Niemand ist davor gefeit, durch Krankheit, Unfall oder normale Alterungsprozesse in

Situationen zu kommen, in denen er vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr in der Lage ist, über sich selbst zu entscheiden. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte in einem solchen Fall im Sinne des Betroffenen handeln können, sollte man mittels Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung seine Wünsche rechtsverbindlich formulieren. Der Vortrag erläutert, worauf man dabei achten sollte.

**Bitte mitbringen:** etwas zum Schreiben

**MHEB10302** Di, 29.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

### ● 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 Fabian Herbolzheimer 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.

**MHEB10315** Mo, 30.09., 17:30-19:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### ● Künstliche Intelligenz (KI) - Grundlagen, Chancen und Grenzen

Alexander Mauf

Künstliche Intelligenz (KI) spielt in heutiger Zeit eine zunehmende Rolle mit wachsender Bedeutung. Die Nachbildung menschlicher Intelligenz durch Computer und Maschinen kann zeitaufwändige Aufgaben schneller und präziser ausführen als der Mensch. Sie bietet innovative Lösungen für eine Vielzahl



von Aufgaben und Problemen. In einigen Bereichen des Lebens sind KI-Tools bereits präsent und unterstützen uns (z.B. Sprachassistenten Alexa und Siri, Navigationssysteme), spätestens mit ChatGPT ist das Thema in der breiteren Öffentlichkeit angekommen.

Aber was genau steckt dahinter und wie kann man damit arbeiten und davon profitieren?

In dieser Veranstaltung bieten wir einen kurzen und spannenden Abriss quer durch den Technik-Dschungel, um Antworten auf diese Fragen zu finden, die Welt der Künstlichen Intelligenz besser zu verstehen sowie die Möglichkeiten und Grenzen von KI zu erfahren.

Beachten Sie auch unser Kursangebot MHEB50010 „Algorithmen der Künstlichen Intelligenz“, beginnend am Mo., 21.10.

**MHEB50005** Mo, 23.09., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 8,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### ● Algorithmen der Künstlichen Intelligenz

Alexander Mauf

Künstliche Intelligenz (KI) spielt in heutiger Zeit eine zunehmende Rolle mit wachsender Bedeutung. Die Nachbildung menschlicher Intelligenz durch Computer und Maschinen kann zeitaufwändige Aufgaben schneller und präziser ausführen als der Mensch. Sie bietet innovative Lösungen für eine Vielzahl von Aufgaben und Problemen. In einigen Bereichen des Lebens sind KI-Tools bereits präsent und unterstützen uns (z.B. Sprachassistenten Alexa und Siri, Navigationssysteme), spätestens mit ChatGPT ist das Thema in der breiteren Öffentlichkeit angekommen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) kennen, einschließlich der Funktionsweise von KI-Algorithmen wie neuronalen Netzen und Entscheidungsbäumen. Durch praktische Beispiele und leicht verständliche Erklärungen wird Ihnen das Thema nähergebracht und Sie erhalten Einblicke in die faszinierende Welt der KI-Technologie und des maschinellen Lernens.

**MHEB50010** Mo, 21.10., 17:00-18:30 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 33,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### ● Die Online Ausweisfunktion - Behördendienste einfach, sicher und schnell von zu Hause nutzen

Thomas Danker

Diese Veranstaltung findet vorauss. im Januar/Februar 2025 statt. Fragen Sie gern ab November nach.

**MHEB50115**

## Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

#### ● Marc Chagall (1887- 1985)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Marc Chagall gilt als ein Künstler, der mit seinem Werk einen wesentlichen Beitrag zur christlich-jüdischen Versöhnung geleistet hat. Die Bildsprache ist oftmals phantastisch und weist ins Surreale hinein, zudem wird in vielen Bildern seine jüdische Herkunft sichtbar. Neben seinen weit bekannten Bibelillustrationen entwarf er auch beeindruckende Glaskunstwerke. Immer wieder beeindruckt seine farbenfrohen, bildgewaltigen, aber auch melancholischen Werke. Der Flugtraum, ein charakteristisches Element in seinem Gesamtwerk, wird bei ihm zum Lebensgefühl.

**MHEB20600** Mi, 11.09., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

#### ● Anthonis van Dyck (1599-1641) - Meisterschüler Peter Paul Rubens und Hofmaler in England

Dr. Marianne Risch-Stolz

Seit etwa 1615 ist van Dyck Mitarbeiter in der Werkstatt von Peter Paul Rubens, wo er Stichvorlagen nach Gemälden zeichnet und den Monumentalstil des großen Meisters effektiv nachahmt. 1632 folgt van Dyck dem Ruf Karls I., für ihn als Hofmaler in London tätig zu sein. Seine repräsentativen Bildnisse des Königs und der adeligen Gesellschaft bringen ihm Verehrung und Wohlstand, der ihm einen luxuriösen Lebensstil ermöglicht. Mit seinen Bildnissen hat van Dyck einen neuen Typus des repräsentativen Adelsporträts geschaffen, der zum Vorbild für die englische Kunst des 18. Jahrhunderts wird, z.B. für Sir Joshua Reynolds.

**MHEB20602** Mi, 25.09., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28



#### ● Friedensreich Hundertwasser (1928-2000) – 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.

**MHEB20604** Mi, 23.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

#### ● Der französische Rokokomaler Antoine Watteau (1684-1721)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Dieser von Friedrich dem Großen hochgeschätzte Künstler bildete sich nach Gemälden von Rubens und anderer niederländischer Meister, arbeitete eine Zeit lang für einen Bilderhändler, entwarf Bühnendekorationen und wurde 1717 Mitglied der Académie Royale. Er gründete mit seinen Motiven der galanten Feste, Schauspielerdarstellungen und Schäferstücke eine ganz neue Malgattung. Seine Malerei übte zudem Einfluss auf die Modetracht seiner und der späteren Zeit aus, darunter die Coiffures à la Watteau, die Watteauhäubchen und die Negligées à la Watteau.

**MHEB20606** Mi, 27.11., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### Malen und Zeichnen

#### ● Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Anke Jahn

Eine der klassischen Techniken in der Malerei ist das Aquarell. So beliebt ist es wegen seiner Leuchtkraft und der Transparenz der Farben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Aquarellmalerei erlernen oder ihre Fertigkeiten darin vertiefen möchten. Der Umgang mit Aquarellfarben, Pinsel und Papier, Techniken und Bildaufbau anhand von Vorlagen und eigenen Ideen stehen im Mittelpunkt. Zur künstlerischen (Weiter-)Entwicklung bedarf es stets neuer Impulse und Anregungen. Diese erhalten Sie in diesem Kurs.



Nach erfolgreicher Premiere im vergangenen Jahr geht die Eilenburger **KUNSTwoche** des Kleinstadtlabors in die zweite Runde.

Vom **24.08. - 01.09.2024** gibt es tolle Projekte zum Mitmachen für alle Kreativ-, Kunst- und Kulturschaffenden.

Auch die vhs Nordsachsen lädt zum Kreativsein ein!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.kunstwoche-eilenburg.de](http://www.kunstwoche-eilenburg.de) oder auf [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de) unter Angabe der Kursnummer.

### Flamenco-Workshop (MHEB20500)

Dienstag, 27.08.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr

Flamenco ist weit mehr als „nur“ ein Tanz: Es ist Leidenschaft, Ausdruck, Virtuosität – und ein Training für Körper UND Geist. In diesem Workshop machen wir uns mit der Musik und dem Rhythmus des Flamenco-Tanzes vertraut. Wir erarbeiten uns Haltung, Arm- und Handbewegungen mit dem typischen Kreisen und die Fußtechnik. Anschließend kombinieren wir alles zu kleinen Tanzelementen.

### Ausstellung Ölmal-Kurs (MHEB20715)

Dienstag, 27.08.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr

Erhalten Sie einen Einblick in das künstlerische Schaffen an der VHS und kommen Sie ins Gespräch! An diesem Abend präsentieren wir eine Auswahl von Arbeiten, die im Kurs „Ölmalerei und andere Techniken“ unter Leitung von Lutz Bohmann entstanden sind. In Anwesenheit von Kursleiter und -teilnehmenden.

### Dance-Workshop für Kinder (MHEB20501)

Donnerstag, 29.08.2024 | 17:30 - 18:30 Uhr

Tanz – mit all seinen Facetten – ist heute als darstellende und bildende Kunstform von den Bühnen dieser Welt nicht mehr wegzudenken. Aber seit wann tanzen Menschen eigentlich? Heutzutage kennen die meisten Kinder TikTok-Tänze und Hip Hop, aber wie tanzten Menschen vor 70, 500 oder 5000 Jahren eigentlich? Auf unserer bewegten Zeit- und Weltreise finden wir es mit Spiel und Spaß an der Bewegung heraus.

### „Aquarellfleck und Lettering“ –

Kreativsein mit Brush Pens (MHEB20712)

Freitag, 30.08.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr

Handlettering ist in aller Munde und zu einem Trend geworden. Dabei kommen spezielle Stifte, die sogenannten Brush Pens zum Einsatz. Wie diese zu handhaben sind und was damit alles möglich ist, kann hier ausprobiert werden. (Zeitfenster von ca. 30 min)

**Bitte mitbringen:** Vorhandene Malutensilien und -materialien mitbringen. Bei dem ersten Termin werden weitere Informationen mitgeteilt.

**MHEB20700** Di, 22.10., 18:00-20:15 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

#### ● 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.

**MHEB20701** Di, 29.10., 16:15-17:45 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 24,00 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)

**MHEB20705** Do, 05.09., 18:15-20:30 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)

### Kreatives Gestalten

#### ● Handlettering. Schaffe tolle Unikate durch kreative Schriftgestaltung

Dorothee Ritter

Wer kennt nicht die tollen Poster oder Karten mit pfiffigen Sprüchen? Handlettering ist in aller Munde und zu einem aktuellen Trend geworden.

Mit einer hübschen Handschrift lassen sich Buchstaben und Wörter, aber auch Karten, Geschenke und Alltagsgegenstände verschönern und individualisieren. In diesem

Kurs werden wir uns Schritt für Schritt einzelne Komponenten und Techniken vornehmen, uns darin ausprobieren und zunehmend Sicherheit erlangen. Jede Stunde endet mit kleineren Ergebnissen - das Abschluss-thema wird zu Beginn gemeinsam festgelegt. Inhalte: Umgang mit dem Brushpen, Alphabet, Wörter und Sprüche, bouncen, colour-blending, Aquarell, Papierhandling, Gestaltung. Im Entgelt sind Materialkosten i.H. von 15 EUR enthalten. Vorhandenes Utensil kann gern mitgebracht werden.

Termine: 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 27.11.

**MHEB20710** Mi, 11.09., 17:30-19:00 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

#### ● Advents- und Weihnachtsgrüße mit Handlettering kreativ in Szene gesetzt (Workshop)

Dorothee Ritter

Dieser Workshop gibt einen ersten Einblick in die Kunst des Handletterings und in den Umgang mit Brushpens. Passend zur beginnenden Advents- / Weihnachtszeit wollen wir verschiedene Karten, Anhänger und ein größeres Motiv/Bild zum Einrahmen gestalten. Am Ende nimmt Jede(r) seine individuellen Ergebnisse mit nach Hause. Es wird kreativ und bunt!

Im Entgelt sind Materialkosten i.H. von 10



© Dorothee Ritter

EUR enthalten. Vorhandenes Utensil und eigene Ideen können gern mitgebracht werden.

**MHEB20711** Fr, 22.11., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

● **Töpfern - Keramisches Gestalten**

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, erfahrene Teilnehmende erweitern ihr Repertoire beim Weitertöpfeln. 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.

Zum Redaktionsschluss Mitte Juni lagen noch keine Details vor, fragen Sie gern zeitnah nach.

**MHEB20800**  
18 UE, 6 Termine, 99,00 EUR

● **Makramee. Knüpfttechnik zum Kennenlernen**

Gudrun Hartwig-Förster  
Makramee ist die Kunst der Knoten. Und sie erlebt derzeit eine Renaissance.

Es handelt sich dabei um eine Knüpfttechnik, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Der Begriff stammt vom arabischen „migrahah“ (Weben) und „miqrama“ (geknüpfter Schleier) ab. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Taschen, Verzierungen und vieles mehr herstellen. Sie lernen die wichtigsten Knoten kennen und werden mit grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht. Als erstes

Projekt wird ein Wandbehang geknüpft. Aber auch andere Vorstellungen und Ideen sind umsetzbar.

Bitte mitbringen: Makramee-geeignetes Garn (nicht elastisch, helles und mind. 2mm Stärke) sowie Schere, einen Holzstab oder eine andere Befestigung für die Garnfäden

**MHEB20950** Di, 03.09., 15:30-18:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 14,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)

● **Kreatives Flechten. Verflochtenes aus Weide und anderem Holz**

Andrea Tuve

Für die Herbst- oder Weihnachtsdeko mit den eigenen Händen kräftig biegen, zäunen, fitzen, wickeln, kringeln, winden und am Ende mit drei ganz individuellen Resultaten nach Hause gehen! An diesem Abend entstehen Blumenfee oder Weihnachtsengel, Herz oder Stern, Ernte- oder Adventskranz. Außerdem gibt es viele Anregungen für eigene Flechtarbeiten, Garten-, Feld- und Flurmaterialien sowie Infos zu Erntezeiten, Lagerung, Weichzeiten und zum kreativen Umgang mit flechtbarer Natur. Bitte nicht die neuesten Sachen anziehen, da Weide auch robust sein kann.

Bitte merken Sie sich jetzt schon vor: Weidenflechten. Flechten Sie an einem Nachmittag ein großes Objekt/Element für Ihren Garten oder Balkon am Samstag, den 15. März 2025. Anmeldung in Kürze möglich

**MHEB21001** Do, 07.11., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**Textiles Gestalten/Nähen**

● **Nähen von A-Z**

Babett Pötzsch

Von der fachgerechten 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.

**MHEB20900** Di, 17.09., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

**MHEB20901** Do, 05.09., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

**MHEB20902** Di, 12.11., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

**MHEB20903** Do, 14.11., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.25

**Sonstiges**

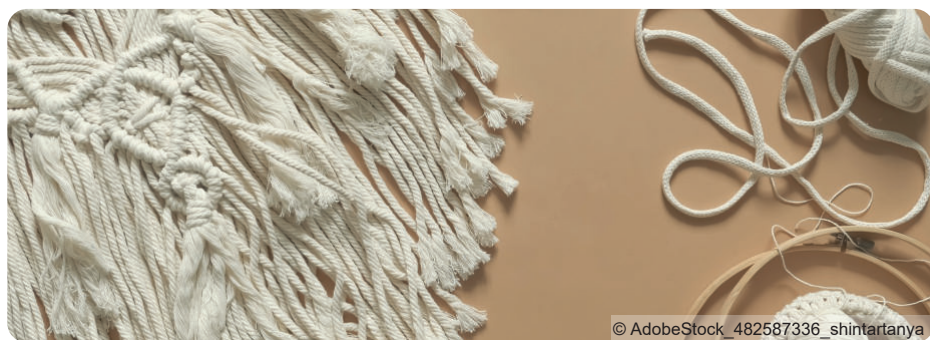
● **Kulturgut Bier - Biervielfalt erleben**

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)

**MHEB21400** Fr, 01.11., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33



© AdobeStock\_482587336\_shintartanya





## Gesundheit

### Körpererfahrung und Entspannung

#### Yoga

##### ● Hatha Yoga

Heike Kausch

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, 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.

**MHEB30101** Mo, 09.09., 17:15-18:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 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.

**MHEB30102** Mo, 09.09., 19:00-20:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

##### ● HIIT-Yoga. Intervalltraining und Entspannung (Schnupperkurs)

Christine Jacob

HIIT-Yoga ist eine innovative Form des Trainings, bei dem High Intensity Interval Training (HIIT) mit Yoga kombiniert wird. Kurze, intensive Fitness-Übungen wechseln sich beim HIIT mit Erholungsphasen ab.

HIIT-Yoga vereint die Vorteile beider Disziplinen in einem effektiven und abwechslungsreichen Workout. HIIT-Yoga kann helfen, Kalorien zu verbrennen, den Körper zu formen, Ausdauer und Kraft zu verbessern, Flexibilität und Balance zu erhöhen. Stress wird abgebaut und das Wohlbefinden

gesteigert.

HIIT-Yoga eignet sich somit für alle, die Spaß an Bewegung haben, ihren Körper trainieren aber dabei auch etwas für Geist und Seele tun wollen.

Man braucht keine Vorkenntnisse, um mitzumachen, auch erfahrene Yogis sind willkommen. Die Übungen können an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden.

Bitte atmungsaktive Kleidung tragen, die ausreichend Bewegungsfreiheit gibt. Bei Bedarf etwas zum Überziehen (dicke Socken, Pullover etc.) und etwas zu trinken mitbringen.

**MHEB30120** Mo, 11.11., 18:00-19:00 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 31,20 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### Fitness, Gymnastik und Bewegung

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

**MHEB30225** Steffi Schack  
Mo, 12.08., 19:00-20:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 144,50 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30226** Steffi Schack  
Mo, 12.08., 20:00-21:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 144,50 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30227**  
Kathrin Niedermanner  
Mi, 14.08., 13:15-14:00 Uhr  
15 UE, 15 Termine, 113,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30228** Kathrin Niedermanner  
Do, 15.08., 13:00-14:00 Uhr  
18.67 UE, 14 Termine, 134,90 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 spannende Wirkung des Wassers zu genießen. Bitte Badebekleidung mitbringen. (Fortsetzungskurs, evtl. Restplätze auf Anfrage)

**MHEB30230** Mo, 12.08., 13:15-14:00 Uhr  
17 UE, 17 Termine, 128,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30231** Mi, 14.08., 17:00-17:45 Uhr  
15 UE, 15 Termine, 113,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30232** Mi, 14.08., 17:45-18:30 Uhr  
15 UE, 15 Termine, 113,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30233** Mi, 14.08., 18:30-19:15 Uhr  
15 UE, 15 Termine, 113,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30234** Mi, 14.08., 19:15-20:00 Uhr  
15 UE, 15 Termine, 113,40 EUR  
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

**MHEB30235** Do, 15.08., 09:15-10:00 Uhr  
14 UE, 14 Termine, 105,90 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. Der Workshop ist eine gelungene Kombination von Theorie und Praxis mit dem Ziel, die Teilnehmenden für gewisse Themen zu sensibilisieren und mit einfachen Anwendungen auszustatten. Auch rechtliche Gegebenheiten, Erste-Hilfe sowie deeskalierende Kommunikation werden beleuchtet. TKDD richtet sich an Jugendliche, Frauen, Männer, ältere



© AdobeStock\_274379766\_didesign

Menschen - alle, die ein erhöhtes Sicherheitsbewusstsein und den Wunsch nach beherrschbaren Selbstverteidigungstechniken haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: rutschfeste Turnschuhe, Rucksack oder Tasche, Plastikflasche und Kugelschreiber. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

(Termin im Sept./Oktober)

**MHEB30270** samstags 12:30-15:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 34,40 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 erlanzen?

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)

**MHEB30200** Fr, 13.09., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### ● Dance Aerobic

Maria Böttger-Duderstedt

Du suchst ein vielfältiges und gesundheitsförderndes Training und willst mehr Power in dein Leben bringen? Dieser Kurs verbindet tänzerische Leidenschaft mit effektivem Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Der Mix aus Latin-Dance, Aerobic und Fitnesstraining geht ins Blut und macht garantiert gute Laune. Wenn du Spaß an Musik, Tanz und Fitness hast, dich nicht vor Schrittfolgen und Choreografien scheust, dann bist du in diesem Kurs genau richtig! (Kein Kurs am 23.+30.09, dafür in den Herbstferien)

**MHEB30205** Mo, 26.08., 18:30-19:30 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### ● Fit mit Hula-Hoop. Effektives Training mit Reifen

Anne Krautwald

Hula Hoop ist Training mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüften gekreist wird und den Viele noch aus der Kindheit kennen.

Doch er eignet sich auch als tolles Fitness-



© AdobeStock\_514374734\_Graphicroyalty

gerät beim sogenannten Hula Hoop-Workout. Hier trainieren wir damit unsere Körpermitte (Core), d.h. die Bauch- und untere Rumpfmuskulatur, formen die Taille und stärken nebenher auch die Bein- und Gesäßmuskulatur. Die gleichmäßigen, oft schweißtreibenden Bewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und unterstützen unsere Koordination. Und Spaß macht das Ganz auch noch - also, am besten gleich ausprobieren und „loshullern“! Details für einen Kursbeginn lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte fragen Sie nach bzw. lassen sich auf der Interessentenliste eintragen.

### MHEB30260

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

## Gesundheitswissen und Ernährung

### ● Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Melanie Neuendorf

Akute Gefahren für Kinder zu erkennen, richtig zu reagieren und im Notfall Erste Hilfe leisten zu können - das ist Ziel dieses Kurses für interessierte Eltern und Großeltern. Es werden Erste-Hilfe-Grundtechniken und -Handgriffe (angepasst auf das Kindesalter) vermittelt, die im Alltag lebensrettend sein können. Wir thematisieren das Verhalten in Notfallsituationen von Kindern im Alter bis ca. 12 Jahren. Bitte die Kinder nicht mitbringen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Verletzungen durch Tiere - Insektenstiche, Zeckenstiche, Tierbisse
- Vergiftung/Verätzung - Erkennen und Versorgen
- Hitzeschäden - Verbrennung, Verbrühung, Sonnenstich, Hitzeschlag
- Störung der Atmung - Asthma, Pseudokrapp, Verschlucken
- Schock und Bewusstlosigkeit - Erkennen und Handeln
- Wiederbelebung - praktische Durchführung

**MHEB30300** Do, 26.09., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 30,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

**MHEB30301** Do, 07.11., 09:30-11:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 30,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● Erste Hilfe am Kind „unter 3“ für Eltern und Großeltern

Melanie Neuendorf

Akute Gefahren für (Kleinst)Kinder zu erkennen, richtig zu reagieren und im Notfall Erste Hilfe leisten zu können - das ist Ziel dieses Kurses. Es werden Erste-Hilfe-Grundtechniken und -Handgriffe (angepasst auf das Kindesalter) vermittelt, die im Alltag lebensrettend sein können. Wir thematisieren das Verhalten in Notfallsituationen von Babys und (Kleinst)Kindern bis 3 Jahren.

Folgende Themen werden angesprochen: Krämpfe, Pseudokrapp, Verschlucken, Stürze, Wundversorgung, Wiederbelebung, stabile Seitenlage bis 90cm.

**MHEB30303** Do, 07.11., 09:30-11:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 30,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

### ● DIY-Kräuterapotheke - Salben, Tinkturen & Tees

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. In diesem Workshop erfahren Sie viel Wissenswertes rund um Wildkräuter, deren Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten. Sie stellen selber unter Anleitung Salben, Tees und Tinkturen her und können das Wissen für Ihren Hausgebrauch nutzen.

Alle Materialien werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Im Entgelt ist dafür eine Pauschale i.H. von 8 EUR enthalten.

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

**MHEB30305** Mi, 15.01., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 23,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

#### ● DIY-Kräuterpräsente für Weihnachten

Constanze Kapell

Falls Sie noch das ganz persönliche Weihnachtsgeschenk suchen, dann sind Sie hier genau richtig! Von unserer Kräuterexpertin lernen Sie, wie man Wildkräuter für Wellness und Gesundheit verwendet. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Herstellung von Kräuterprodukten, die optimal als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben geeignet sind (Seife, Duftsäckchen...).

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.)

**MHEB30310** Do, 14.11., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.33

#### Krankenkassengeförderte Kurse

Die nachfolgenden Kurse können gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

### Bereich Bewegung

#### ● Rückenfit - Rückenkräftigung

Karin Maschke

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.

Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken/ Gymnastikschlappen und Handtuch mitbringen.

**MHEB30210** Do, 15.08., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31



© Kristin Engel

**MHEB30211** Do, 15.08., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

**MHEB30212** Do, 15.08., 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.

Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken/ Gymnastikschlappen und Handtuch mitbringen.

**MHEB30218** Mi, 25.09., 09:30-10:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

#### ● Pilates

Mandy Weinberger

(Fortsetzungskurs) Im Kurs werden die kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates fortgeführt und vertieft. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch sowie ggf. Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

**MHEB30252** Mi, 02.10., 08:30-09:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MHEB30254** Do, 24.10., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

### Bereich Entspannung

#### ● Hatha Yoga für Einsteiger. Entspannung finden durch bewusste Atmung und Bewegung

Rainer Handke

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

**MHEB30105** Di, 27.08., 08:00-09:15 Uhr  
16.670000076293945 UE, 10 Termine, 71,70 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

#### ● Autogenes Training

Bernd Uhde

Termindruck, eine Fülle von Aufgaben, Sie wollen Ihr Bestes geben und kommen dabei oft selbst zu kurz. Kennen Sie das auch? Viele von uns haben Stress im Beruf und Alltag, funktionieren scheinbar nur noch... die Folge können Gereiztheit, Schlaflosigkeit bis hin zum sogenannten Burnout sein. Beugen Sie dem vor! Das Autogene Training (AT) ist eine einfach zu erlernende Entspannungs-

methode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern, mit Stress besser umgehen und zurück zur Ruhe zu finden. 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.

**MHEB30107** Di, 17.09., 17:30-19:00 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

### ● Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bernd Uhde

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste Beschwerden und Erkrankungen wie Stress, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, arthritische Beschwerden und sogar Verdauungsstörungen behandelt und verbessert werden. Das Prinzip ist einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Aktives An- und Entspannen der Muskulatur führt zu tiefer Entspannung. Dies erlernen und trainieren Sie im Kurs. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

**MHEB30108** Di, 17.09., 17:30-19:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

**MHEB30109** Di, 17.09., 19:15-20:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.30

### ● Taijiquan - Das innere Gleichgewicht finden

Angelika Buzmann

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde 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.

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

**MHEB30112** Mi, 11.09., 16:30-17:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

### ● Qigong am Vormittag - Asiatische Gesundheitsübungen

Angelika Buzmann

Der Begriff Qigong (oder auch Qi Gong, Chigong) 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.

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

**MHEB30113** Do, 05.09., 09:30-10:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31



## Sprachen

### Englisch

## Grundkurse

### ● Endlich Englisch lernen. Erste Grundlagen und -kenntnisse erwerben

Sie haben bisher keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende 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.). Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

**MHEB40600** Dozent der vhs  
Di, 24.09., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**MHEB40608** Claudia Preuß  
Di, 24.09., 16:45-18:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Bad Dübren, Windmühlenweg 19, Oberschule

### ● „Hello again“ - Englisch lernen am Vormittag

Claudia Preuß

Dieser Kurs am Vormittag setzt Sprachkenntnisse auf Grundkursniveau (etwa 2 Semester) voraus. Im Unterricht führen Sie einfache Gespräche über sich, Ihre Familie, Ihre Freizeit und lernen sich auf Reisen im Ausland verständlich zu machen. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen festigen Sie Ihre Kenntnisse und erweitern Ihre Grundlagen im Hören, Sprechen und richtig Schreiben. (Niveau A1.2)

**MHEB40605** Fr, 06.09., 10:00-11:30 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### ● „Welcome back“ - (Grund-) Kenntnisse auffrischen und erweitern

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 (Niveau A1.3/4)

**MHEB40610** Horst Mehlhose  
Di, 27.08., 17:30-19:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Bad Dübren, Windmühlenweg 19, Oberschule



© Kristin Engel

**MHEB40612**

Kurs in Planung, Vormerkung möglich  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart

**Aufbaukurse**

- **English Book Club. Improve your knowledge with Harry Potter**

Alexander Mauf

If you like reading books and want to refresh/improve your English, this Book Club fits perfect. Once a week we will meet to read, analyse and discuss about the story - in English of course.

**MHEB40620** Di, 17.09., 18:00-19:00 Uhr

13,33 UE, 10 Termine, 42,70 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

- **English B1/B2. Conversation and more**

Claudia Preuß

Sie besitzen schon gute Englischkenntnisse, möchten diese aber festigen oder noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation: Sie lernen, komplexere Ideen und Gedanken auszudrücken, erweitern Ihre mündlichen Fähigkeiten und erlangen dadurch eine fortgeschrittene Sprachkompetenz. Freies Sprechen und Wortschatzerweiterung stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Wir arbeiten mit verschiedenen Texten (Zeitungartikel, Reiseberichte, Lektüre) und sprechen darüber. Spiele, Rätsel und auch Filme gehören bei uns ebenfalls dazu. Wir freuen uns über neue Gesichter - you are very welcome! Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guten Vorkenntnissen mind. Stufe A2.

**MHEB40627** Di, 10.09., 18:30-20:00 Uhr

12 Termine, 93,60 EUR

Bad Dübener, Windmühlenweg 19, Oberschule

- **Englisch B1. Talk to each other and learn new things**

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).

**MHEB40630** Do, 08.08., 18:30-20:00 Uhr

28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.27

**Französisch**

- **Französisch für Fortgeschrittene B1**

Helen Künne

Parlez-vous français? Accueillir! Dies ist ein Kurs zur Anwendung und Festigung vorhandener Sprachkenntnisse. Quereinsteiger mit guten Kenntnissen der französischen Sprache sind jederzeit gern gesehen! Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt und gefestigt. Der Kurs findet im 2-3 wöchigen Rhythmus statt.

**MHEB40802** Do, 12.09., 16:30-18:30 Uhr

9 Termine, 76,80 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

**sonstige Sprachen****Polnisch**

- **„Dobry dzień“ - Ein wenig Polnisch für Reise und Alltag**

Magdalena Wawrzykowska

Sie planen eine Reise in unser Nachbarland Polen? Sie besuchen regelmäßig den „Polenmarkt“ oder möchten Ihren Handwerker

in seiner Landessprache begrüßen? Die richtige Aussprache, erste Sätze, nützliche Wörter und Redewendungen sind Inhalte dieses Kurses für Einsteiger und Neugierige. Sie bekommen einen ersten Eindruck der Sprache - und vielleicht Lust auf mehr. Gleichzeitig erhalten Sie landeskundliche Tipps. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

**MHEB41700** Do, 12.09., 16:30-18:00 Uhr

8 UE, 4 Termine, 31,20 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

**Computer und Beruf****Smartphone und Tablet**

- **Mein Smartphone/Tablet besser verstehen und effektiver nutzen. Basisschulung für Andoid-Nutzer**

Thomas Danker

Sie haben sich vor kurzem einen Tablet-PC oder ein Smartphone gekauft oder ein solches Gerät geschenkt bekommen? Sie möchten all die Funktionen kennenlernen und das Gerät zunehmend mehr im Alltag nutzen, wissen aber nicht genau, wie das geht? In diesem Kurs für Einsteiger erhalten Sie die Gelegenheit, Grundkenntnisse in der Bedienung mit Ihrem Smartphone oder Tablet zu erwerben und den Umgang damit zu üben. Dazu zählen u.a. 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.

**MHEB50155** Mi, 25.09., 14:30-17:30 Uhr

8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

**MHEB50156** Di, 05.11., 09:30-12:30 Uhr

8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

- **Was ich über mein Smartphone/Tablet noch wissen möchte... - 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.

**MHEB50160** Mi, 25.09., 18:00-18:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

**MHEB50161** Di, 05.11., 12:45-13:30 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### 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.

Der Kurs findet statt ab 5 Teilnehmenden. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns - ein konkreter Starttermin wird noch festgelegt.

**MHEB50100** 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

### Internet und Datensicherheit

#### • Sicher und fit unterwegs im Internet

Thomas Danker

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Mit wachsender Nutzung ergeben sich aber auch zunehmend Fragen. Wie sieht es mit der Sicherheit aus? Worauf müssen Sie achten, was sollten Sie vermeiden? Welche möglichen „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 (Schutz vor Viren, Trojanern). Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. Teilnehmenden statt.

Vorausgesetzt werden Computergrund- und Internetbasiskenntnisse. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

**MHEB50110** November 2024,  
14:30-17:30 Uhr  
12 UE, 3 Termine, 72,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.28

# 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:  
Ronny Schmidt  
Tel.: 03421 / 758 - 7240  
E-Mail: [ronny.schmidt@vhs-nordsachsen.de](mailto:ronny.schmidt@vhs-nordsachsen.de)

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



**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 Repertoire 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.

Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Stoffe, eigene Nähmaschine soweit vorhanden (Bitte bei Anmeldung angeben!).

**MHOZ20901** Mo, 09.09., 19:00-21:15 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 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.

Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, Stoffe, eigene Nähmaschine soweit vorhanden (Bitte bei Anmeldung angeben!).

**MHOZ20902** Mo, 09.09., 16:30-18:45 Uhr  
30 UE, 10 Termine, 90,00 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 indivi-



© AdobeStock\_207923375\_Somkiat

duellen Üben bleibt.

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien (Klöp-pelsack mit -ständer, Garn, Stecknadeln, mind. 15 Paar Klöppel). Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**MHOZ20905** Mi, 18.09., 17:30-19:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108



**Gesundheit**

**Körpererfahrung und Entspannung**

**Yoga**

● **Hatha Yoga**

Werner Schmidt

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.

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

**MHOZ30105** Di, 27.08., 17:00-18:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 103,20 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154

**Fitness, Gymnastik und Bewegung**

**Pilates**

● **Pilates**

Solveig Reich

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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte 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.

**MHOZ30270** Mo, 12.08., 16:30-17:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154

**MHOZ30271** Mo, 12.08., 17:30-18:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154

**Gesundheitswissen und Ernährung**

● **DIY-Kräuterapotheke für die Erkältungszeit**

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 Erkältung. Nach dem theoretischen Teil werden Sie selbst aktiv und stellen gemeinsam entsprechende Kräutermittel für Ihre heimische „Hausapotheke“ her (Hustensbalsam, -tee, -sirup).

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

**MHOZ10904** Di, 22.10., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,80 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250

### • Kräuterwanderung

Constanze Kapell

Bei dieser Wanderung durch die Oschatz 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. Der Treffpunkt wird vor Kursstart bekanntgegeben.

**MHOZ10930** Sa, 07.09., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Oschatz, Wermisdorf

### • 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.

den. 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 Verdauung.

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

**MHOZ30330** Di, 14.01., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250

### • DIY-Kräuterapotheke zur Weihnachtszeit

Constanze Kapell

Falls Sie noch das ganz persönliche Weihnachtsgeschenk suchen, dann sind Sie hier genau richtig!

Von unserer Kräuterexpertin lernen Sie, wie man Wildkräuter in der Küche für Wellness und Gesundheit verwendet. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Herstellung von Kräuterprodukten, die optimal als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben geeignet sind.

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

**MHOZ30331** Di, 26.11., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 18,60 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250



Sprachen

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 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.)

**MHOZ40600** Do, 29.08., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

### • Englisch A1.2

Nataliia Belitsa

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. In gemäßigttem 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.)

**MHOZ40601** Do, 05.09., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

## Aufbaukurse

### • Englisch A2

Helga Richter

Willkommen zu unserem Englischkurs! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfähigkeiten auf Englisch zu verbessern. Wir werden eine Vielzahl von Themen behandeln, darunter Grammatik, Wortschatz und Aussprache. Am Ende des Kurses werden Sie sich bei der Kommunikation auf Englisch sicherer fühlen und Gespräche problemlos führen können. Wir freuen uns darauf, Sie beim Erreichen Ihrer Sprachlernziele zu unterstützen!

**MHOZ40604** Di, 27.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

**MHOZ40605** Mi, 04.09., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210



### • Englisch Aufbaukurs A2.2

Helga Richter

**MHOZ40606** Di, 27.08., 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.

**MHOZ40607** Di, 03.09., 17:15-18:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210

● **Englisch Fortgeschrittene B2**

Marita Bäurich

**MHOZ40608** Do, 29.08., 16:30-18:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 212

**MHOZ40609** Mi, 28.08., 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.

**MHOZ42201** Mi, 28.08., 16:30-18:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108

● **Spanisch Aufbaukurs A2**

Roser Blanes Masana

Dieser Spanischkurs eignet sich für Teilnehmende mit ungefähr 2 Jahren Lernerfahrung.

**MHOZ42208** Mo, 26.08., 16:30-18:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 108



© Susanne Duddeck Fotografie 2020



**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!

**MHOZ50101** Mi, 18.09., 17:30-19:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 63,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

**Internet und Datensicherheit**

● **Onlinebanking für Senioren (am Beispiel der Sparkasse Leipzig)**

Sparkasse Leipzig

In dieser kostenfreien Veranstaltung erfahren Sie wichtige Dinge zur Sicherheit im Internet. Es wird die Internetfiliale und die Funktionsweise von Online-Banking und BankingApp am Beispiel der Sparkasse Leipzig erklärt. Die Veranstaltung richtet sich allerdings nicht nur an Sparkassenkunden.

**MHOZ50135** Mo, 09.09., 15:00-16:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
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:  
Grit Engel  
Tel.: 03421 / 758 - 7251  
E-Mail: [schkeuditz@vhs-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@vhs-nordsachsen.de)



## 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 Comiczeichnen... 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. Weiteres Material wird vom Kursleiter gestellt, die Kosten sind im Entgelt enthalten. Mutti oder Vati können sich gern mit anmelden (Kursgebühr Erwachsene 28,00 EUR).

**MHSK20702** Mo, 02.09., 16:00-17:30 Uhr  
8 UE, 4 Termine, 25,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Politik und Zeitgeschehen

### ● KvO. Versprochen, gebrochen? Die Rolle von Wahlversprechen in Deutschland

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung

Vortrag und Diskussion mit JProf. Dr. Theres Matthieß

„Parteien versprechen doch nur das Blaue vom Himmell!“, lautet so manche Schlagzeile. Aber stimmt dies tatsächlich? Wieviel Vertrauen können Wählerinnen und Wähler in Politikversprechen haben? Und wie erfolgreich sind Parteien bei der Erfüllung ihrer Versprechen? Die Referentin gibt einen Einblick in ihre Forschung zur Rolle von Wahl- und Koalitionsversprechen, in Demokratien allgemein und insbesondere in Deutschland. Ein offener, diskursiver Austausch mit dem Publikum ist gewünscht.

Diese Veranstaltung aus der Reihe „Kontrovers vor Ort“ wird in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und ist für Sie kostenfrei.

**MHSK10001** Do, 19.09., 19:00-20:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### ● Townhall-Meeting: Die US-Wahl 2024 und ihre Bedeutung für Deutschland – ein Diskussionsabend mit dem Auswärtigen Amt

Diplomatinnen und Diplomaten kommen in Ihre Stadt, um sich Ihren Fragen zu stellen und mit Ihnen über Außenpolitik zu diskutie-



© Carsten Dumke

ren. Am 5. November 2024 wird in den USA der 47. Präsident gewählt. Ums Präsidentenamt streiten sich zwei alte Bekannte. Umfragedaten deuten bereits jetzt auf ein knappes Wahlergebnis hin. Wer wird der nächste US-amerikanische Präsident? Wie wird sich dieses Ergebnis auf die europäische und deutsche Außenpolitik auswirken? Ein Experte aus dem Auswärtigen Amt wertet mit Ihnen das dann vorliegende Wahlergebnis aus und beantwortet Ihre Fragen.

Es findet ein interaktiver Austausch über Außenpolitik statt, bei dem Sie gemeinsam offen diskutieren können. Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Auswärtigen Amt angeboten und ist für Sie kostenfrei.

**MHSK10002** Mo, 11.11., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Kommunikation und Persönlichkeitsbildung

### ● Sprechen für Demokratie: Kommunikations-Schnupper-Training gegen rechte Parolen und Demokratiefeindlichkeit

Hangwen Mahmud, Harald Berndt

Im Bus gibt jemand diskriminierende Aussagen von sich: Wie kann man in diesen Situationen reagieren? Was kann man überhaupt erreichen, wenn man auf derartige Aussagen reagiert? Was ändert sich, wenn dieser Mensch ein Vereinsmitglied, Kollege/in, Freund/in oder sogar Familienangehörige/r ist? Der Workshop zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie mit menschenverachtenden Äußerungen und Einstellungen sowohl in Ihrem persönlichen Alltag als auch in Ihrem professionellen Umfeld umgehen können.

Diese Veranstaltung wird Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung und Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. angeboten und ist für Sie

kostenfrei.

**MHSK10200** Sa, 16.11., 9:30-15:30 Uhr  
8 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

## 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. Wir schauen uns an, wie die wunderbaren Riech- und Geschmacksstoffe mit unserem limbischen System, auch Belohnungssystem genannt, zusammenwirken. Außerdem betrachten wir die Reizweiterleitung vom Nasen-Rachen-Raum zum Gehirn, wobei wir auch das Hörbuch von Hans Hatt einbeziehen, einem führenden Professor in der Theorie der Geruchserfassung. In einem Praxisteil mit unterschiedlichen Pflanzen wird anhand von Inhaltsstoffen ätherischer Öle die grundsätzliche Zusammensetzung von Parfümen erklärt und was man bei der Herstellung beachten muss. Unser Dozent ist Mitglied im Freundeskreis der Fakultät für Physik und Geowissenschaften der Universität Leipzig.

**MHSK10900** Di, 05.11., 18:00-19:30 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.

**MHSK11000** Do, 07.11., 18:30-20:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 63,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### Verbraucherfragen, Recht und Alltagsprobleme

#### Ihr gutes Recht

Vor dem jeweiligen Rechtsvortrag von 16.00 bis 17.00 Uhr steht Ihnen Rechtsanwältin Anett Keine vor Ort für Rechtsfragen zur Verfügung. Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei.

#### • Scheidungsrecht

Anett Keine

Bei Trennung und Scheidung ist das Konfliktpotential 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.

**MHSK10308** Di, 20.08., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

#### • Mietrecht

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.

**MHSK10309** Mo, 21.10., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

#### • Reiserecht

Anett Keine

Im Vortrag bekommen Sie nützliche Informationen bezüglich der Ansprüche bei Reise-



© AdobeStock\_409884394\_ARAMYAN

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

**MHSK10310** Do, 28.11., 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 über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung informiert sowie Hinweise für die praktische Umsetzung der getroffenen Regelungen gegeben. Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen angeboten.

**MHSK10311** Di, 29.10., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
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.

**MHSK10313** Di, 01.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

### 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? Im informativen Praxisvortrag erfahren Sie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Werden Sie sich der Händigkeit Ihres Kindes oder Enkelkindes bewusst und erfahren Sie, wie Sie es darin unterstützen können, in seiner genetisch veranlagten Händigkeit zu leben. Bitte bringen Sie eine Schere mit.

**MHSK10600** Di, 10.09., 18:00-19:30 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 ei-



gene künstlerische Entwicklung. Neueinsteiger bringen bitte zum ersten Abend weiche Bleistifte und einen Zeichenblock mit.

**MHSK20700** Di, 03.09., 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  
Die künstlerische Arbeit beginnt mit der Hinwendung zur Natur und der Auseinandersetzung mit der konkreten, gegenständlichen Wirklichkeit (Perspektive). Unser Kursleiter gibt fachliche Hinweise für die Komposition, die Methodik und die Realisierung von der Zeichnung zum Gemälde und nicht zuletzt zum Umgang mit den Farben. Es wird mit Tempera, Pastell, Acryl, Aquarell, Gouache, Tusche und Ölfarben gemalt. Bitte eigene Zeichenutensilien mitbringen, weiteres Material wird zum ersten Kurstag abgestimmt. Junge Hobbymalerinnen und -maler sind herzlich willkommen!

**MHSK20701** Mi, 23.10., 17:30-19:45 Uhr  
36 UE, 12 Termine, 108,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1

### Kreatives Gestalten

### ● Buchbinden und schönes Gestalten von Heften und Büchern

Zohir Rekkab  
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Buchbindens anhand verschiedener Bindetechniken kennen sowie das Gestalten von Einbänden. Ein selbst gebundenes Buch oder Heft eignet sich auch sehr gut als individuelles Weihnachtsgeschenk. Das Material wird vom Kursleiter gestellt, Materialkosten je nach Verbrauch.

**MHSK20703** Sa, 07.12., 10:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### ● Individuelles Weihnachtspapier herstellen: Gestalten und marmorieren Sie Papier in der Suminagashi- und Shiboritechnik

Zohir Rekkab  
In diesem Kurs lernen Sie wie man in japanischen Techniken Papier färbt und marmoriert und dieses weiterverarbeitet werden kann. Diese schön gestalteten Papiere eignen sich auch sehr gut als individuelles Geschenkpapier. Das Material wird vom Kursleiter gestellt, die Kosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

**MHSK20704** Di, 10.12., 18:00-20:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### Textiles Gestalten/Nähen

### ● Nähen lernen: Machen Sie den Führerschein für Ihre Nähmaschine

Ingrid Walter-Laue  
In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen Ihrer Nähmaschine besser kennen. Anhand kleiner Projekte, wie z.B. Kissen, Platzsets und einer kleinen Tasche, erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung der unterschiedlichen Nähfüße, die Anwendung verschiedener Nähte, 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

**MHSK20901** Do, 26.09., 18:00-20:15 Uhr  
24 UE, 8 Termine, 72,00 EUR, erm.  
54,00 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 010

### ● Nähtag: Herbstdeko selber nähen

Ingrid Walter-Laue  
„Bunt sind schon die Wälder“ - holen Sie sich die Farben des Herbstes in Ihr Zuhause! Ob Sie Blätter als Girlande, auf Fenster schmuck oder Tischdekoration gestalten oder einen Kürbis aus Stoff nähen, lassen Sie sich von verschiedenen Beispielen inspirieren. Ihre Kursleiterin unterstützt Sie fachkundig bei der Herstellung, Grundkenntnissen im Nähen sollten vorhanden sein. Eine Materialliste erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung. Sie können das Material auch direkt im Kurs erwerben. Ihre Nähmaschine sollten Sie auf jeden Fall mitbringen.

**MHSK20902** Sa, 21.09., 10:00-15:15 Uhr  
7 UE, 1 Termin, 21,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### ● Nähtag: Weihnachtsdeko selber nähen

Ingrid Walter-Laue  
Weihnachten kommt immer so plötzlich. Vielleicht haben Sie Lust, noch eine neue Deko-Idee umzusetzen? Dann sind Sie beim weihnachtlichen Nähtag genau richtig! Holen Sie sich Anregungen und wählen Sie aus verschiedenen Projekten, die garantiert noch bis zum Advent fertig werden. Ihre Kursleiterin unterstützt Sie fachkundig bei der Herstellung, Grundkenntnisse im Nähen sollten vorhanden sein. Eine Materialliste erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung. Sie können aber auch Material direkt beim Kurs erwerben. Ihre Nähmaschine sollten Sie auf jeden Fall mitbringen.

**MHSK20903** Sa, 23.11., 10:00-15:15 Uhr  
7 UE, 1 Termin, 21,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

### Fotografie/Film/Medien

### ● Fotokurs kompakt - Theorie und Praxis

Carsten Dumke  
Finden Sie den perfekten Einstieg in die Fotografie. Am Theorieabend (freitags von 16:00 bis 19:45 Uhr) vermittelt Ihnen unser Kursleiter anhand von Fallbeispielen, wie sich gezielte Veränderungen an der Kamera auf Ihre Bilder auswirken. Während des Praxistages (samstags von 9:00 bis 15:00 Uhr) arbeiten Sie gestellte fotografische Aufgaben ab und werten die Bilder gemeinsam aus.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Weitwinkel und Teleobjektiv. Auf Nachfrage kann gegen eine Gebühr eine Ausrüstung ausgeliehen werden.

**MHSK21101** Fr, 27.09., 16:00-19:45 Uhr  
13 UE, 2 Termine, 49,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

### ● Astrofotografie trifft Unterwasserfotografie

Marco Gahrig, Andreas Eppert  
Die Referenten berichten über Freud und Leid bei ihren langjährigen Hobbies Astro- und Unterwasserfotografie. Beides sind faszinierende Genres der Fotografie, jedoch technisch sehr aufwendig und eine große Portion Geduld ist erforderlich, um zu guten Ergebnissen zu kommen. Diese werden Ihnen während des Vortrages präsentiert.

**MHSK21102** Do, 28.11., 18:30-21:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 28,00 EUR  
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

### ● Workshop Radioproduktion für Einsteiger

Lutz Grunert  
Erfahrene Radiomoderatoren und Produzenten geben Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt des Radios: Das Rundfunk-Kombinat bietet regelmäßig Workshops an, die Ihnen zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, mit einfachen Aufnahmegegeräten und einem Computer selbst eine Radiosendung aufzunehmen und sie zu senden. Sie erwerben Grundlagenwissen zum Radiojournalismus und der Radioproduktion. Sie erfahren, wie Sie spannende Beiträge erstellen, Interviews führen, Ihre Sendung moderieren und Ihre Stimme im Äther finden können. Inhalte:

- Technische Grundlagen: Überblick zu Mikrofonen, Aufnahmegegeräten und Schnittsoftware
- Planung und Strukturierung einer Radiosendung

Im Anschluss an den Workshop kann bei Interesse der Teilnehmenden ein Kurs zur Produktion einer Radiosendung geplant werden.

**MHSK21104** Mo, 16.09., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MHSK21105** Do, 24.10., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Musik und Tanz

### ● Orientalischer Tanz meets Bollywood

Ramona Friedrich

Beide Tanzstile sind 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.

**MHSK20501** Mo, 02.09., 19:30-21:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R.107

### ● Gitarre spielen: In einfachen Schritten Lieder begleiten lernen

Thomas Carl  
Erlernen Sie auf einfachen Gitarrengriffen basierende Liedbegleitung (ohne Noten). Unser Dozent bringt als Sänger und Gitarrist langjährige Bühnen- und Berufserfahrung mit und hat für Sie die besten Einstiegsongs. Jede Woche erarbeiten Sie sich anhand eines neuen Liedes die entsprechenden Anschlagetechniken 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

**MHSK21301** Fr, 27.09., 17:45-18:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 48,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1



### ● 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

**MHSK21302** Fr, 23.08., 16:00-17:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1



## Gesundheit

## Körpererfahrung und Entspannung

### Yoga

#### ● Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen)

Elke Grollmisch  
Sie führen Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga durch und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Yoga Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Yogamatte, Yogakissen, zwei Yogaklötze, einen Yogagurt und eine Decke mit.

**MHSK30112** Mo, 23.09.,  
17:00-18:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

#### ● Hatha Yoga für Fortgeschrittene

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.

**MHSK30113** Mo, 23.09.,  
18:15-19:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Hatha Yoga für Einsteiger

Elke Grollmisch

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, 2 Yogaklötze, einen Yogagurt und eine leichte Decke mit.

**MHSK30114** Mo, 23.09., 20:00-21:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Yin Yoga für Einsteiger

Nicoleta Lupp

Die sanften 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. 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.

**MHSK30115** Mi, 28.08., 16:00-17:15 Uhr  
21,67 UE, 13 Termine, 84,50 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MHSK30116** Mi, 28.08., 17:30-18:45 Uhr  
21,67 UE, 13 Termine, 84,50 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MHSK30117** Do, 05.09., 17:45-19:00 Uhr  
16,67 UE, 10 Termine, 65,00 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

### ● Workshop Face Yoga und Yin Yoga

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 außerdem Yin Yoga Positionen geübt, um den Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die sanften Positionen, die für 3-5 Minuten gehalten werden, 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.

**MHSK30118** Do, 29.08., 17:45-19:15 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 7,80 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9



### 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 werden Spannungen und Energiestauungen gelöst und können Krankheiten vorgebeugt werden. Die bewegten Übungen im Stehen und Gehen 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.

**MHSK30101** Do, 29.08., 16:00-17:30 Uhr  
22 UE, 11 Termine, 85,80 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

#### ● Workshop Taijiquan für körperliche und geistige Fitness

Dagmar Messing

Wer regelmäßig Taiji praktiziert, bekommt nach chinesischer Auffassung „den Geistesfrieden eines Weisen, die gesundheitliche Robustheit eines Holzällers und die Gelenkigkeit eines Babys“. Taiji ist langsam fließende Bewegung, voll Leichtigkeit, Harmonie und Kraft. Schwerpunkte sind u. a. Entspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule, Förderung von Beweglichkeit, Konzentration und Gleichgewicht. Die ruhige Atmung wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem, sowie alle anderen Systeme im Körper aus. Taiji ist für jeden ohne körperliche Überanstrengung erlernbar und ist ein wertvoller Ausgleich zum Alltags-Stress. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

**MHSK30125** Mo, 30.09., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 15,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MHSK30126** Mo, 25.11., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 15,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

### 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. Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** bequeme und wetterfeste Kleidung, Proviant und ein Getränk für unterwegs, evtl. Sitzunterlage.

**MHSK30107** Sa, 14.09., 10:00-13:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR  
Schkeuditz

#### ● Kleine Auszeit - Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung

Sabine Hübner

Einfache, achtsame, angeleitete Bewegungs- und Dehnungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen aus u.a. dem Yoga, Qigong und Feldenkrais wecken und schulen unsere Wahrnehmung und fördern unsere Beweglichkeit. Eine ausgedehnte Endentspannung rundet diese kleine Auszeit vom Alltag ab. Das Angebot ist für jedermann/frau geeignet und es sind hierfür keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, eine Kopfunterlage und etwas zu trinken mit.

**MHSK30122** Mo, 09.09., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MHSK30123** Di, 01.10., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Schillerstraße 9

**MHSK30124** Di, 12.11., 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.

**MHSK30201** Mi, 28.08., 17:00-18:00 Uhr  
22,67 UE, 17 Termine, 88,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MHSK30202** Mi, 28.08., 18:10-19:10 Uhr  
22,67 UE, 17 Termine, 88,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MHSK30203** Mi, 28.08., 19:20-20:20 Uhr  
22,67 UE, 17 Termine, 88,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## Gesundheitswissen und Ernährung

### • 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.



© AdobeStock\_537060381\_banjongseal324

**MHSK30501** Do, 05.09., 16:30-18:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 7,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**MHSK30502** Di, 22.10., 16:30-18:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 7,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



© Tetiana Osypenko

### • Ukrainische Küche: Borschtsch und mehr

Tetiana Osypenko

Sie haben bestimmt schon vom ukrainischen Borschtsch gehört. Entgegen der vielfach verbreiteten Auffassung stammt Borschtsch, die beliebte Gemüsesuppe, laut Historikern aus der alten Kyjiwer Rus. Sie ist das Nationalgericht der Ukraine und besteht hauptsächlich aus roter Bete, verschiedenem Gemüse und Fleisch. Serviert wird sie mit einem Löffel saurer Sahne oder Schmand. Gemeinsam kochen wir dieses Gericht und backen als Nachspeise Quarkkuchen mit Sultaninen und Schokoladenglasur auf Lemberger Art (Region Lviv). Die Kosten für alle verwendeten Lebensmittel sind im Kursentgelt bereits enthalten.

**MHSK30503** Mo, 28.10., 17:00-20:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 21,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1

### • „Ich habe dir etwas mitgebracht!“ – selbstgemachte Mitbringsel nicht nur zur Weihnachtszeit

Silke Ebmeyer

Egal ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach so - ein Grund für eine kleine Aufmerksamkeit gibt es immer. Süß, herzhaf, knusprig, schokoladig oder flüssig: Hier finden Sie Inspiration für kleine Geschenke aus der Küche, mit Liebe verpackt, die noch lange in Erinnerung bleiben werden. Das

Material wird von der Kursleiterin gestellt, Materialkosten je nach Verbrauch.

**MHSK30504** Mo, 25.11., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1



## Sprachen

### Englisch

#### Grundkurse

##### • Englisch für Anfänger

Andrew Barshell Watts

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch Schritt für Schritt erlernen möchten. Unser Dozent ist Muttersprachler und unterrichtet seit vielen Jahren Englisch für Erwachsene. Lehrmaterial: Easy English A1.1 Upgrade (Cornelsen)

**MHSK40607** Di, 17.09., 18:00-19:30 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 211

##### • Englisch Grundkurs A1 - Refresher

Andrew Barshell Watts

Haben Sie bereits früher schon einmal Englisch gelernt? Dieser Kurs eignet sich für Lerner, die bereits geringe Kenntnisse in der englischen Sprache haben und diese festigen und Schritt für Schritt erweitern möchten. Lehrmaterial: Easy English A1.2 (Cornelsen)

**MHSK40608** Di, 20.08., 16:15-17:45 Uhr  
36 UE, 18 Termine, 115,20 EUR  
Schkeuditz, Lessingstraße 10, Gymnasium, R. 211

#### Aufbaukurse

##### • Englisch Aufbaukurs A2 - Refresher

Andrew Barshell Watts

Haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten Sie erworbenes Wissen wieder aktivieren? Dann ist dieser Kurs geeignet für Sie. Lehrmaterial: Easy English A2.1 Upgrade (Cornelsen)

**MHSK40609** Do, 22.08., 16:45-18:15 Uhr  
34 UE, 17 Termine, 108,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1

##### • Englisch Aufbaukurs A2 (am Vormittag)

Leoni Slesaczek

Hier können Sie außerhalb der Abendzeit in entspannter Atmosphäre Ihr Englisch weiter

verbessern. Vorhandenes Englisch wird wiederholt und aktiviert. Lehrmaterial: NEXT A2.1 (Hueber).

**MHSK40611** Mo, 19.08., 10:30-12:00 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

● **Englisch für Fortgeschrittene B1.2 - everyday English in use**

Martin Zielke

A course for students who want to advance their English skills. Teaching material: Go for it! B1 (Hueber)

**MHSK40612** Di, 17.09., 18:10-19:40 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Schkeuditz, Lessingstr.10, Gymnasium, R. 209

● **Englisch für Fortgeschrittene B1.4**

Andrew Barshell Watts

Advance your English with more confidence. This course is designed to encourage more interclass conversational skills. Teaching material: Great! B1 (Klett)

**MHSK40613** Do, 22.08., 18:20-19:50 Uhr  
34 UE, 17 Termine, 108,80 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1

● **Englisch für Fortgeschrittene B2.4**

Martin Zielke

This course is designed for students who have an established standard core level of English. Teaching material: global upper intermediate (macmillan)

**MHSK40618** Di, 17.09., 16:30-18:00 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Schkeuditz, Lessingstr.10, Gymnasium, R. 209

## Spanisch

● **Spanisch Grundkurs A1.3**

Roberto Steffens Villarreal

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Lehrmaterial: Impresiones A1 (Hueber)

**MHSK42204** Do, 05.09., 18:20-19:50 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

● **Spanisch Grundkurs A1.4 - Schnupperstunde**

José Antonio Méndez Mora

In dieser Schnupperstunde können Sie sich mit dem Sprachniveau, den Teilnehmenden und dem Kursleiter vertraut machen. In der Folgewoche beginnt dann der Spanisch Grundkurs A1.4 (MHSK42206), für welchen Sie sich nach erfolgreichem Schnuppern bit-



© 2022 DVV, Frank Schemmann

te separat anmelden. Der Kurs eignet sich für Lerner mit Vorkenntnissen im Spanischen.

**MHSK42205** Do, 05.09., 16:45-18:15 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

● **Spanisch Grundkurs A1.4**

José Antonio Méndez Mora

Ein Kurs für Lernende mit Vorkenntnissen im Spanischen. Bitte melden Sie sich zunächst für den vorangehenden Schnupperkurs am 5. September an. Lehrmaterial: Impresiones A1 (Hueber).

**MHSK42206** Do, 12.09., 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 Träger

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

**MHSK50101** Di, 29.10., 16:00-18:15 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 115,50 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

# 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

### ● 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.)

**MHTA30101** Do, 12.09., 16:40-17:25 Uhr  
6 UE, 6 Termine, 36,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MHTA30102** Do, 21.11., 16:40-17:25 Uhr  
6 UE, 6 Termine, 36,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Politik und Zeitgeschehen

### ● Kontrovers vor Ort: „Spaziergänge“ und Sitzblockaden - Kontroverse Proteste

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung

Vortrag und Diskussion

Demonstrationen sind ein wichtiger Teil der Demokratie. In Deutschland gab es in den letzten Jahren Debatten um die Einschränkung der Versammlungsfreiheit, etwa im Zusammenhang mit der Pandemie. Zu kontroversen Protesten zählen die Montagsdemonstrationen in Sachsen, die seit einigen Jahren durch die Straßen von Städten ziehen. Sie richten sich – je nach aktueller Lage – gegen Corona-Maßnahmen, Energiepolitik oder Flüchtlingseinrichtungen. Organisiert und geführt werden sie teilweise durch rechtsextremistische Parteien und Bewegungen, die auf diese Weise den Anschluss an die Mitte der Gesellschaft suchen.

Ein aktuelles Beispiel für kontroverse Proteste – aus ganz anderer politischer Richtung – sind die Aktionen der Letzten Generation. Ein Teil der Gesellschaft zeigt Verständnis und deklariert Unterstützung für die Ziele der Klimaaktivist:innen, ein anderer wird kritisch, ungeduldig, manchmal sogar den Demonstrierenden gegenüber aggressiv.

Die Referenten Dr. Piotr Kocyba und Dr. Alexander Leistner (beide u.a. Protestforscher



an der Universität Leipzig) geben kurze Inputs zu aktuellen Protestbewegungen, damit im Anschluss über die Legitimation der vorgestellten Protestbewegungen, ihre Auswirkung auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Demokratie diskutiert werden kann.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und ist für Sie kostenfrei.

**MHTA10200** Do, 21.11., 19:00-21:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium

### Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

### ● Sommer auf dem Gemüseacker

Team der KoLa Leipzig eG

Nach der Ernte ist vor der Aussaat. Nach der ersten Ernte im Hochsommer kann erneut Gemüse angepflanzt oder ausgesät werden. Hierfür eignen sich vor allem schnell wachsende Gemüsesorten mit kurzer Entwicklungszeit. Diese können bis in den Winter hinein geerntet werden. So können Lücken gefüllt, der Platz optimal ausgenutzt und der Speiseplan bis spät in den Herbst hinein mit eigenem, frischem Gemüse bereichert werden. 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.

**MHTA10401** Sa, 07.09., 10:00-12:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

### ● Winter auf dem Gemüseacker - Wie und was wird im Winter geerntet, gelagert und geplant?

Team der KoLa Leipzig eG

Im Winter ist nichts los auf dem Feld? Stimmt fast, aber nicht ganz. Trotz der niedrigen Temperaturen halten einige tapfere Kulturen durch, wie z.B. Kohl, Porree und einige Wintersalate. Gleichzeitig ist der Winter

die Zeit für die Planung der neuen Saison. Interessant sind auch die optimalen Lagerbedingungen und wie sie mit Photovoltaik effizient und klimaschonend hergestellt werden können, um das ganze Jahr lang mit Gemüse versorgt zu sein. So erhalten Sie einen Einblick, wie in Taucha das ganze Jahr hindurch Obst & Gemüse effizient und ökologisch produziert wird. Zum Abschluss probieren wir gemeinsam ein saisonales Rezept mit dem regionalen, unter Umständen selbst geernteten Gemüse aus. Bitte wetterfeste Kleidung und einen kleinen, frei wählbaren Unkostenbeitrag für das Essen mitbringen.

**MHTA10402** Sa, 30.11., 10:00-12:15 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 von einem Fachanwalt für Arbeit und Familienrecht 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 leibzeitiger Zuwendungen auf den Todesfall besprochen.

**MHTA10301** Di, 22.10., 18:15-20:15 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, 8,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 8

### ● Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung regeln - Wie Sorge ich selbstbestimmt vor?

Christoph Knappe

Immer mehr Menschen bedürfen einer vom Gericht angeordneten Betreuung. Demgegenüber könnte in vielen Fällen eine Betreuung verhindert werden, wenn jemand einer

anderen Person zuvor eine Vorsorgevollmacht erteilt hätte. Eine Betreuungsverfügung hilft bei der Ausgestaltung einer eventuell künftig notwendig werdenden Betreuung. In einer Patientenverfügung kann der Wille im Voraus niedergelegt werden, wie medizinische Behandlungen bei Eintritt bestimmter Gesundheitssituationen nach den Vorstellungen des Patienten erfolgen sollen. Praktische Tipps zur Gestaltung rechtlich bindender Erklärungen von einem Fachanwalt für Arbeit und Familienrecht sollen den Teilnehmenden weiterhelfen.

**MHTA10302** Di, 05.11., 18:15-20:15 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 8,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 8

### ● **Unterhalt, Trennung, Scheidung - Was steht mir zu? Was muss ich zahlen?**

Christoph Knappe

Neben allgemeinen Informationen zu Rechten und Pflichten bei Trennung und Scheidung werden Tipps zum Unterhalt, Kindesumgang und zur elterlichen Sorge sowie zu Eheverträgen, Zugewinn- und Versorgungsausgleich, Trennungs- und Scheidungsfolgenvereinbarungen gegeben.

Ein Fachanwalt für Arbeit und Familienrecht versucht im möglichen Rahmen auf häufig gestellte Fragen an Hand aktueller Rechtsprechung und gesetzlicher Regelungen Antworten zu geben.

**MHTA10303** Do, 28.11., 18:15-20:15 Uhr  
2,67 UE, 1 Termin, 8,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium



## Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

### ● **Kunstvortrag: „Man hielt mich für eine Surrealistin“ - Frida Kahlo (1907-1954)**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo war schon zu Lebzeiten eine Legende, inzwischen ist sie längst zum Mythos geworden. Ein Busunglück hatte, als sie achtzehn Jahre alt war, schlagartig ihr Leben verändert und bestimmte fortan auch ihr kreatives Schaffen. Von ihren 143 Bildern sind 55 Selbstporträts, in denen sie ihr Leben und Leiden verarbeitet. Tief verwurzelt in der Mythologie ihrer Heimat, benutzt sie oft eine symbolhafte Bildsprache. Zum Leben und Schaffen Frida Kahlos erfahren Sie in diesem Vortrag von unserer Kunstexperten Dr. Marianne Risch-Stolz.

**MHTA20601** Mo, 14.10., 14:00-15:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● **Kunstvortrag: Tizian – genialer Maler der Hochrenaissance**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Tizian (1488/90-1576) zählt zu den größten Altmeistern in der Kunstgeschichte. Mit seinen Kompositionen wie der „Venus von Urbino“, „Danae“ oder der „Madonna mit dem Kaninchen“ war er nicht nur wegweisend für seine zeitgenössischen Malerkollegen, sondern inspirierte immer wieder auch wesentlich später nachfolgende Künstler. Auf ihn geht die Bezeichnung „Tizianrot“ zurück, das unter anderem seinen Ruf als einer der größten Koloristen der venezianischen Malerei begründete. In dem Kurs soll mit vielen Bildbeispielen sein spannendes Leben zwischen Kunst und Begegnung mit den Mächtigen der damaligen Welt nachgezeichnet werden.

**MHTA20602** Mo, 28.10., 14:00-15:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● **Kunstvortrag: Der französische Rokokomaler Antoine Watteau (1684-1721)**

Dr. Marianne Risch-Stolz

Dieser von Friedrich dem Großen hochgeschätzte Künstler bildete sich nach Gemälden von Rubens und anderer niederländischer Meister, arbeitete eine Zeit lang für einen Bilderhändler, entwarf Bühnendekorationen und wurde 1717 Mitglied der Académie Royale. Er gründete mit seinen Motiven der galanten Feste, Schauspielerdarstellungen und Schäferstücke eine ganz neue Malgattung. Seine Malerei übte zudem Einfluss auf die Modetracht seiner und der späteren Zeit aus, darunter die Coiffures à la Watteau, die Watteauhäubchen und die Negligées à la Watteau.

**MHTA20603** Mo, 02.12., 14:00-15:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

## Malen und Zeichnen

### ● **Menschen zeichnen - Grundlagen des Aktzeichnens mit Modell**

Astrid Homuth

In diesem Kurs wird mit Modell gearbeitet! Sie skizzieren erste Aktzeichnungen und lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen. Es werden grundlegende Kenntnisse im Zeichnen am Beispiel der menschlichen Figur vermittelt - wie aus Linie und Struktur Schatten und Konturen werden und wie der Körper des Modells auf die zweidimensionale Ebene eines Blattes übersetzt wird. Erste Zeichenkenntnisse sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Zeichenkohle, Packpapiere oder große Papiere. Gern auch Farben, wenn gewünscht.



**MHTA20700** Di, 03.09., 18:00-20:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 58,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 1

### ● **Malen und Zeichnen**

Astrid Homuth

Ob Aquarell, Acryl oder Buntstift - alles ist möglich. In entspannter Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe 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.

**MHTA20701** Di, 29.10., 16:45-18:15 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 68,40 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 1

### ● **Aquarellmalerei. Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Astrid Homuth

„Neulinge“ lernen in diesem Kurs alles Notwendige und Wichtige über die Aquarellmalerei, angefangen von Tipps zur Auswahl und Verwendung von Material (Farben, Maluntergründen) über die richtige Pinselhaltung bis hin zu Komposition, Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre. Nach kurzer Zeit entstehen mit wenigen Pinselstrichen die ersten Motive auf dem Papier. Sind Sie bereits vertraut mit der Aquarelltechnik, erhalten Sie zur künstlerischen Weiterentwicklung neue Malimpulse.

Bitte Mal- und Zeichenmaterial sowie geeignete Kleidung mitbringen.

**MHTA20702** Di, 29.10., 18:30-20:45 Uhr  
27 UE, 9 Termine, 97,20 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 1

**Textiles Gestalten/Nähen**

● **Erster Umgang mit der Nähmaschine - Verwirkliche dein Wunschprojekt**

Christiane Ganske

In diesem Kurs können Sie neben einer eigenen, individuellen Geldbörse auch Ihr eigenes (kleines) Wunschprojekt nähen und lernen nebenbei Ihre Maschine, notwendige Grundbegriffe sowie Tipps und Tricks kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Bitte eigene Nähmaschine, Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Heftgarn und Stoffe mitbringen.

**MHTA20915** Do, 12.09., 19:00-21:00 Uhr  
21,33 UE, 8 Termine, 87,50 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.

Vorkenntnisse sind unbedingt erforderlich! Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Bitte eigene Nähmaschine, Zubehör sowie Stoffe nach Wunsch mitbringen.

**MHTA20920** Do, 12.09., 17:00-19:00 Uhr  
21,33 UE, 8 Termine, 87,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 6

● **Schnitt abnehmen und Lieblingsteil kopieren - Wochenendworkshop**

Anno Melzer

Endlich das Lieblingskleidungsstück nachnähen! In einer kleinen Gruppe lernen Sie unter Anleitung einer gelernten Maßschneiderin und Kostümdesignerin, von einem fertigen Kleidungsstück den Schnitt abzunehmen und je nach Wunsch anzupassen. Nachdem das Schnittmuster erstellt ist, geht es ans Zuschneiden. Je nach persönlichem Kenntnisstand können Sie am zweiten Termin (Sonntag, 10.11.) auch mit dem Anfertigen des Kleidungsstückes beginnen. Dazu muss die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. In jedem Fall werden Ihnen die Kenntnisse vermittelt, um eigenständig weiterarbeiten zu können.

Näh-Vorkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: gewünschtes Kleidungsstück,



evtl. passender Stoff, Geodreieck, Lineal, Bleistift, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Maßband und zum 2. Termin optional Nähgarn und Nähmaschine

**MHTA20925** Sa, 09.11., 10:00-15:15 Uhr  
13,33 UE, 2 Termine, 77,30 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**Musik und Tanz**

● **Fit durch Linedance (Aufbaukurs)**

Karin Stache

Line Dance fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, Koordination und - je nach Musikstück und Choreographie - sogar die Kondition. Einstieg nur mit vorheriger Absprache.

**MHTA20520** Mi, 14.08., 18:45-19:45 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 42,70 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

● **Fit durch Linedance (Fortgeschrittene)**

Karin Stache

Fortsetzungskurs. Ein Einstieg ist nur mit tänzerischer Vorerfahrung und nach Absprache möglich.

**MHTA20530** Mi, 14.08., 17:15-18:30 Uhr  
16,67 UE, 10 Termine,  
53,30 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

● **Gitarre spielen (ohne Noten) für Einsteiger**

Thomas Carl

Erlernen Sie auf einfachen Gitarrengriffen basierende Liedbegleitung in einer kleinen Gruppe. Unser Dozent bringt als Sänger und Gitarrist langjährige Bühnen- und Berufserfahrung mit und hat für Sie die besten Einstiegssongs. Jede Woche erarbeiten Sie sich an-

hand 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.

**MHTA21301** Mi, 04.09., 18:45-20:15 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 98,50 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Musikkabinett

● **Gitarre spielen (ohne Noten) Aufbaukurs**

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 in einer kleinen Gruppe Akkordfolgen zur Liedbegleitung. Bitte mitbringen: Akustikgitarre und Schreibzeug.

**MHTA21303** Mi, 04.09., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 98,50 EUR, erm.  
96,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Musikkabinett





## 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.

**MHTA30106** Mi, 28.08.,  
10:00-11:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 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:innen setzen sich bitte vor Kursbuchung mit der VHS in Verbindung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**MHTA30108** Steffi Jenthö  
Di, 10.09., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MHTA30110** Heike Kausch  
Do, 12.09., 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.

**MHTA30115** Mo, 12.08., 17:00-18:30 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 109,20 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MHTA30117** Mo, 12.08., 18:45-20:15 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 109,20 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b



© 2023 DVV, Frank Schemmann

## ● 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. Dieser Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30120** Mo, 09.09., 08:15-09:30 Uhr  
10 UE, 6 Termine, 65,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA30121** Mo, 04.11., 08:15-09:30 Uhr  
10 UE, 6 Termine, 49,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

## ● Yoga Workshop: Yoga anatomisch richtig ausgeführt

Sascha Bethé  
Baum?! Krieger II?! Herabschauender

Hund?! Alles schon einmal gehört. Aber was ist das eigentlich? Und wie führt man sie richtig aus? Wie wirken diese Haltungen? Dies sind Fragen, mit denen wir uns in diesem Workshop ganz praktisch auseinandersetzen werden, stets mit viel Selbsterfahrung und Raum für Anpassungen. Yogahaltungen - oder Asanas - sind das Kernstück der Yogapraxis und, obwohl es die gleichen Asanas weltweit gibt, variieren in ihren Ausführungen doch zum Teil erheblich. Um Schäden und Verletzungen zu vermeiden, ist es unerlässlich, dass Baum, Krieger, Hund und Co. anatomisch richtig ausgeführt werden. Dieser Workshop soll dabei helfen, Anatomie und Wirkungen ausgewählter Asanas näher zu beleuchten, sodass individuelle Anpassungen in der eigenen Yogapraxis körper- und situationsgerecht vorgenommen werden können. Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30122** Sa, 09.11.,  
09:30-12:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MHTA30123** Fr, 22.11.,  
17:30-20:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 20,00 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

## ● Yin Yoga zum Ausprobieren

Nicoleta Lupp  
Es erwarten Sie sanfte Übungen kombiniert mit Dehnungen, Atemübungen und kleiner Meditation. Yin Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil, bei dem man zur Ruhe kommt und sich intensiv dehnt.

Ziel ist, 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 Workshop eignet sich für Menschen, die lange sitzen und wenig Bewegung im Alltag haben und all jene, die Yin Yoga ausprobieren möchten. Er findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30124** Fr, 15.11., 15:30-17:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

## ● Face Yoga und Yin Yoga Workshop - Übungen zur Straffung von Gesicht und Dekolleté

Nicoleta Lupp  
Gönnen Sie Ihrem Gesicht wohltuende 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 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. Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30125** Fr, 13.12., 15:30-17:30 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, 13,40 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Augen-Yoga**

Nicoleta Lupp  
Gönnen Sie Ihrem Gesicht wohltuende 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 einige 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. Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30129** Fr, 13.12., 17:45-20:00 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 15,00 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 Or-

ganfunktionen 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. Dieser Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30151** Mo, 09.09., 09:45-11:15 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 58,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA30152** Mo, 04.11., 09:45-11:15 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 58,80 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Qigong für Vitalität und Entspannung. Workshop zum Kennenlernen**

Nicoleta Lupp  
Wir werden für ein paar Stunden in die alte traditionelle Philosophie und Praxis von Qigong eintauchen. Sie werden folgende Übungen für mehr Energie, Kraft und Stressbewältigung lernen: Qigong-Gehen, Handmassage, Gesichtsmassage, Meridian-Abklopfen, Shibashi, die 18 Figuren der Harmonie. Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebensenergie) zu stärken sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe statt.

**MHTA30153** Fr, 15.11., 17:15-19:30 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 15,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Taiji Qigong - 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-

Tai Ji Qi Gong mit 18 Bewegungselementen (1. und 2. muss nicht bekannt sein und wird ggf. später wiederholt). Dabei werden die Elemente einzeln mehrfach wiederholt, so dass sich die Übenden sehr gut auf die Ausführung konzentrieren können. Je nach Fortschritt werden wir eine weitere Übungsfolge beginnen oder in das Taijiquan einführen, in dem die Bewegungen mit Schrittfolgen verbunden sind.

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

**MHTA30160** Do, 29.08., 20:00-21:00 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 45,90 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

● **Qigong und Taiji - 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.

Nach dem Stand der Teilnehmenden sollen verschiedene Qigong- und Taiji-Bewegungen wiederholt und vertieft werden. Gerne auch als Schnupperkurs für „Neulinge“.

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

**MHTA30161** Do, 21.11., 20:00-21:00 Uhr  
10.67 UE, 8 Termine, 45,90 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**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 Ein-



2023 DVV, Frank Schemmann



steiger 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.

**MHTA30210** Mi, 28.08., 09:00-10:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 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.

**MHTA30240** Mo, 23.09., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**MHTA30241** Mo, 23.09., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**MHTA30243** Mi, 02.10., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

● **Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Bauch-Beine-Po**

Anet Heinrich

In einer kleinen Gruppe sollen die Bereiche Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert werden. Hier haben Sie Gelegenheit, wirkungsvoll Problemzonen anzugehen und Muskeln dort zu entwickeln, wo sie 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 ideal für Jung und Junggebliebene. Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

**MHTA30248** Mo, 09.09., 17:45-18:45 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 57,30 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Rückentraining - der Fitmacher**

Sarah Bliß

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) und eine Yogaeinheit rundet jede Stunde ab. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und großes Handtuch mitbringen.

**MHTA30250** Mi, 21.08., 19:00-20:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA30251** Mi, 30.10., 19:00-20:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Pilates-Mix zur Rückenkräftigung**

Anet Heinrich

Eine Kombination aus Pilates und Rückentraining, um haltungsbedingten Schmerzen effektiv vorzubeugen und Verspannungen zu lösen. Dehnung und Kräftigung der tieferliegenden Rückenmuskulatur in Verbindung mit der bewussten Atmung werden gleichermaßen geübt sowie eine aufrechte Haltung gefördert. Der Kurs findet in einer kleineren Gruppe statt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch mit.

**MHTA30256** Mo, 09.09., 18:50-19:50 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 57,30 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**Pilates**

● **Pilates**

Mandy Weinberger

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrneh-

mung 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)

**MHTA30260** Di, 01.10., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**MHTA30261** Di, 01.10., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**MHTA30263** Mi, 02.10., 20:00-21:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, R.- Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

**MHTA30264** Do, 07.11., 17:30-18:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**MHTA30265** Do, 07.11., 18:30-19:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Taucha, Wurzner Straße 1b

**Gesundheitswissen und Ernährung**

● **Leg dich nicht mit Zucker an, er ist raffiniert: Grundlagen und Wirkung von Insulin**

Sabrina Leisering

Erfahren Sie mehr über den Einfluss von Zucker auf den Insulinspiegel und die Entstehung von Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes. Lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil helfen können, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Sind Sie bereit, Ihr Wissen über Insulin zu vertiefen und gesündere Entscheidungen zu treffen?

**MHTA30300** Di, 29.10.,  
18:15-19:45 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4,  
Gymnasium, Raum 6



© AdobeStock\_110916723\_WavebreakmediaMicro

● **Von Vitamin A bis Zink: Wenn gesunde Ernährung nicht (mehr) ausreicht**

Sabrina Leisering

In diesem Kurs gehen wir der Frage nach, warum und wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer realitätsnahen Betrachtung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Forschung und einer kritischen Auseinandersetzung mit der Qualität verschiedener Nahrungsergänzungsmittel. Der Kurs richtet sich sowohl an „Neulinge“ als auch an Fortgeschrittene, die ihr Wissen auf diesem Gebiet erweitern möchten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, eine fundierte Entscheidung darüber zu treffen, ob Nahrungsergänzungsmittel für Sie persönlich sinnvoll sind oder nicht.

**MHTA30301** Do, 07.11., 18:15-19:45 Uhr

2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR

Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 6

● **Workshop Fermentation: Sauerkraut selber machen**

Team der KoLa Leipzig eG

Gemeinsam lernen wir unser eigenes Sauerkraut herzustellen. Die traditionelle Technik des Haltbarmachens durch Milchsäuregärung ist nicht nur äußerst gesund, sondern auch einfach selbst anzuwenden. Achtung: nur ökologisch angebautes Gemüse enthält die natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien, die wir für den Fermentationsprozess brauchen. Mitzubringen sind: saubere (größere) Einmachgläser, gutes Messer, Schneidebrett, Haushaltswaage und Gemüsehobel (wenn vorhanden), ggf. Weißkohl aus dem eigenen Garten oder aus ökologischem Landbau, unbedingt unbehandelt. Weißkohl von der KoLa Leipzig ist vorhanden und kann gegen eine Spende verwendet werden.

**MHTA30500** Sa, 26.10., 10:00-12:00 Uhr

2.67 UE, 1 Termin, 10,40 EUR

Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

● **Workshop Fermentation: Wir legen Gemüse milchsauer ein**

Team der KoLa Leipzig eG

Gemeinsam lernen wir das Einlegen von verschiedenen Gemüsesorten durch Milch-

säuregärung. Diese traditionelle Technik des Haltbarmachens ist nicht nur äußerst gesund, sondern auch einfach selbst anzuwenden. Achtung: nur ökologisch angebautes Gemüse enthält die natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien, die wir für den Fermentationsprozess brauchen. Mitzubringen sind: saubere Einmachgläser, gutes Messer, Schneidebrett, Haushaltswaage (wenn vorhanden), ggf. Gemüse, unbedingt unbehandelt. Gemüse von der KoLa Leipzig ist vorhanden und kann gegen eine Spende verwendet werden.

**MHTA30501** Sa, 16.11., 10:00-12:00 Uhr

2.67 UE, 1 Termin, 10,40 EUR

Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

● **Workshop Fermentation: Hausgemachte Geschenke**

Team der KoLa Leipzig eG

Gemeinsam legen wir verschiedenes Gemüse durch Milchsäuregärung ein. Diese traditionelle Technik des Haltbarmachens ist nicht nur äußerst gesund, sondern auch einfach selbst anzuwenden. Und die hübsch anmutenden Gläschen eignen sich hervorragend als Geschenk oder „Mitbringsel“. Bitte mitbringen: saubere Einmachgläser, gutes Messer, Schneidebrett, Haushaltswaage (wenn vorhanden), ggf. Stoffreste oder Servietten als Dekohaube, unbehandeltes Gemüse. Gemüse von der KoLa Leipzig ist vorhanden und kann gegen eine Spende verwendet werden.

**MHTA30502** Sa, 14.12., 10:00-12:00 Uhr

2.67 UE, 1 Termin, 10,40 EUR

Taucha, Engelsdorfer Straße 99, KoLa Leipzig eG

● **Gesunde Öle, Vollkörner & Gewürze - ein Kurs zum Riechen, Schmecken und Entdecken!**

Susanne Pahl

„Die Ernährung ist zwar nicht das Höchste im Leben, aber der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.“ (Dr. M. Bircher-Benner)

Mit einer ausgewogenen Ernährung legen wir den Grundstein zur Gesunderhaltung unseres Körpers und unserer geistigen Fitness. Wenn Sie Ihr Wissen dazu und Ihren täglichen Speiseplan erweitern möchten, erleichtert Ihnen diese Vortragsreihe die Entscheidungsfindung. Nach einem Einführungsvortrag gibt es jeweils die Möglichkeit des Verkostens und jede Menge Rezepte.

**MHTA30510** Di, 22.10.,

18:30-20:00 Uhr

6 UE, 3 Termine,

23,40 EUR

Taucha, Dewitzer Str.

33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum



**Sprachen**

**Englisch**

**Grundkurse**

● **Englisch am Vormittag - Einstiegskurs mit ruhigem Lerntempo**

Sarah Bliß

Interessierte, die keinen schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht haben, können in diesem Kurs die englische Sprache systematisch erlernen. In ruhigem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen die Teilnehmenden erste Englischkenntnisse. Nur Mut!

Hinweis: Dieser Kurs ist für Personen mit erstmaliger Lernabsicht gedacht. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

**MHTA40600** Fr, 13.09., 10:00-11:30 Uhr

24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR

Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

● **Englisch für den Alltag und die Reise - Einstiegskurs**

Sarah Bliß

Interessierte, die keinen schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht haben, können in diesem Kurs die englische Sprache systematisch erlernen. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen die Teilnehmenden erste Englischkenntnisse. Nur Mut!

Hinweis: Dieser Kurs ist für Personen mit erstmaliger Lernabsicht gedacht. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

**MHTA40601** Di, 17.09., 18:30-20:00 Uhr

24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR

Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

● **Englisch für den Alltag und die Reise - Grundkurs A1.2**

Hendrik Berg

In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erweitern Sie Ihre (wenigen) Englischkenntnisse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**MHTA40602** Mi, 21.08., 16:15-17:45 Uhr

28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR

Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

● **Englisch Auffrischung und Wiedereinstieg**

Hendrik Berg

Ihr Englisch aus fernen Schultagen oder früheren Kursen ist tief verschüttet und Sie würden es gerne wieder zum Leben erwe-



cken? Hier frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf, 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.

**MHTA40603** Mi, 18.09., 14:15-15:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

### ● Englisch für den Alltag und die Reise - Grundkurs A1.4

Hendrik Berg  
Verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen werden aufgefrischt, vertieft und erweitert.

**MHTA40604** Mi, 21.08., 18:00-19:30 Uhr  
28 UE, 14 Termine, 89,60 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

## Aufbaukurse

### ● Englisch Aufbaukurs A2.2 - Let's read, talk and discuss

Jacek Strauch  
In entspannter Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen, Interessen und Meinungen zu sprechen - zunehmend flüssig und ohne Hemmungen. Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Aufbaukurs-Niveau (mind. sieben VHS-Semester).  
Freies Lehrmaterial.

**MHTA40605** Do, 15.08., 17:00-18:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 4

### ● Englisch Aufbaukurs A2.4 - Advance your English

Jacek Strauch  
In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz und werden in der spontanen Kommunikation sicherer. Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Aufbaukurs-Niveau (mind. acht VHS-Semester). Freies Lehrmaterial.

**MHTA40606** Do, 15.08., 18:30-20:00 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 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, fluency and grammar, then this course would probably meet your needs. In this lively and

active group the emphasis is on speaking and listening. Specific grammar issues will be included where necessary. The variety of material will provide an excellent opportunity to improve your conversational skills on a wide range of topics.

**MHTA40641** Do, 22.08., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 2

## Spanisch

### ● ¡ Vamos ! - Spanisch für die Reise und den Alltag

José Antonio Méndez Mora  
Spanisch - eine Weltsprache und - nach Englisch - die am meisten erlernte Sprache der Welt.

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. Hier erlernen Sie in einer kleinen Gruppe die wichtigsten Sätze, die Sie auf Reisen brauchen und bekommen ein erstes Gefühl für die spanische Sprache.

**MHTA42200** Fr, 08.11., 16:30-18:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 92,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4., Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 4

### ● Spanisch - Wiedereinstieg und Auffrischung

José Antonio Méndez Mora  
Ihr Spanisch aus fernen Schultagen oder früheren Kursen ist tief verschüttet und Sie würden es gerne wieder zum Leben erwecken? Hier frischen Sie in einer kleinen Gruppe Ihre Spanischkenntnisse auf, 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.

**MHTA42201** Fr, 08.11., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 92,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4., Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 4



## Computer und Beruf

## Smartphone und Tablet

### ● Mein Smartphone/Tablet verstehen und benutzen - Grundlegende Kenntnisse (Android-Betriebssystem)

Thomas Danker  
Sie erlernen die grundsätzliche Bedienung und den Umgang mit Ihrem Smartphone



© Kristin Engel

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.

**MHTA50120** Di, 05.11., 15:00-18:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 50,00 EUR  
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Gymnasium, Raum 8

### ● Was ich über mein Smartphone/Tablet noch wissen möchte... - 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.

**MHTA50150** Di, 05.11., 14:00-14:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA50151** Di, 05.11., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA50152** Di, 12.11., 14:00-14:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

**MHTA50153** Di, 12.11., 18:15-19:00 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 50,00 EUR  
Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

# 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 jede 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.

**MHTG10901** Mo, 26.08., 16:45-17:45 Uhr  
8 UE, 6 Termine, 27,60 EUR  
Altbau, Raum 1.03

### • Junge vhs: Kinder-Tanz ab 4 Jahren

Alessia Fröhlich

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.

**MHTG20510** Fr, 06.09., 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

Alessia Fröhlich

**MHTG20511** Fr, 06.09., 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 8 Jahren

Alessia Fröhlich

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. Beim Disco-Pop tanzen wir schnelle, spritzige Bewegungen mit Hüftschwung zu aktueller, moderner Musik.

**MHTG20512** Fr, 06.09., 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 Jugendliche 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.

**MHTG20952** Do, 12.09., 16:15-17:30 Uhr  
5 UE, 3 Termine, 18,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

**MHTG20953** Do, 07.11., 16:15-17:30 Uhr  
5 UE, 3 Termine, 18,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

### • Junge vhs: Gitarre spielen für Eltern und Kind

Angelo Wangelis

Der Kurs bietet Eltern/Großeltern zusammen mit ihren Kindern/Enkeln eine Anleitung zum Erwerb der Grundfertigkeiten des Gitarrenspiels für eine Liedbegleitung in den gebräuchlichsten Tonarten. Dabei werden die wichtigsten Begleittechniken erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Gitarren werden benötigt!

Das Entgelt bezieht sich auf ein Paar (Eltern /Kind).

**MHTG21313** Mo, 02.09., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 118,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

### • Junge vhs: Bewegung auf dem Trampolin für Kinder zwischen 4 bis 7 Jahre

Frau 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, Mattenübungen und Trampolinspiele sinnvoll verbunden. Das ganzheitliche Training beeinflusst Körper und Geist, Muskeln werden genauso trainiert wie das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit. Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

**MHTG30264** Mi, 28.08., 15:00-15:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

**MHTG30265** Di, 27.08., 16:45-17:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

### • Junge vhs: Bewegung auf dem Trampolin für Kinder zwischen 8 bis 11 Jahren

Frau Ripenbein

Mit jeder Menge Spaß, Musik und guter Laune zielt dieses Kombinationsprogramm für 8- bis 11-Jährige auf die Verbesserung der körperlichen Fitness, der Koordinationsfähigkeit und der allgemeinen Beweglichkeit ab. Dabei werden u.a. Gerätetraining, Mattenübungen und Trampolinspiele sinnvoll verbunden. Das ganzheitliche Training be-



© AdobeStock\_441436855\_oksix

einflusst Körper und Geist, Muskeln werden genauso trainiert wie das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit. Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

**MHTG30266** Di, 27.08., 16:00-16:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle 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“.

**MHTG30267** Di, 10.09., 15:00-16:00 Uhr  
13,33 UE, 10 Termine, 57,30 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

● **Junge vhs: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder (8-12 Jahre) - Ferienkurs**

Laura Richter

Kinder sind im Alltag vielfältigen Gefahren ausgesetzt und müssen lernen, in außergewöhnlichen Lebenssituationen angemessen zu reagieren und mit Konflikten umzugehen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, Kindern deeskalierendes 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!



© David Tadevosian photography

**MHTG30268** Sa, 19.10., 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.

**Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Schwimmflügel

**MHTG30280** Do, 05.09., 15:15-16:00 Uhr  
6 UE, 6 Termine, 61,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30281** Do, 07.11., 15:15-16:00 Uhr  
6 UE, 6 Termine, 61,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

● **Junge vhs: Der Pflasterführerschein-Kurs (7 - 11 Jahre)**

Melanie Neuendorf

Kinder helfen gerne. Deshalb sollten sie möglichst frühzeitig die ersten Kenntnisse und Fertigkeiten in Erster Hilfe erlernen. In diesem Kurs wird auf spielerische Art das richtige Verhalten in Notfallsituationen sowie bei Insektenstichen, Verbrennungen und Sonnenbrand erläutert.

Die Kinder absolvieren den Pflasterführerschein und wissen von nun an genau, was im Notfall zu tun ist.

**MHTG30305** Do, 17.10., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 11,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

● **Junge vhs: Turnen für Kids (3 - 4 Jahre)**

Steffi Holling

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.

**MHTG30261** Do, 05.09., 16:15-17:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

● **Junge vhs: Turnen für Kids (5 - 6 Jahre)**

Steffi Holling

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.

**MHTG30262** Do, 05.09., 17:00-17:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 32,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Politik und Zeitgeschehen

#### • KvO: Punk in der DDR - Schrei nach Freiheit oder nur Kopie des Westens?

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung  
Lesung und Gespräch mit Geralf Pochop

Wie reagierte die DDR-Gesellschaft auf die bunten Außenseiter? Warum brachten absteigende Haare und zerrissene Klamotten die Stasi auf Hochtouren? Ging es hier um den Kampf zwischen Individuum und Kollektiv? Was ist davon heute noch geblieben?

Heute lebt Geralf Pochop in Torgau. Er engagiert sich als Zeitzeuge und arbeitet als Autor. In seinem Buch „Untergrund war Strategie - Punk in der DDR zwischen Rebellion und Repression“ beschrieb er seine Zeit als Punk in der DDR, von der er bei der Veranstaltung berichtet.

Diese Veranstaltung aus der Reihe „Kontrovers vor Ort“ wird in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung angeboten und ist für Sie kostenfrei.

**MHTG10001** Mo, 25.11., 19:00-20:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

### 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.

**MHTG10101** Mi, 18.09., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 9,60 EUR  
Torgau, Marktplatz, TIC (Torgau Informations Center)

### Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

#### • Vom Hexenpilz zur Krausen Glucke - Kurioses, Spannendes, auf alle Fälle Wissenswertes über Pilze

Wolfgang Scaruppe

Der langjährige Pilzsammler und Fotograf Wolfgang Scaruppe nimmt Sie mit auf eine Reise in die Pilzwelt und berichtet Interessantes über diesen und jenen Pilz. Unter anderem geht er auf Unterscheidungsmerkmale ein und gibt allgemeine Hinweise zum Sammeln. Die einzelnen Punkte werden anhand eigener Fotos erläutert. (gegebenenfalls auch mit frisch gesammelten Pilzen.) Fragen und eigene Beiträge können eingebracht werden.

Für interessierte Personen auch mit wenig oder keinen Vorkenntnissen über Pilze geeignet!

**MHTG10010** Di, 29.10., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

#### • Pilzwanderung

Philipp Anders

Mit dem Pilzberater Philipp Anders wandern Sie gemeinsam durch die Dahleener Heide rund um Taura, sammeln Pilze und lernen nebenbei viele interessante und nützliche Dinge über den Wald.

Bitte Pilzkorb und Putzmesser mitbringen.

**MHTG10011** So, 20.10., 10:00-13:45 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 15,00 EUR  
Belgern-Schildau, OT Taura, Straße nach Lausa, Waldeingang



#### • Vom Wald zum Tisch - Pilzwanderung und Kochen

Philipp Anders

Zusätzlich zur oben beschriebenen Pilzwanderung bereiten Sie gemeinsam im Genuss-

kraftwerk in Welsau eine leckere Pilzmahlzeit zu, die Sie dann vor Ort in gemütlicher Runde gleich verspeisen können. Getränke sind hier inkludiert.  
Bitte Pilzkorb und Putzmesser mitbringen.

**MHTG10012** So, 27.10., 10:00-16:00 Uhr  
8 UE, 1 Termin, 40,00 EUR  
Belgern-Schildau, OT Taura, Straße nach Lausa, Waldeingang



#### • Welche Heizung ist für mein Haus die Richtige?

Volker Tag

Die Energieberater Volker Tag und Uwe Gottschlich geben Tipps zu energetischen Haussanierungen.

Der Schwerpunkt dieser konkreten Veranstaltung ist das Thema „Heizung“:

- Mit einer energetischen Sanierungsberatung simulieren wir 2 - 3 Alternativen und besprechen jeweils die Vor- und Nachteile der Möglichkeiten
- Welcher Umrüstungszeitpunkt ist der Richtige?
- Welche Fördermöglichkeiten (gedeckt auf 70 % der Umrüstung - Kosten) gibt es, wie sind die Randbedingungen?

**MHTG10401** Di, 10.09., 18:00-19:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

#### • Gesundes, ökonomisches und nachhaltiges Leben im sanierten Haus

Volker Tag

Die Energieberater Volker Tag und Uwe Gottschlich geben Tipps zu energetischen Haussanierungen.

Der Schwerpunkt dieser konkreten Veranstaltung ist das „Wohnklima“ im sanierten Haus:

- Wie kann ich meine Heizkosten halbieren?
- Wie verhindere ich Schimmel und Legionellen?
- Energieberatung und Förderung (Simulation) durch Einsatz von erneuerbaren Energien

**MHTG10402** Di, 12.11., 17:00-18:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

## 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.

**MHTG10301** Mi, 30.10., 18:30-20:00 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11



## Kultur und Gestalten

### Vorträge zu Kunst und Kultur

### • Real und mystisch zugleich – El Greco (1541-1614)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Der griechische Künstler Dominikos Theotokopulus, besser bekannt unter El Greco, zählt zu den Künstlern des Spätmanierismus, der Elemente des byzantinischen Stils aus Griechenland mit der venezianischen Malerei vermischt.

**MHTG20600** Mi, 11.09., 15:00-16:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Torgau, Pfarrstraße 3, Kleine Galerie, Blauer Salon

### • Anthonis van Dyck (1599-1641) - Meisterschüler Peter Paul Rubens und Hofmaler in England

Dr. Marianne Risch-Stolz

Mit seinen Bildnissen hat van Dyck einen neuen Typus des repräsentativen Adelsporträts geschaffen, der zum Vorbild für die englische Kunst des 18. Jahrhunderts wird, z.B. für Sir Joshua Reynolds.

**MHTG20601** Mi, 25.09., 15:00-16:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Torgau, Pfarrstraße 3, Kleine Galerie, Blauer Salon

### • „Man hielt mich für eine Surrealistin“ - Frida Kahlo (1907-1954)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo war schon zu Lebzeiten eine Legende, inzwischen ist sie längst zum Mythos geworden. Von ihren 143 Bildern sind 55 Selbstporträts, in denen sie ihr Leben und Leiden verarbeitet. Tief verwurzelt in der Mythologie ihrer Heimat, benutzt sie oft eine symbolhafte Bildsprache.

**MHTG20602** Mi, 23.10., 15:00-16:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 EUR  
Torgau, Pfarrstraße 3, Kleine Galerie, Blauer Salon

### • Der französische Rokokomaler Antoine Watteau (1684-1721)

Dr. Marianne Risch-Stolz

Dieser von Friedrich dem Großen hochgeschätzte Künstler bildete sich nach Gemälden von Rubens und anderer niederländischer Meister, arbeitete eine Zeit lang für einen Bilderhändler, entwarf Bühnendekorationen und wurde 1717 Mitglied der Académie Royale.

**MHTG20603** Mi, 27.11., 15:00-16:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 10,80 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.

**MHTG20701** Di, 22.10., 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.

**MHTG20702** Di, 22.10., 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.

**MHTG20704** Fr, 08.11., 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.



© 2023 DVV, Frank Schemmann



**MHTG20705** Sa, 09.11., 10:00-14:00 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 30,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### • 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.

**MHTG20707** Mi, 04.09., 17:00-18:30 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Dahlemer Str. 19, NABU-Biberhof

### • „ArtNight“ - Tannenbaum im Schnee

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: Tannenbaum im Schnee

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.

**MHTG20720** Fr, 15.11., 16:00-19:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 46,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### Kreatives Gestalten

### • „canvas floorcloths“ - Begehbare Kunst

Christel Guillory

Das Verfahren für begehbare Kunst (canvas floorcloths) entstand 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.

**MHTG20721** Fr, 23.08., 16:00-17:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 67,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### • Weidenflechten für Anfänger und Fortgeschrittene

Andrea Tuve

Mit den eigenen Händen eingeweichte Weidenruten kräftig biegen, wickeln, winden sowie traditionelle und moderne Flechttechniken wie zäunen, fitzen oder kringeln ausprobieren und am Kursende mit Fisch, Libelle, Vogel und/oder Vogelfutterplatz nach Hause gehen.

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.

**MHTG21001** Sa, 28.09., 14:00-17:45 Uhr  
5 UE, 1 Termin, 65,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.08

### Textiles Gestalten/Nähen

### • Schnupperkurs: Handarbeitstechniken - Häkeln, Stricken u.a.

Grazyna Stasiak

Sie interessieren sich für den Handarbeitskurs, sind aber nicht sicher, ob das Thema wirklich das Richtige für Sie ist?

In diesem Schnuppertermin bekommen Sie einen ersten Eindruck, der zur Entscheidungsfindung helfen kann.

**MHTG20905** Do, 22.08., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termine, 6,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### • 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 €.

**MHTG20906** Do, 12.09., 18:15-19:45 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

**MHTG20907** Do, 21.11., 18:15-19:45 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

**MHTG20951** Do, 08.08., 08:00-09:30 Uhr  
12 UE, 6 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Auweg 2, Lebenshilfe



### • Schnupperkurs Nähen lernen

Grazyna Stasiak

Sie interessieren sich für unseren Nähkurs, sind sich aber nicht sicher, ob Ihnen das Thema liegt? Unser Schnuppertermin bietet Ihnen die Möglichkeit, einen fundierten Eindruck zur Entscheidungsfindung zu erlangen.

**MHTG20910** Do, 08.08., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### • Nähen lernen von A-Z

Von der fachgerechten 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 Schneiderutensilios. Hobby-schneider bringen bitte einen Schnitt und den dazu passenden Stoff mit.

**MHTG20911** Babett Pöttsch  
Mi, 11.09., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG20912** Babett Pöttsch  
Mi, 13.11., 18:00-20:15 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG20913** Grazyna Stasiak  
Mo, 09.09., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG20914** Grazyna Stasiak  
Mo, 04.11., 18:15-20:30 Uhr  
18 UE, 6 Termine, 54,00 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.

**MHTG21005** Mo, 09.09., 15:30-17:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### ● Figuren häkeln leicht gemacht

Nataliia Surai

Im Kurs häkeln und gestalten Sie mit der ukrainischen Volkskünstlerin Natalia Surai lustige Pflanzen und Figuren rund um das Thema Halloween oder andere Motive Ihrer Wahl. Natalia gibt seit vielen Jahren Kreativkurse und hat ein reiches Wissen über textile Materialien sowie moderne und historische Handarbeitstechniken weltweit, die sie in ihren Arbeiten mutig zu farbenfrohen Kreationen mixt.

Im Kurs knüpft Natalia an Ihre individuellen Fähigkeiten an. Sie häkeln eine Figur und lernen dabei verschiedene Variationen kennen, die sie später auf andere Häkelprojekte anwenden können.

Es werden Grundkenntnissen im Häkeln voraus gesetzt.

Alle Materialien sind im Preis enthalten.

**MHTG21006** Di, 29.10., 17:00-19:00 Uhr  
16 UE, 6 Termine, 68,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

## 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

**MHTG21101** Do, 22.08., 18:00-20:15 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.

**MHTG20501** Di, 03.09., 15:45-16:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 51,20 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.

**MHTG20502** Di, 03.09., 16:45-17:45 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 51,20 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.

**MHTG20520** Di, 10.09., 19:15-20:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Orientalischer Tanz

Eileen Heider

Orientalischer Tanz, umgangssprachlich Bauchtanz genannt, entführt Sie in eine märchenhafte Welt aus zackigen Trommelrhythmen, 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



© AdobeStock\_234938282\_bobanphotomkd



Beweglichkeit.

Ein Neueinstieg in diesen Kurs nach vorheriger Absprache möglich.

Voraussetzung: Rhythmus- und Körpergefühl, Tanzerfahrung aller Art hilfreich

**MHTG20522** Mo, 19.08., 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 Totalanfänger (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 Hümmelchen, 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 Teilnehmer 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 Lerndudelsäcke zur Verfügung gestellt.

Zur Abrundung gibt es zusätzlich noch eine Exkursion in die Werkstatt von Dudelsackbauer Bodo Schulz in den Trossiner Ortsteil Hachemühle.

**MHTG20800** Sa, 16.11., 09:30-16:30 Uhr  
10 UE, 2 Termine, 66,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Dudelsack spielen – Session Repertoire - für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Andrea Hotzko

Dieser Kurs ist für Leute, die bereits Dudelsack spielen, aber doch noch etwas mehr Zeit beim Erarbeiten neuer Melodien brauchen.

Der Kurs soll außerdem motivieren, das Dudelsack Spiel wieder etwas zu intensivieren.

**MHTG20801** Sa, 26.10., 09:30-17:30 Uhr  
10 UE, 1 Termine, 46,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### ● Einführung in den historischen Tanz

Steffen Rolle

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.

**MHTG21301** Sa, 26.10., 09:00-12:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 12,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Percussion-Workshop: Grundrhythmen der populären Musik (Pop, Rock, Folk...)

Birgit Lawerenz

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie populäre Musik mit einem Rhythmusinstrument spielen. Wir übertragen die - meist auf einem Schlagzeug - gespielten Rhythmen auf andere Trommeln, wie das Cajon, die Djembe, Congas oder Bongos.

An Beispielen bekannter Musiktitel lernen Sie, die zugrunde liegende Rhythmik zu erfassen und mit einer Aufnahme/Instrument mitzuspielen. Und wir klären, wie Sie MusikerInnen mit Gitarre, Klavier etc. auf Ihrem Rhythmusinstrument gut begleiten können. Sollten Sie eigene Instrumente besitzen und diese mitbringen wollen, geben Sie uns bitte im Vorfeld per E-Mail Bescheid.

**MHTG21302** Sa, 09.11., 12:00-17:00 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 49,90 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### ● Percussion-Workshop: Westafrikanische Rhythmen - Djembe & Doundouns

Birgit Lawerenz

Dieser Workshop gibt Ihnen 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 je nach Vorkenntnissen der SpielerInnen ggf. Signal (Ruf), Einleitung (Intro), Zwischenstück (Break), Dynamikfiguren (Chauffé) oder Solostimmen.

Sollten Sie eigene Instrumente besitzen und diese mitbringen wollen, geben Sie uns bitte im Vorfeld per E-Mail Bescheid.

**MHTG21303** Sa, 23.11., 12:00-17:00 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 49,90 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!

**MHTG21311** Di, 03.09., 19:00-20:30 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!

**MHTG21312** Di, 03.09., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

## 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 16 Jahren)

**MHTG21401** Fr, 20.09., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

**MHTG21402** Fr, 22.11., 18:00-21:00 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 27,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12



## Gesundheit

- **Rund um Schwangerschaft und Baby**

- **fitdankbaby® PRE - Aktiv mit Babybauch**

Susanne Richter

fitdankbaby® PRE ist ein auf Schwangere (ab der 14. SSW) perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining unter Anleitung einer qualifizierten Kursleitung in entspannter Atmosphäre. Hier erfährst du, wie du dich fit für den stressigen Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Du er-

fährst etwas über den Beckenboden und die Rektusdiastase und wie du dich zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs auch körperlich auf die Geburt und die Zeit danach einstellen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft unter Zuhilfenahme verschiedener Materialien wie dem fitdankbaby® Gurt, Bällen oder Fitnessbändern. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet. Daneben knüpfst du Kontakte und hast eine tolle Zeit mit Babybauch.

**MHTG30244** Mi, 23.10., 08:30-09:45 Uhr  
13.33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

- **Hatha Yoga für Schwangere**

Eva Patzak

Der Präventionskurs „Hatha Yoga für Schwangere“ verfolgt das Ziel, Frauen zu einem komplikationsfreien Schwangerschaftsverlauf und einer entspannten Geburt zu verhelfen. Hatha Yoga kann den Hormonhaushalt der Praktizierenden positiv beeinflussen. Die Asana-Praxis ist eine ruhige, aber körperlich herausfordernde Übungspraxis, welche die Schwangeren für die bevorstehende Geburt vorbereitet.

Zusätzlich zu der achtsamen Asana-Praxis kann mithilfe verschiedener Meditations-, Pranayama- und Entspannungstechniken die Aktivität des Parasympathikus angeregt und die des Sympathikus gemindert werden. Damit einhergehend kommt es zu Entspannung und Regeneration für Körper und Geist. Stress und Angst werden abgebaut. Hatha Yoga-praktizierende Schwangere können sich leichter entspannen und berichten über ein gesteigertes Wohlbefinden. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**MHTG30107** Do, 10.10., 15:00-16:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

- **Ayurvedische Babymassage**

Iris-Ruth Krämer

Die Ayurvedische Babymassage mit ihren wohltuenden, 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 Zählen, 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)

**MHTG30181** Mo, 02.09., 09:00-10:15 Uhr  
10 UE, 6 Termine, 75,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

- **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 Sportkleidung, saubere Wechselschuhe (Sportschuhe), Getränk und Handtuch mitbringen.

Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MHTG30242** Mi, 14.08., 09:45-11:00 Uhr  
13.33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30245** Mi, 23.10., 09:45-11:00 Uhr  
13.33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

- **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.



© @XANDERHOF STUDIOS

Bitte für das Baby: enganliegende, bequeme Kleidung (z.B. Body und Strumpfhose), 1-2 Spielsachen und für die Mama bitte Sportkleidung, saubere Wechselschuhe (Sportschuhe), Getränk und Handtuch mitbringen. Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MHTG30243** Mi, 14.08., 11:00-12:15 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30246** Mi, 23.10., 11:00-12:15 Uhr  
13,33 UE, 8 Termine, 80,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### ● PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Iris-Ruth Krämer

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.
- 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.

Die AOKplus fördert dieses Angebot im Rahmen des Programms „Junge Familie“.

**MHTG30260** Mo, 02.09., 11:00-12:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 96,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

## Körpererfahrung und Entspannung

### Autogenes Training/PMR

#### ● 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/Phantasieeisen, Selbsterfahrung u. ä.. Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen mitbringen.

**MHTG30100** Mi, 27.11.,  
17:30-19:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine,  
78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS,  
Raum 1.10

#### ● 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.

**MHTG30101** Mi, 11.09., 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.

**MHTG30102** Mi, 11.09., 19:15-20:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

## Yoga

#### ● Vyana Yoga

Doreen Trümmel

Vyana Yoga ist ein modernes, ganzheitliches und effektives Yoga- und Meditations-



© Kristin Engel

konzept.

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.

**MHTG30108** Mo, 05.08., 09:00-10:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30109** Do, 15.08., 19:00-20:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 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

**MHTG30110** Rainer Handke  
Mo, 26.08., 12:15-13:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 103,20 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30111** Rainer Handke  
Mo, 26.08., 13:45-15:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 103,20 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.

**MHTG30112** Katrin Kartheuser  
Mi, 07.08., 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.

**MHTG30120** Mi, 13.11., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30121** Mi, 13.11., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30122** Mi, 13.11., 19:00-20:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

### ● 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.

**MHTG30130** Regina Greul  
Mo, 19.08., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30131** Regina Greul  
Mo, 19.08., 19:15-20:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30132** Regina Greul  
Do, 15.08., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30133** Regina Greul  
Do, 15.08., 19:15-20:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30134** Patrice Tournoy  
Mo, 12.08., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30135** Patrice Tournoy  
Mo, 12.08., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

**MHTG30136** Patrice Tournoy  
Mo, 12.08., 19:45-21:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

**MHTG30137** Patrice Tournoy  
Di, 13.08., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30138** Patrice Tournoy  
Di, 13.08., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

**MHTG30139** Patrice Tournoy  
Di, 13.08., 19:45-21:15 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 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.

**MHTG30199** Mi, 04.09., 19:15-20:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 93,60 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

### 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.

**MHTG30140** Do, 12.09., 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.

**MHTG30141** Do, 12.09., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

### ● Taijiquan für Einsteiger

Dirk Schirrmeister

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.

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.

**MHTG30145** Do, 12.09., 19:30-20:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.10

## Fitness, Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik/Rückenfit

#### ● Kräftigende Beckenbodengymnastik

Eva Patzak

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 rüchenschonende 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.

**MHTG30250** Do, 10.10., 17:00-18:00 Uhr  
13.33 UE, 10 Termine, 57,30 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06

#### ● „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 Grundschritten des Aerobic sowie gymnastischen Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten (Stab, Ball, Igelball, Thera-Band u.v.a.m.) zu speziell abgestimmter Musik. Persönliche und individuelle Faktoren der Teilnehmenden werden einbezogen, da-

mit diese sportliche Stunde für alle zufriedenstellend verläuft und der Spaß keinesfalls zu kurz kommt.

Lachen ist die beste Medizin und wirkt außerdem entspannend! Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

**MHTG30253** Mo, 16.09., 15:15-16:15 Uhr  
12 UE, 9 Termine, 46,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

#### ● Rückenfit - Rückenkräftigung

Isabell Laurisch

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

**MHTG30254** Mi, 04.09., 16:35-17:35 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MHTG30255** Mi, 04.09., 17:40-18:40 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

## 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.

**MHTG30270** Mo, 28.10., 16:30-17:30 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

**MHTG30271** Mi, 23.10., 17:15-18:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum



© AdobeStock\_357760628\_alexanderuhrin

**MHTG30272** Mi, 23.10., 18:15-19:15 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 68,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, 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.

**MHTG30210** Ines Sattler  
Mi, 28.08., 15:15-16:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30216** Ines Sattler  
Mi, 28.08., 13:45-14:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30217** Ines Sattler  
Mi, 28.08., 14:30-15:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30226** Cornelia Riedel  
Mo, 16.09., 16:30-17:15 Uhr  
9 UE, 9 Termine, 58,50 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30227** Cornelia Riedel  
Mo, 16.09., 17:15-18:00 Uhr  
9 UE, 9 Termine, 58,50 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30232** Annett Teubner  
Do, 08.08., 16:00-16:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30233** Annett Teubner  
Do, 08.08., 16:45-17:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30234** Viola Fischer  
Di, 06.08., 16:00-16:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30235** Viola Fischer  
Di, 06.08., 16:45-17:30 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken



© AdobeStock 667490426\_Nomad\_Soul

### ● Kräftigende Aqua-Gymnastik

Andrea Wystraszewski  
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-Kreislaufsystem, 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. Dieser Kurs kann gegebenenfalls durch Ihre (gesetzliche) Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Kasse nach. Bitte Badebekleidung mitbringen.

**MHTG30230** Mi, 04.09., 16:30-17:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

**MHTG30231** Mi, 04.09., 17:30-18:15 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 90,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ Therapiebecken

### ● High Intensity Aqua Workout (im flachen Wasser)

Annett Teubner  
In diesem Kurs erwartet Sie ein intensives Kraft- und Konditionstraining im flachen Wasser, welches dem Aufbau von Kraft und Ausdauer dient. Zusätzlich wirkt es sich effizient auf die Fettverbrennung aus. Es ist dank des Wassers besonders gelenkschonend und für alle geeignet, die fit sind oder schnell fit werden wollen. Bitte Badebekleidung und Aquaschuhe mitbringen.

**MHTG30238** Do, 08.08., 17:30-18:15 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.

**MHTG30239** Mi, 11.09., 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 Bauch-



muskeln 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 ausgeschrieben, 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.

**MHTG30240** Mi, 28.08., 16:30-18:00 Uhr  
18 UE, 9 Termine, 70,20 EUR  
VHS Torgau, Schulhof

### ● Selbstverteidigung für Frauen

Kathrin Czabok

Sie sind nicht so wehrlos, wie Sie glauben! Mit einfachen, aber wirkungsvollen Griffen, Hebeln, Tritten und Schlägen aus dem Kampfsport lernen Sie, sich zu verteidigen. Um sich vor gewaltsamen Übergriffen zu schützen, wird auch das taktische Verhalten in Notwehrsituationen geübt. Es sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen notwendig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. (Kleingruppe)

**MHTG30291** Sa, 19.10., 13:00-16:00 Uhr  
8 UE, 2 Termine, 69,00 EUR  
Torgau, Südring 17a, Südringturnhalle

## 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 Pöls-

terchen an Po und Oberschenkel. Auch mit zunehmendem Alter fühlt man sich häufig nicht mehr so fit. In diesem Kurs sollen die überflüssigen Fettpölsterchen 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.

**MHTG30200** Mo, 05.08., 16:30-17:30 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MHTG30201** Mo, 05.08., 17:45-18:45 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MHTG30202** Mo, 05.08., 19:00-20:00 Uhr  
20 UE, 15 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Latino-Dance-Aerobic

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.

**MHTG30203** Di, 03.09., 19:00-19:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 46,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MHTG30204** Do, 05.09., 19:00-19:45 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 46,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Latino-Dance-Aerobic Aufbaukurs

Marina Schmidt

Für diesen Aufbaukurs sollte Sie vorher mindestens einen Anfängerkurs besucht haben.

**MHTG30205** Di, 03.09., 18:15-19:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 46,80 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

**MHTG30206** Do, 05.09., 18:15-19:00 Uhr  
12 UE, 12 Termine, 46,80 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.

**MHTG30207** Di, 27.08., 18:00-19:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Gymnastikraum

### ● 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.

**MHTG30208** Mi, 18.09., 18:50-19:50 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle

### ● Fit mit dem Pezziball

Waltraut Oostermeyer

Der Kurs mit dem Gymnastikball (Pezzi-Ball) ist vor allem auf Balance und Koordination ausgerichtet und unterstützt die Rumpfstabilität. Durch das Üben mit dem Gymnastikball werden gleichzeitig mehrere Muskeln trainiert, einschließlich Rücken, Bauch, Beine und Oberkörper. Die Gymnastikballübungen sind unglaublich vielfältig und bringen Abwechslung in jedes Training. Der Spaßfaktor kommt dabei auch nicht zu kurz. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch mitbringen.

**MHTG30209** Di, 17.09., 17:00-18:00 Uhr  
16 UE, 12 Termine, 62,40 EUR  
Torgau, Str. d. Jugend (neben Nr. 9), Turnhalle FSZ, Sporthalle



© AdobeStock\_488945975\_Prostock-studio

## 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.

**MHTG30300** Do, 21.11., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 11,70 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Erste Hilfe am Kind - Ein Eltern/Großeltern-Abend

Melanie Neuendorf

Akute Gefahren für Kinder zu erkennen und im Notfall Erste Hilfe zu leisten - all dies lernen Sie in diesem Elternabend-Kurs.

Unter anderem werden folgenden Themen angesprochen:

- Verletzungen durch Tiere - Insektenstiche, Zeckenstiche, Tierbisse
- Vergiftung/Verätzung - erkennen und Versorgen
- Hitzeschäden - Verbrennung, Verbrühung, Sonnenstich, Hitzeschlag
- Störung der Atmung - Asthma, Pseudokrapp, Verschlucken
- Schock und Bewusstlosigkeit - Erkennen und Handeln
- Wiederbelebung - praktische Durchführung

**MHTG30301** Di, 10.09., 16:30-18:45 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 24,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

**MHTG30302** Do, 21.11., 17:00-19:15 Uhr  
3 UE, 1 Termin, 24,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.06



## Sprachen

### Englisch

#### Grundkurse

##### • Englisch für echte Anfänger

Elizaveta Wilhelm

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende 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.) Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

**MHTG40600** Mo, 23.09., 16:15-17:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

##### • Englisch für Anfänger

Ob im Beruf oder auf Reisen - Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Der Kurs richtet sich an Einsteiger oder Teilnehmer mit sehr lang zurückliegenden Vorkenntnissen. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen Sie erste Englischkenntnisse. Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.

**MHTG40601** Miriam Scharf  
Fr, 09.08., 16:00-17:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MHTG40604** Elizaveta Wilhelm  
Di, 24.09., 16:15-17:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

##### • Englisch für Senioren (Wiedereinstieg)

Gudrun Strandt

Der Kurs richtet sich an Senioren, die ihre in der Vergangenheit erworbenen Englischkenntnisse auffrischen bzw. festigen wollen. In gemächlichem Unterrichtstempo werden



© Kristin Engel

wir uns hauptsächlich mit alterstypischen Themen (Reisen, Alltag) beschäftigen

**MHTG40610** Mi, 04.09., 15:15-16:45 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.

**MHTG40612** Mo, 02.09., 18:00-19:30 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

#### Aufbaukurse

##### • Englisch Aufbaukurs A2

Dr. Joachim Strandt

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen etwa vier VHS-Semester.

**MHTG40602** Mo, 02.09., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

##### • Englisch Aufbaukurs A2.1

Miriam Scharf

Teilnehmende mit vorhandenen Grundkenntnissen erweitern und festigen diese hier.

**MHTG40603** Mo, 05.08., 16:15-17:45 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 96,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### Intensiv-, Konversations- und Businesskurse

##### • Englisch A2 vacation & conversation

Elizaveta Wilhelm

Englische Konversationen auf A2-Niveau mit Schwerpunkt auf Reisetemen.

**MHTG40608** Di, 20.08., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

##### • Englisch B2 vacation & conversation

Elizaveta Wilhelm

Englische Konversationen auf B2-Niveau mit Schwerpunkt auf Reisetemen.

**MHTG40609** Mo, 19.08., 18:00-19:30 Uhr  
30 UE, 15 Termine, 117,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

##### • Englisch Intensiv in den Herbstferien (A2- B1)

Tobias Wiemer

In diesem Kompaktkurs wird ausschließlich Englisch gesprochen. Es erwartet Sie ein intensives Programm mit vielen Rollenspielen, praktischen Anwendungsbeispielen und sehr viel eigenem Sprechanteil in einer Kleingruppe.

Voraussetzung ist ein vorhandenes Sprach-

level von mindestens A2.

Der Lehrgang eignet sich auch hervorragend zur Vorbereitung auf die mündlichen Englischprüfungen an der Oberschule oder Grundkurs Gymnasium.

**MHTG40611** Mi, 16.10., 13:00-15:00 Uhr  
8 UE, 3 Termine, 31,20 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Französisch

### ● Französisch für Anfänger

Lydia Agnichte

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

**MHTG40801** Mo, 16.09., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

### ● Französisch für die Reise

Lydia Agnichte

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.

**MHTG40811** Mi, 18.09., 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.

**MHTG42205** Do, 22.08., 17:30-19:00 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 78,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

### ● Spanisch für die Reise

Daniela Marques

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.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

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. In zwölf Veranstaltungen erlernen Sie die wichtigsten Sätze, die Sie auf Reisen brauchen und bekommen ein erstes Gefühl für die spanische Sprache.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! (Hueber) - Bitte erst nach der ersten Unterrichtsstunde kaufen!

**MHTG42210** Mi, 11.09., 14:30-16:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## sonstige Sprachen



## Arabisch

### ● Schnupperkurs Arabisch für Anfänger

Youssef Dahlan

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine Vorkenntnisse in arabischer Sprache haben und beruflich oder privat in arabischen Ländern zu tun oder Kontakt zu Menschen aus arabischsprachigen Ländern haben. Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen bei Begrüßung und Kennenlernen hilfreich sind.

Wenn Sie Lust haben, einmal in Sprache und Kultur der arabischen Länder „hineinzuschnuppern“, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

**MHTG40100** Do, 29.08., 18:30-20:00 Uhr  
10 UE, 5 Termine, 32,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### ● Arabisch A1

Youssef Dahlan

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Interesse an der arabischen Sprache haben

und vielleicht schon einmal einen Schnupperkurs besucht haben oder per Lernapp oder im Urlaub erste Spracherfahrungen gemacht haben.

**MHTG40101** Do, 07.11., 18:30-20:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

## Neugriechisch

### ● Griechisch für die Reise

Angelo Wangelis

In diesem Kurs erlernen Sie das Begrüßen und sich Vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, Restaurants, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

**MHTG41201** Mo, 02.09., 19:00-20:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Altbau, Raum 2.03

## 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.

**MHTG41501** Do, 07.11., 16:30-18:00 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.

**MHTG41700** Mo, 21.10., 16:15-17:45 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

### ● Polnisch Aufbaukurs A2

Izabela Pradellok

Einstieg mit soliden Grundkenntnissen möglich.

**MHTG41702** Mo, 21.10., 17:50-19:20 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

## Portugiesisch

### ● Portugiesisch für die Reise

Daniela Marques

Der erste Kontakt zur portugiesischen Sprache beginnt mit dem Erlernen der Aussprache, den wichtigsten grammatischen Struk-

turen und der Vermittlung des ersten Grundwortschatzes. Ein Schwerpunkt liegt in typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.

**MHTG41801** Mi, 11.09., 16:30-18:00 Uhr  
24 UE, 12 Termine, 76,80 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

## Russisch

### • Russisch für Einsteiger

Elizaveta Wilhelm  
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 dem kyrillischen Alphabet an.

Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MHTG41901** Mi, 18.09., 17:00-18:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05

### • Russisch für Wiedereinsteiger

Elizaveta Wilhelm  
Teilnehmende sollten Vorkenntnisse, zumindest gute Kenntnisse des kyrillischen Alphabets besitzen.

Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MHTG41902** Do, 07.11., 16:15-17:45 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

### • Russisch A2 Konversation

Elizaveta Wilhelm  
Teilnehmende mit soliden Vorkenntnissen frischen die Sprache auf und erweitern sie beim Unterricht mit einer muttersprachlichen Dozentin.

Lehrmaterial wird bei Kursstart bekannt gegeben.

**MHTG41903** Do, 07.11., 18:00-19:30 Uhr  
20 UE, 10 Termine, 64,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

## Schwedisch

### • Schwedisch A1.2

Dr. Kirsten Langenbach  
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einfache Grundkenntnisse des Schwedischen besitzen und diese festigen und erweitern möchten.

Ein Schwerpunkt wird auf touristischen Themen liegen.

**MHTG42001** Do, 07.11., 18:00-19:30 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 stattem geht, erfahren Sie in unserem Kompaktlehrgang.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet auf Android-Basis (z.B. Samsung, HTC, Motorola, Sony, Huawei, etc.)

**MHTG50131** Di, 27.08., 13:30-16:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MHTG50132** Di, 29.10., 13:30-16:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 0.12

#### • 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 stattem geht, erfahren Sie in unserem Kompaktlehrgang.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet auf iOS-Basis der Firma Apple

**MHTG50133** Di, 24.09., 13:30-16:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

#### • Wie verbinde ich mein Smartphone mit meinem PC/Laptop?

Martin Ohlenburg-Schmidt  
Unmengen an Daten, seien es Bilddateien oder E-Mail-Anhänge, gehen täglich auf unseren mobilen Kommunikationsgeräten (Smartphones und Tablets) ein. Oftmals ist die Weiterverarbeitung, Speicherung und Sortierung aber nicht so einfach bzw. wäre sehr viel einfacher auf dem eigenen PC oder Laptop. Dieser Lehrgang zeigt Ihnen, wie man die beiden Bereiche sicher und sinnvoll zusammenbringt.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet und Grundkenntnisse der Handhabung

**MHTG50134** Di, 26.11., 13:30-16:30 Uhr  
4 UE, 1 Termin, 22,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12



#### • Ich und mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung

Martin Ohlenburg-Schmidt  
Im Rahmen dieser Einzelschulung für Teilnehmer mit Grundkenntnissen 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.

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.

**MHTG50140** Di, 27.08., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MHTG50141** Di, 24.09., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MHTG50142** Di, 29.10., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

**MHTG50143** Di, 26.11., 17:00-17:45 Uhr  
1 UE, 1 Termin, 36,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

## Computergrund- und Aufbaukurse

### • Computer Einsteigerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Inhalt: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word und Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Entgelt beinhaltet das passende Lehrwerk des Herdtverlags „Erste Schritte am Computer mit Windows 10 PC, Notebook und Tablet“ im Wert von 13,79 €. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden!

**MHTG50101** Christian Holzmüller  
Mo, 16.09., 09:30-11:45 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 129,29 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG50102** Heiko Pieritz  
Do, 15.08., 14:45-17:00 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 129,29 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Computer Aufbaukurs

Heiko Pieritz  
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!

**MHTG50103** Do, 14.11., 14:45-17:00 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 82,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

## 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.

**MHTG50104** Do, 29.08., 09:30-11:45 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG50105** Di, 29.10., 16:15-18:30 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Onlinebanking für Senioren (am Beispiel der Sparkasse Leipzig)

Sparkasse Leipzig  
In dieser kostenfreien Veranstaltung erfahren Sie wichtige Dinge zur Sicherheit im Internet. Es wird die Internetfiliale und die Funktionsweise von Online-Banking und BankingApp am Beispiel der Sparkasse Leipzig erklärt. Die Veranstaltung richtet sich allerdings nicht nur an Sparkassenkunden.

**MHTG50135** Mi, 06.11., 10:00-11:30 Uhr  
2 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
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 unter anderem: 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.

**MHTG50110** Do, 07.11., 17:15-19:30 Uhr  
21 UE, 7 Termine, 126,21 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### • Word - Grundlagen

Heiko Pieritz  
Lernen Sie in diesem kompakten Grundkurs zu Word alle zentralen Möglichkeiten des Programms schnell kennen. Ob als Einsteiger oder zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse, in diesem Kurs erfahren Sie alles, um sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz anzueig-

nen. Lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die für Sie wichtigsten Funktionen und Neuerungen.

Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden! Das Entgelt beinhaltet das passende Lehrbuch des Herdtverlags (Word Grundkurs kompakt) im Wert von 13,50 Euro. Sollten Sie dies schon besitzen, geben Sie uns einen Hinweis bei der Anmeldung.

**MHTG50111** Di, 05.11., 18:30-20:45 Uhr  
15 UE, 5 Termine, 96,00 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.

**MHTG50120** Di, 13.08., 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, Firmen-



© Kristin Engel

festen oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckter 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!

**MHTG50106** Di, 17.09., 16:00-18:15 Uhr  
9 UE, 3 Termine, 49,50 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**MHTG50107** Mo, 18.11., 09:30-11:45 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-Tast schreiben unbedingte Voraussetzung. Das Erlernen des 10-Finger-Tast Schreibens fördert die Konzentration, den Fleiß und die Ausdauer und wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Rechtschreibfähigkeit aus.

TastenschreiberInnen 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“).

**MHTG50041** Di, 22.10., 17:00-18:30 Uhr  
16 UE, 8 Termine, 78,40 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### Vorträge zum Thema Arbeit und Beruf

#### • Berufliche Orientierung - „Spieglein, Spieglein...“ Wer bin ich und was spricht mich beruflich an?

Sören Born

Im Rahmen der Themenreihe zur beruflichen Orientierung möchten wir mit Ihnen gemeinsam und schrittweise Wege für Ihren individuellen Informationsstand und Voraussetzungen für Ihre beruflichen Ziele erarbeiten.

In diesem Workshop betrachten Sie gemeinsam mit einem Berufsberater der Agentur für Arbeit Ihren beruflichen Werdegang und erarbeiten mit ihm gemeinsam Wege zur beruflichen Selbsteinschätzung.

Wenn Sie sich im Spiegel oder Ihre berufliche Vergangenheit betrachten:

- Können Sie Ihre Interessen und Wünsche benennen?
- Haben Sie alles im Blick?
- Haben Sie Ihre Berufsziele erreicht?
- Sind Sie neugierig auf Veränderung und benötigen hierbei Rat?

**MHTG50601** Do, 22.08., 13:30-15:30 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### • Berufliche Orientierung - „Spieglein, Spieglein...“ Wer sucht MICH und WEN spreche ICH beruflich an?

Sören Born

Im Workshop II und im Rahmen der Themenreihe zur beruflichen Orientierung betrachten Sie gemeinsam und schrittweise mit einem Berufsberater der Agentur für Arbeit Wege zum individuellen beruflichen Informationsstand und erarbeiten Ihren möglichen Berufsfahrplan.

- Wie arbeite ich mit meinem (beruflichen) Portfolio weiter?
- Wie ist der Arbeitsmarkt im Landkreis

Nordsachsen und Leipzig?

- Welche berufliche Möglichkeiten gibt es für mich?
- Welcher Arbeitgeber sucht mich?
- Welchen Arbeitgeber spreche ich mit meinen Kompetenzen/ Fertigkeiten an?
- Wie nutze ich bei meiner Orientierung die kostenfreien Onlinetools der Agentur für Arbeit?

Gemeinsam arbeiten wir in diesem Workshop an Ihrem beruflichen „SEIN“.

**MHTG50602** Do, 12.09., 13:30-15:30 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

#### • Berufliche Orientierung - „Spieglein, Spieglein...“ (M)EIN Weg zum „Traumberuf“ und weiter...

Sören Born

In diesem Workshop betrachten Sie gemeinsam mit einem Berater der Agentur für Arbeit Ihr berufliches Ziel und entwickeln Ideen, wie Sie IHR berufliches Ziel erreichen können. Sie erhalten Informationen, welche weiterführende Angebote es nach der Arbeitsaufnahme seitens der Agentur für Arbeit für Sie gibt.

- Kennen Sie Ihr berufliches Ziel? Passt Ihr berufliches Ziel zum Arbeitsmarkt?
- Wo finde ich passende Veranstaltungen, Messen und Stellenangebote?
- Bewerbungsunterlagen/ Vorstellungsgespräche - kurze Tipps und Informationen
- Wie bleibe ich in Kontakt mit der Agentur für Arbeit, wenn ich nach der Arbeitsaufnahme eine berufliche Beratung wünsche?
- Nach der Arbeitsaufnahme oder während Beschäftigung: Workshop-Angebote für beschäftigte Personen

Gemeinsam arbeiten wir in diesem Workshop an Ihrem beruflichen „IST“.

**MHTG50603** Do, 26.09., 13:30-15:30 Uhr  
2.67 UE, 1 Termin, entgeltfrei  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11



© 2022 DVV, Frank Schemmann

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.



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)

## Sternwarte „Juri Gagarin“ in Eilenburg

Datum	Uhrzeit	Thema	Beobachtungen	ab
12.08.24	ab 20:15 Uhr	Lange Nacht der Sterne (Kunstwoche Eilenburg)		6 Jahre
12.09.24	17:00 Uhr	Astronomie & Klimawandel	ja	12 Jahre
24.09.24	16:30 Uhr	Ein Mond unter Monden		8 Jahre
08.10.24	10:00 Uhr	Ein Sternbild für Flappi		5 Jahre
17.10.24	10:00 Uhr	Das Sonnensystem		7 Jahre
19.10.24	18:00 Uhr	Astronomietag 2024	ja	8 Jahre
05.11.24	17:00 Uhr	Die dunklen Seiten des Universums		12 Jahre
06.11.24	17:00 Uhr	Die dunklen Seiten des Universums		12 Jahre
03.12.24	16:30 Uhr	Unser faszinierender Sternenhimmel	ja	5 Jahre
17.12.24	16:30 Uhr	Der Sternenhimmel im Winter	ja	5 Jahre
19.12.24	16:00 Uhr	Das Geheimnis des Weihnachtssterns		5 Jahre
19.12.24	17:30 Uhr	Das Geheimnis des Weihnachtssterns		5 Jahre

## Astronomisches Zentrum Schkeuditz

01.08.24	10:00 Uhr	„Weltraumaus 2“		6 Jahre
19.10.24	18:00 Uhr	Astronomietag: Der Natur auf der Spur		12 Jahre
08.11.24	18:00 Uhr	Der Sternenhimmel im Herbst	ja	6 Jahre
29.11.24	17:00 Uhr	Das Geheimnis des Weihnachtssterns	ja	4 Jahre
01.12.24	17:00 Uhr	Das Geheimnis des Weihnachtssterns	ja	4 Jahre
06.12.24	18:00 Uhr	Der Sternenhimmel im Winter	ja	6 Jahre
07.12.24	14:30 Uhr	Weihnachtsmarkt mit buntem Programm		
08.12.24	16:00 Uhr	Das Geheimnis des Weihnachtssterns	ja	4 Jahre

Alle aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Reservierung finden Sie auf unserer Homepage.

## 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.

[www.schullandheim-reibitz.de](http://www.schullandheim-reibitz.de)





## 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.

(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**

<p><b>1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz</b>                  Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Nordsachsen, Kommunalen 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</p> <p><b>2. Kursanmeldung</b>                  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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>3. Weitergabe Ihrer Daten</b>                  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.</p>	<p>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.</p> <p><b>4. Kontaktaufnahme</b>                  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.</p> <p><b>5. Speicherdauer und Löschung</b>                  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.</p> <p><b>6. Ihre Rechte</b>                  Sofern personenbezogene Daten von Ihnen erhoben werden, stehen Ihnen folgende Rechte zu:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Für das Landratsamt Nordsachsen ist die zuständige Aufsichtsbehörde:</p> <p>Sächsischer Datenschutzbeauftragter                  Devrientstraße 1                  01067 Dresden</p>
--	---

<b>Impressum</b>	
<b>Programm Herbstsemester 2024 (01.07. – 31.12.2024)</b>	
<b>Herausgeber:</b>	Volkshochschule Nordsachsen Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg Tel.: 03421 758-7211, Fax: 03421 758-857219 www.vhs-nordsachsen.de
<b>Gestaltung:</b>	Volkshochschule Nordsachsen
<b>Druck:</b>	www.wir-machen-druck.de
<b>Auflage:</b>	5.000 Exemplare
<b>Redaktionsschluss:</b>	14.06.2024
<b>Titelbild:</b>	Adobe Stock   #354551693 reznik_val

**Verbindliche Anmeldung**

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Erster Kurstag: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_ Kursdauer: \_\_\_\_\_

Name\*: \_\_\_\_\_ Vorname\*: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum\*: \_\_\_\_\_

Straße\* Nr.\*: \_\_\_\_\_ PLZ\* Wohnort\* \_\_\_\_\_

Tel. privat: \_\_\_\_\_ Tel. dienstl.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Entgelt: \_\_\_\_\_ Kursort: \_\_\_\_\_

(\* Pflichtangaben)

 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 DE72ZZZ0000324011

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**, Bergbreite 1, Fax: 03421 758-857219
- ◆ 04425 **Taucha**, Dewitzer Str. 33/35 Fax: 03421 758-857219
- ◆ 04860 **Torgau**, Puschkinstraße 3, Fax: 03421 758-857219



**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)

**Gestalte das  
bunte Angebot.**