

online

Grüne VHS

Kreativ

Junge VHS

Politische Bildung

Berufliche Weiterbildung

Gesundheit

Sprachen



**vhs**



Volkshochschule  
Hoyerswerda

# TAG DER NATUR

2. August 2026  
11 - 17 Uhr

An der KRABAT-Mühle Schwarzkollm



[www.vhs-hoyerswerda.de](http://www.vhs-hoyerswerda.de)



KRABAT-Mühle Schwarzkollm  
Krabatovy mlyn Černý Chotimc

## **Bildung hat in Hoyerswerda traditionell einen hohen Stellenwert.**

Sie schafft Orientierung, eröffnet Chancen und verbindet Menschen über Generationen hinweg. Hoyerswerda verfügt über eine gewachsene Bildungslandschaft mit starken Schulen und vielfältigen Lern- und Kulturorten.

In diesem Gefüge nimmt auch die Volkshochschule einen wichtigen Platz ein. Seit mehr als siebenzig Jahren begleitet sie Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen und steht für ein breites, gut zugängliches und qualitätsbewusstes Weiterbildungsangebot. Das Prinzip des lebenslangen Lernens hat in Hoyerswerda eine besondere Bedeutung, und die Volkshochschule Hoyerswerda zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und alltagsnah Bildung sein kann.



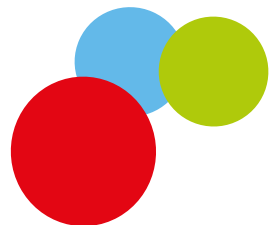
Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, berufliche Entwicklung oder kreative Impulse, die Bandbreite der Kurse macht deutlich, wie lebendig Weiterbildung in Hoyerswerda ist. Auch die Begegnung spielt eine große Rolle, denn in der Volkshochschule kommen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Interessen zusammen. Das bereichert den Einzelnen und stärkt zugleich das Miteinander in unserer Stadt.

Als Teil der Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH ist die Volkshochschule fest im kommunalen Bildungs- und Kulturauftrag verankert. Für die Stadt als Gesellschafterin gilt: Jede Investition in Bildung ist immer auch eine Investition in die Zukunft unserer Stadtgesellschaft und in die Chancen kommender Generationen.

Mein Dank gilt allen Mitarbeitenden und Kursleitenden, die mit großem Engagement dieses vielfältige Programm gestalten. Ich wünsche viel Freude beim Entdecken des Programms und eine inspirierende Zeit in den gewählten Kursen.

Ihr Torsten Ruban-Zeh

Oberbürgermeister der Stadt  
Hoyerswerda



**Liebe Kursteilnehmenden,  
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,**

wir freuen uns auf ein weiteres Semester mit Ihnen. Unser neues Programmheft steht für das, was die VHS seit jeher ausmacht: Ein offenes Haus des Lernens, der Begegnung und des Austauschs – fest verwurzelt in unserer Region und zugleich offen für die Fragen unserer Zeit.

Dabei ist unsere Volkshochschule weit mehr als ein Ort der Weiterbildung. Sie ist Treffpunkt für Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenswege sowie mit verschiedenen Hintergründen. Ob berufliche Qualifizierung, kulturelle Bildung, Sprachen, Gesundheitsangebote oder ökologische und politische Bildung – unsere Kurse und Veranstaltungen tragen dazu bei, das Stadtleben lebendig zu halten, neue Impulse zu setzen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

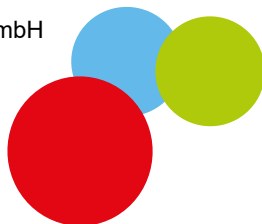


Als öffentliche Weiterbildungseinrichtung tragen wir dabei eine besondere gesellschaftliche Verantwortung. Bildung ist kein Selbstzweck. Sie befähigt Menschen zur aktiven Teilhabe, fördert kritisches Denken und schafft Räume, in denen Meinungen respektvoll ausgetauscht werden können. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche halte ich diese Aufgabe für wichtiger denn je.

Dass diese Arbeit wahrgenommen und gewürdigt wird, erfüllt uns in diesem Jahr mit besonderem Stolz: Die Volkshochschule Hoyerswerda wurde im September 2025 mit dem Deutschen Weiterbildungspreis in der Kategorie Demokratie ausgezeichnet. Prämiiert wurden die „Schlossgespräche“, ein von unserer Kollegin Anna-Maria Bulang entwickeltes Dialogformat, das Bürgerinnen und Bürger, Expertinnen und Experten sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Kultur zusammenbringt. In der historischen Kulisse des Schlosses Hoyerswerda entstehen so Räume für offenen Austausch, kontroverse Debatten und gelebte demokratische Diskussionskultur. Diese Auszeichnung ist Anerkennung für das Engagement unserer Mitarbeitenden und zugleich ein starkes Signal für die Bedeutung der Volkshochschulen als demokratischen Ort mitten in der Gesellschaft.

Ich lade Sie herzlich ein, unser neues Programm zu entdecken, Neues auszuprobieren und die VHS als festen Bestandteil Ihres Stadtlebens zu nutzen. Bringen Sie Ihre Neugier, Ihre Fragen und Ihre Perspektiven mit – wir freuen uns auf Sie.

Ihr  
Arthur Kusber  
Geschäftsführer der Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH





## Bleiben Sie neugierig!

Fitness für Kopf und Körper, kontroverse Themen und angeregte Diskussionen, gemeinsames Lernen und genussvolles Erleben: Dafür steht die VHS Hoyerswerda seit fast achtzig Jahren. Dass wir heute jünger denn je sind, beweist unser Kursangebot im Frühjahrssemester 2026 einmal mehr. Rund 300 Veranstaltungen laden Sie dazu ein, Neues auszuprobieren, geliebte Hobbys zu pflegen und Menschen zu begegnen, die gleiche Interessen haben.

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

Wir freuen uns auf Sie.

## UNSERE RABATTE FÜR SIE

### 1. Freundschaftswerbung

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

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

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

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

# INHALT

## **Fachbereich Gesellschaft**

Politik & Zeitgeschehen	S. 7 - 12
Erziehung, Recht & Verbraucherfragen	S. 13 - 15
Grüne VHS	S. 15 - 20

## **Fachbereich Kultur**

Malen & Zeichnen	S. 21 - 25
Kreativ-Dinner & Kreativ-Brunches	S. 25 - 26
Plastisches Gestalten	S. 26 - 28
Fotografie & Bildgestaltung	S. 28 - 29
Floristik	S. 29 - 31
Textiles Gestalten	S. 31 - 34
Musik	S. 34

## **Fachbereich Gesundheit**

Gesunde Ernährung & Lebensweise	S. 35 - 41
Der Chefkoch empfiehlt	S. 42
Internationale Küche	S. 43 - 49
Getränkkunde	S. 49 - 51
Ferienangebote	S. 52
Bewegungsangebote	S. 52 - 64
Entspannungsangebote	S. 65 - 70
Tanz	S. 77

## **Fachbereich Sprachen**

Deutsch	S. 74
Gebärdensprache	S. 74
Englisch	S. 75 - 78
Türkisch	S. 78
Polnisch	S. 78
Italienisch	S. 79
Tschechisch	S. 79
Französisch	S. 80
Spanisch	S. 80 - 82

## **Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung**

Berufsleben	S. 83 - 84
Computer Grund- & Aufbaukurse	S. 85
Kursangebote für Senioren	S. 87
Kurse für Smartphone & Tablet	S. 87 - 88
Online-Kurse zur beruflichen Weiterbildung	S. 88 - 93
Weiterbildungen für Erziehende und pädagogisches Personal	S. 93 - 99

Allgemeine Hinweise zum Frühjahrssemester 2026.	S. 100 - 102
---	--------------



## "Sag was!" - Sprechen für die Demokratie

26F1000

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

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

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Termine werden nach Anmeldung bekannt gegeben.

**Leitung:** Christian Schäfer und Anna-Maria Bulang

## Ausstellung im Forum: Frauen im geteilten Deutschland 26F1001

Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran?

Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt.

**Kosten:** kostenfrei  
**Beginn:** 01.- 31.03.2026  
**Ort:** Forum Erdgeschoss

## Ofengeschichten: Zwischen Marsch und Biwak - Das Leben der napoleonischen Soldaten

26F1002

Was geschah abseits der Schlachtfelder? Der Vortrag zeigt den harten Alltag im Feld: einfache Mahlzeiten, improvisierte Unterkünfte, Probleme der Versorgung, medizinische Notlagen und das Entfachen von Feuer. Das Publikum erhält einen lebendigen Eindruck davon, wie das Leben eines Soldaten der Grande Armée tatsächlich aussah.



**Dauer/Kosten:** 1x / 5,00 €  
**Termin:** Freitag, 06.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Energiefabrik Knappenrode  
**Leitung:** Oliver Bettels



## Schlossgespräch: Die Lausitz aus sorbischer Perspektive

26F1003

Im "Lausitzmonitor" zeichnet Dr. Jörg Heidig auf der Grundlage einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung ein realistisches Bild der Stimmung in der Lausitz. In einem gesonderten Schwerpunkt 2025 wurde in der Lausitz der Stellenwert der sorbischen Kultur und Sprache untersucht. In der Bevölkerung zeigte sich dabei eine hohe Akzeptanz und Wertschätzung der Sorben. So gaben 83 Prozent der Befragten an, dass die sorbische Kultur ein wesentlicher Bestandteil der Lausitz ist. Diese und weitere spannende Studienergebnisse werden zum Schlossgespräch vorgestellt und diskutiert.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 11.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Schloss Hoyerswerda  
**Leitung:** Dr. Jörg Heidig, Kommunikationspsychologe

## Selbstverwalter- und Reichsbürgertum: Der Ablehnung des Staates in der Praxis begegnen

26F1004

Reichsbürgerinnen und Reichsbürger lehnen die Bundesrepublik Deutschland und ihre Institutionen, oft verbunden mit verschwörungsideologischen Weltbildern, ab. Im Workshop wird die regionale Szene analysiert, in den bundesweiten Kontext eingeordnet und grundlegende Einstellungen und Argumentationsmuster beleuchtet. Anhand ausgewählter Beispiele werden typische Vorgehensweisen aufgezeigt und diskutiert, wie sich demokratische Strukturen schützen lassen. Der Workshop bietet fundiertes Hintergrundwissen und praktische Einblicke für alle, die in ihrem beruflichen Umfeld mit dieser Szene konfrontiert sind.

Der Workshop richtet sich an Fachkräfte, Verwaltungsangestellte und Multiplikatoren.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Montag, 23.03.2026, 9.00 - 13.30 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Kulturbüro Sachsen

## Das fahrende Café kommt in die Volkshochschule...

26F1005

...und was macht es da? Bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch kommen. Worüber? Das ist vielfältig: Vom Befinden im Wohnumfeld über die ganz persönliche Nutzung der Möglichkeitenlandschaft unserer Stadt bis hin zu den Quellen bei denen Sie sich informieren. Es soll in Erfahrung gebracht werden, welche Angebote in Hoywoj vermisst werden und welche Wünsche sowie Sorgen im Zusammenhang mit der Heimatstadt bestehen.





Das fahrende Café versteht sich als Sende- und Empfangsstation und ist Teil des GIHK Projektes „Hoyerswerda l(i)ebt (Un)bekanntes“, der Kulturfabrik - KuFa.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 18.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Forum Erdgeschoss  
**Leitung:** Christian Völker-Kieschnick

## Die demokratische (R)Evolution des Geldes

26F1006

Die Demokratie steht unter Druck. Weltweit gewinnen autoritäre Kräfte an politischem Einfluss und nutzen diesen, um Grund- und Freiheitsrechte abzubauen und die Institutionen des demokratischen Rechtsstaats zu schwächen. Doch warum verlieren so viele Menschen das Vertrauen in die Demokratie und die Idee der offenen und freien Gesellschaft?

In der öffentlichen Debatte darüber wird die Rolle des Geldes zu wenig betrachtet. Dabei weiß der Volksmund, dass Geld die Welt regiert, zudem belegt die Wissenschaft, dass die Organisation von Geldströmen einen direkten Einfluss auf die Akzeptanz und (De-)Stabilität der Demokratie hat. Auch die Geschichte zeigt: Wiederkehrende Finanzkrisen sind nicht nur fester Bestandteil der kapitalistischen Welt, sie sorgen für Unsicherheit, Ungleichverteilung und stärken langfristig vor allem antidemokratische Kräfte.

Friedemann Brenneis beschäftigt sich als freier Journalist seit mehr als zehn Jahren mit der Digitalisierung des Geldes und den damit verbundenen gesellschaftlichen Reibungspunkten. Über seine Recherchen berichtet er u.a. im Deutschlandradio, bei "Spiegel" und "Zeit", in Wirtschafts- und Tech-Magazinen sowie in Workshops und Vorträgen.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 14.04.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Friedemann Brenneis

## Palästina und Israel - Geschichtliche Übersicht

26F1007

Anhand einer Analyse mit Filmdokumenten wird eine geschichtliche Übersicht von Palästina und Israel im 20. Jahrhundert erarbeitet. Die Veranstaltung ist besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorwissen.

Peter Paul Gregor war von 2005 bis 2023 Pfarrer der katholischen Gemeinde in Hoyerswerda. Außerdem war er u.a. Militärpfarrer, Notfallseelsorger, Dozent an der Sächsischen Polizeifachhochschule; Notfallseelsorger und Kolumnist im "Hoyerswerdaer Tageblatt". Er reist regelmäßig nach Israel.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei



**Termin:** Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Peter Paul Gregor, Theologe

### Der öffentliche Dienst im Fadenkreuz

**26F1008**

Wie Demokratiefeinde Justiz, Polizei, Schule und Verwaltung unterwandern. Der Vortrag beleuchtet die Strategien von Extremisten, wie sie staatliche Institutionen kapern und ihrer Handlungsfähigkeit berauben. Die Referenten geben einen Einblick, warum und wie die Machtzentren unserer politischen Ordnung ins Fadenkreuz von Rechtsextremisten, aber auch von anderen Demokratiefeinden geraten sind. Sie zeigen Beispiele, wie diese Infiltration vonstattengeht, und diskutieren, mit welchen Mitteln Staat und Gesellschaft der rechtsextremen Unterwanderung entgegenzutreten können.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Montag, 27.04.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Jakubetzstift Wittichenau  
**Leitung:** Dr. Tom Thieme, Dr. Tom Mannewitz, Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung

### Der dreißigjährige Krieg: Wallenstein

**26F1009**

Der Vortrag widmet sich der Persönlichkeit Albrecht von Wallensteins, einer der einflussreichsten und zugleich umstrittensten Figuren des Dreißigjährigen Krieges. Im Zentrum stehen sein rascher Aufstieg vom böhmischen Adligen zum mächtigsten Militärführer des Kaisers sowie die politischen und strategischen Methoden, mit denen er seine Stellung ausbaute. Der Vortrag geht auf Wallensteins dramatischen Fall ein, der ebenso viel über die Machtmechanismen der Zeit verrät wie sein Aufstieg. Der Vortrag zeigt damit, warum Wallenstein bis heute als faszinierende und ambivalente Gestalt der europäischen Geschichte gilt.



**Dauer/Kosten:** 1x / 9,00 €  
**Termin:** Freitag, 08.05.2026, 17.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Oliver Bettels

### Schlossgespräch: Oasen des Ostens

**26F1010**

Frank Richter liest aus seinem Buch "Oasen des Ostens", in welchem auch das Schloss Hoyerswerda und die Schlossgespräche Beachtung finden. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungstour und erkunden gedanklich besondere Orte unserer Region.



Frank Richter ist Politiker, Theologe und früherer Bürgerrechtler. 2009 bis 2016 war er Direktor der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung. 2019-2024 war er Abgeordneter im Sächsischen Landtag.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 20.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Schloss Hoyerswerda  
**Leitung:** Frank Richter

## Das Zeitalter der Desinformation. Wie Algorithmen, KI und Desinformationskampagnen die politische Mobilisierung verändern.

26F1011

Bei Desinformation handelt es sich um Informationen, die bewusst verbreitet werden, um Menschen und die Öffentlichkeit zu täuschen. Vor allem rechtsextreme Medien und Parteien setzen Desinformation seit vielen Jahren strategisch ein, um politische Gegner zu diffamieren und Debattenräume zu besetzen. Dabei treffen sie oft auf bereitwillige Multiplikatoren, die sie bei der Verbreitung unterstützen.

Im Vortrag werden die Mechanismen von Desinformationskampagnen analysiert und diskutiert, wie demokratische Gesellschaften mit dieser Herausforderung umgehen können.

Dr. Felix Schilk, geb. in Freiberg, Soziologe an der Universität Tübingen. Arbeitsschwerpunkte: Politische Soziologie, Rechtsextremismus, Antisemitismus und Verschwörungstheorien.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 26.05.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Jakubetzstift Wittichenau  
**Leitung:** Dr. Felix Schilk



## Tresenkinos "Mit der Faust in die Welt schlagen"

26F1012

Film nach dem Roman von Lukas Rietzschel

Um die Jahrtausendwende, mitten in der ostdeutschen Provinz. Hier wachsen die Brüder Philipp und Tobias auf. In ihrem Umfeld machen sich Arbeits- und Perspektivlosigkeit breit. Auch ihre Familie bleibt davon nicht verschont. Tobi und Philipp, alleingelassen mit sich selbst, ohne Orientierung, Halt oder eine Idee von Zukunft. Die schleichende Radikalisierung in ihrem nahen Umfeld könnte eine Antwort auf ihre Fragen bieten.

Regisseurin Constanze Klaue porträtiert in ihrem Filmdebüt eine Gesellschaft im Umbruch. Sie ermöglicht Verständnis und Mitgefühl, ohne zu entschuldigen. Sie erzählt von Entwurzelung und der Sehnsucht nach





Zugehörigkeit. Gleichzeitig lädt sie ein, die Geschichte der Wiedervereinigung und ihre Nachwirkungen auf Gesellschaft und Familie sensibel zu reflektieren. Im Anschluss an die Vorführung findet ein Nachgespräch mit der Regisseurin statt.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 06.05.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Gaststätte "Zur Post" in Hoyerswerda  
**Leitung:** Constanze Klaue

## Schlossgespräch: Wie billig ist zu teuer? Fast Fashion und Konsumverhalten

26F1013

Klamotten für wenige Euro, ständig wechselnde Kollektionen und eine Industrie, die immer schneller produziert. Fast Fashion hat seinen Preis - und zwar dort, wo wir ihn nicht sehen. Katastrophale Arbeitsbedingungen in asiatischen Fabriken, massiver Einsatz von Chemikalien bis hin zu riesigen Müllbergen aus entsorgter Kleidung, die meist in Ländern des globalen Südens landen. Es wird analysiert, wie unser Konsumverhalten diese Entwicklungen beeinflusst und welche nachhaltigen Lösungen möglich sind.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Schloss Hoyerswerda  
**Leitung:** Prof. Andreas Stamm



## Führung durch das Ausstellungszentrum Lager Elsterhorst

An historischem Ort, einer Originalbaracke des einstigen Lazarets des Lagers, wird die Geschichte des Kriegsgefangenen- und Vertriebenenlagers Elsterhorst erzählt, von seiner anfänglichen Nutzung als Stammenslagers (Stalag IVA) für über 49.000 Soldaten verschiedenster Nationen und seiner fünfjährigen Nutzung als Offiziersgefangenenlager (Oflag IVD) für über 6.000 französische Offiziere.

Nach Kriegsende wurde dieses Lager als Sammel- und Durchgangslager für über 60.000 gefangengenommene deutsche Soldaten genutzt, bis es ab Oktober 1945 als Quarantäne- und Heimkehrerlager diente. Es folgte eine letzte Nutzungsphase von 1946-1947 als Lager für über 120.000 Vertriebene.



Anmeldung direkt über das Stadtmuseum Schloss Hoyerswerda Schloßplatz 1 02977 Hoyerswerda Tel.: 03571 / 209 37 500

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Mittwoch, 14.01.2026



Mittwoch, 11.02.2026  
Mittwoch, 11.03.2026  
Mittwoch, 15.04.2026  
Mittwoch, 13.05.2026  
Mittwoch, 10.06.2026  
jeweils 17.00 - 19.15 Uhr

**Ort:** Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule Sachsen in Nardt  
**Leitung:** Kerstin Noack

## Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

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

**Kurs:** 26F1020  
**Dauer/Kosten:** 1x / 12,00 €  
**Termin:** Montag, 09.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Jana Kreuz, Rechtsanwältin

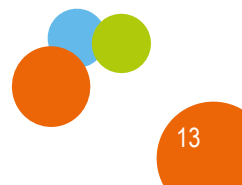
**Kurs:** 26F1022  
**Dauer/Kosten:** 1x / 12,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Jana Kreuz, Rechtsanwältin

## Erbrecht und Testamentsgestaltung

26F1021

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 12,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Jana Kreuz, Rechtsanwältin





## Informationsveranstaltung des Pflegekinderdienstes - Jugendamt LRA Bautzen / Kindern eine Chance geben - Pflegeeltern werden! 26F1023

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

Pflegekinder suchen

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

Pflegeeltern haben

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

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 17.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Daniela Dolgner, Susanne Kockert

## Rente mit 63 planen und optimieren 26F1024

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten der vorgezogenen Rente. Dabei werden sowohl steuerliche Auswirkungen als auch verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Zudem wird aufgezeigt, wie durch Ausgleichszahlungen an die Rentenversicherung Rentenkürzungen und mögliche Steuernachzahlungen reduziert werden können - insbesondere bei zu erwartenden Einmalzahlungen aus der betrieblichen Altersversorgung, aus Riesterrenten oder bei Abfindungen. Die optimale Gestaltung dieser Zahlungen wird ausführlich dargestellt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 17,50 €  
**Termin:** Montag, 16.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Marika Adamiak, Beratungsstellenleiterin Steuerring e.V.

## Steuererklärung für Arbeitnehmer 26F1025

Seit 2025 dürfen Arbeitgeber bei Abfindungszahlungen keine ermäßigte Besteuerung mehr vornehmen. Diese Steuervergünstigung kann nur noch über die Abgabe einer Steuererklärung erreicht werden. Der Vortrag vermittelt, welche Schritte notwendig sind, um zu viel gezahlte Steuern zurückzuholen. Darüber hinaus wird über abzugsfähige Ausgaben rund um Arbeit, Vorsorge, Krankheit und weitere relevante Kosten



informiert. Die Teilnehmenden erhalten außerdem einen Überblick über die Beantragung von Pauschalen, beispielsweise für die Pflege von Angehörigen oder bei Schwerbehinderung bzw. bestehendem Pflegegrad.

**Dauer/Kosten:** 1x / 17,50 €  
**Termin:** Montag, 13.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Marika Adamiak, Beratungsstellenleiterin Steuerring e.V.

## Steuererklärung für Rentner - Bußgeld vermeiden 26F1026

Durch den steigenden Besteuerungsanteil und zahlreiche Rentenerhöhungen sind immer mehr Rentnerinnen und Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet. Da bei Nichtabgabe Kosten entstehen können, bietet dieser Vortrag einen klaren Überblick über die notwendigen Schritte und zeigt auf, welche Belege unbedingt aufbewahrt werden sollten. Auch für Erbinnen und Erben ist das Thema relevant, da steuerliche Pflichten für verstorbene Angehörige bestehen können. Somit eignet sich der Vortrag ebenfalls für Personen, die noch nicht im Rentenalter sind.

**Dauer/Kosten:** 1x / 17,50 €  
**Termin:** Montag, 11.05.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Marika Adamiak, Beratungsstellenleiterin Steuerring e.V.

## Winterwanderung mit dem Lausitzer Wolfswanderer für Familien 26F1031

Im Winter zeigt sich das Lausitzer Seenland von seiner ruhigen, geheimnisvollen Seite - und doch ist in der Natur mehr los, als man denkt. Gemeinsam mit dem Naturführer Stephan Kaasche geht es am Vormittag hinaus zum Bergener See, wo die Teilnehmenden entdecken, wie sich die Landschaft in der kalten Jahreszeit verändert. Zwischen Frost und Raureif beginnt für viele Tiere eine besondere Zeit: Während Rehe, Füchse oder Hasen ihre Spuren im Schnee hinterlassen, ist bei den Lausitzer Wölfen Paarungszeit. Mit etwas Glück lassen sich frische Fährten oder andere Zeichen ihrer Anwesenheit entdecken.

Besonders spannend: Stephan Kaasche hat eine Wärmebildkamera dabei, mit der sich auch scheue Tiere auf Distanz aufspüren lassen - ganz ohne sie zu stören.

Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

Kinder ab 10 Jahren können allein teilnehmen.

Bitte an wetterangepasste Kleidung denken und eine Stärkung für unterwegs mitbringen.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 10.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche



## Planspiel Luchs - Rückkehr eines heimlichen Waldbewohners

**26F1032**

Der Luchs kehrt nach Sachsen zurück - ein scheuer Waldbewohner, dessen Anwesenheit lange verloren schien. Dank gezielter Ansiedlungsprojekte findet er wieder geeignete Lebensräume, und der Erfolg ist bereits sichtbar:

Erster Nachwuchs in der Lausitz zeigt, dass die Rückkehr des Luchses gelingen kann.

In seinem Vortrag „Planspiel Luchs“ lädt der Naturführer Stephan Kaasche die Teilnehmenden ein, die spannende Geschichte dieser Rückkehr nachzuvollziehen.

Mit Hilfe eines anschaulichen Planspiels wird deutlich, welche Chancen und Herausforderungen eine Luchsansiedlung mit sich bringt: Wo findet der Luchs seinen Lebensraum? Wie reagieren Menschen auf ihre neuen Nachbarn? Welche Rolle spielen

Förster, Jäger und Naturschutzbehörden? Wie wertvoll sind solche Naturschutzprojekte für die Artenvielfalt in Sachsen?

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei

**Termin:** Dienstag, 24.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 208

**Leitung:** Stephan Kaasche

## Zukunftswanderung Luchs - Mit dem Naturführer Stephan Kaasche unterwegs

**26F1033**

Auf der Wanderung durch die Wälder der Lausitz lernen die Teilnehmenden, welche Bedingungen der scheue Luchs für seinen Lebensraum benötigt und welche Herausforderungen eine Luchsansiedlung mit sich bringt.

Anhand von Spuren, Zeichen im Wald und praxisnahen Beispielen erfahren die Teilnehmenden, wie der Luchs seinen Weg zurück in die Natur findet und welche Rolle Menschen dabei spielen. Dabei gibt Stephan Kaasche spannende Einblicke in die Lebensweise des Luchses und andere Wildtiere der Region.

Die Wanderung vermittelt Wissen über Biologie, Verhalten und Lebensraumansprüche des Luchses - ein Naturerlebnis für alle Naturinteressierten ab 14 Jahren.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei

**Termin:** Dienstag, 03.03.2026, 16.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See

**Leitung:** Stephan Kaasche

## Entdeckertour Osterspezial "Hase und Wolf" für Familien (ab 6 Jahre)

**26F1034**

Gemeinsam mit dem Lausitzer Naturführer Stephan Kaasche begeben sich die Kinder auf eine spannende Ostertour im Lausitzer Seenland. Die Bergbaufolgelandschaft ist nicht nur ein wertvoller Lebensraum für Feldhasen, sondern auch für andere seltene Pflanzen- und Tierarten, die darauf warten, entdeckt zu werden. Mit etwas Glück können die Kinder nicht nur Spuren von





Feldhasen entdecken, die in der Umgebung leben, sondern auch die von Wölfen, die hier schon seit längerer Zeit wieder heimisch sind. Stephan Kaasche hat obendrein noch ein besonderes Ostergeschenk im Gepäck: Mit Spektiv, Ferngläsern und Wärmebildkamera wird versucht, die Feldhasen aus sicherer Entfernung und auch in der Dämmerung zu beobachten, ohne sie zu stören. Diese Osterexpedition ist speziell für Familien mit Kinder ab 6 Jahren konzipiert. Kinder ab 10 Jahren können eigenständig an der Tour teilnehmen. Bitte an eine kleine Stärkung für zwischendurch denken!

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 31.03.2026, 16.15 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche

## Lagebericht Osterhase - Feldhasen und Wölfe in der Lausitz für Familien (ab 6 Jahre)

26F1035

Kurz nach Ostern machen sich die Kinder gemeinsam mit Stephan Kaasche und der spannenden Frage auf die Spur: Wie hat der Osterhase die Feiertage überstanden? Auf einem Streifzug durch die Wälder und Wiesen des Lausitzer Seenlands entdecken die kleinen Forscher, wie Feldhasen und andere Tiere die Frühlingstage erleben. Am Aussichtspunkt Bergener See zeigt der Naturführer, welche Spuren und Zeichen die Tiere hinterlassen haben und erfahren dabei, wie sie in der Bergbaufolgelandschaft leben, welche Lebensräume sie nutzen und wie sie sich in der Nähe des Menschen zurechtfinden.

Mit Spektiv, Ferngläsern und Wärmebildkamera können die Kinder die Tiere aus sicherer Entfernung beobachten, ohne sie zu stören.

Die Tour richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Kinder ab 10 Jahren können eigenständig teilnehmen.

Bitte an eine kleine Stärkung für zwischendurch denken!

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Donnerstag, 09.04.2026, 11.00 - 13.15 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche

## Geführte Wanderung zu 5 Hörstationen des Neuen Großen Landschaftstheaters

26F1036

Naturführer Stephan Kaasche nimmt Interessierte mit auf eine besondere Entdeckungstour entlang des ehemaligen Tagebaus Spreetal. Im Fokus stehen fünf ausgewählte Hörstationen des Projekts „Hier spricht die Landschaft“ vom Neuen Großen Landschaftstheater und Recherchepraxis e.V. An jeder Station berichten tierische und pflanzliche Protagonisten - etwa Schaf, Silbergras oder Sandkorn - von ihrer Sicht auf die Landschaft, ihre Geschichte und das Leben im Wandel.

Als erfahrener Naturführer wird Stephan Kaasche dabei nicht nur zu den Hörstücken, sondern auch zur umliegenden Landschaft, Flora, Fauna und spannenden Besonderheiten entlang des Weges Einblicke geben.

Die literarischen Hörstücke basieren auf Gesprächen mit Menschen aus der Region und eröffnen ungewöhnliche Perspektiven auf die Folgelandschaft zwischen Bergbau, Natur und Zukunftsvision.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Samstag, 09.05.2026, 11.00 - 14.45 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche

### Mit dem Wolfswanderer auf Dämmerungstour (ab 14 Jahre) 26F1037

Wenn die Dämmerung einsetzt, erwacht die Natur auf ganz eigene Weise. Gemeinsam mit dem Naturführer Stephan Kaasche erkunden die Teilnehmenden die Wälder und Wiesen rund um den Bergener See und erleben das Lausitzer Seenland in der geheimnisvollen Atmosphäre der Nacht. Unterwegs erfahren die Teilnehmenden, welche seltenen Pflanzen und Tiere in der Bergbaufolgelandschaft leben und wie sie sich an die Nacht anpassen. Mit etwas Glück lassen sich Tierstimmen in der Dunkelheit hören - vielleicht sogar die Rufe von Wölfen oder anderen nachtaktiven Tieren. Für besonders spannende Einblicke bringt Stephan Kaasche ein Nachtsichtgerät oder eine Wärmebildkamera mit - so werden Bewegungen in der Dunkelheit sichtbar, ohne die Tiere zu stören.

Die Tour startet und endet am Aussichtspunkt Bergener See, der mit Holzhütte und Sitzmöglichkeiten ausgestattet ist. Bitte an eine Taschenlampe und eine kleine Stärkung für unterwegs denken. Mindestalter der Teilnehmenden 14 Jahre.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Freitag, 05.06.2026, 21.00 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche

### Mit dem Wolfswanderer auf Dämmerungstour (ab 14 Jahre) 26F1038

Mit dem Lausitzer Wolfswanderer Stephan Kaasche geht es hinaus ins Lausitzer Seenland. Am Aussichtspunkt am Bergener See zeigt der Naturführer, wie sich die Landschaft im Laufe der Jahreszeiten wandelt. Die Bergbaufolgelandschaft ist wertvoller Lebensraum für teils seltene Pflanzen- und Tierarten. Mit etwas Glück sind die Brunfrufe der Hirsche zu hören oder Spuren Lausitzer Wölfe zu entdecken. Außerdem können beispielsweise Vögel bei der Balz, der Brut und Aufzucht ihrer Jungen beobachtet werden.

Stephan Kaasche hat unter anderem ein Nachtsichtgerät im Gepäck, welches nach Einbruch der Dämmerung besonders interessante Ein- und Ausblicke in die Natur gewährt.

Das Angebot ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet, weil die Beobachtung direkt am Aussichtspunkt am Bergener See stattfindet. Dort gibt es eine Holzhütte und einige Sitzmöglichkeiten im Freien. Bitte an eine kleine Stärkung für unterwegs denken.

Mindestalter der Teilnehmenden 14 Jahre.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Donnerstag, 02.07.2026, 19.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See  
**Leitung:** Stephan Kaasche



## Spuren finden und lesen (ab 14 Jahre)

26F1039

Die Natur aus einer neuen Perspektive erleben! In diesem Kurs mit Naturführer Stephan Kaasche lernen die Kursteilnehmenden, wie man unterschiedlichste Spuren in der Natur findet und liest - nicht nur auf dem Boden, sondern auch an Bäumen, Sträuchern und anderen natürlichen Oberflächen.

Ob Tierspuren, Pflanzenmerkmale oder andere Hinweise, die uns die Natur zu ihren Geheimnissen gibt - in diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie man diese Spuren richtig deutet und die Geschichten hinter ihnen versteht. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an alle, die ein tieferes Verständnis für die Natur entwickeln möchten und mit allen Sinnen die Spuren der Wildtiere und Pflanzen erkunden wollen. Der Kurs findet in der freien Natur statt und bietet eine einzigartige Gelegenheit, mit einem erfahrenen Naturführer mehr über die Umwelt und ihre vielfältigen Spuren zu erfahren. Mindestalter der Teilnehmenden 14 Jahre

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei

**Termin:** Mittwoch, 08.04.2026, 16.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Zum Hammer 9, Spreetal OT Neustadt/Spree

**Leitung:** Stephan Kaasche

## Das große Nachtfalterleuchten

26F1040

Das Nachtfalterleuchten findet auch im Jahr 2026 wieder statt! Am Aussichtspunkt Bergener See haben kleine Nachtschwärmer ihren großen Auftritt. Mit Hilfe von UV-Licht-Türmen werden nachtaktive Insekten angelockt, gemeinsam mit dem Schmetterlingsexperten Thomas Sobczyk bestimmt und anschließend dokumentiert.

Welche Artenvielfalt und Individuenzahlen sich in diesem Jahr zeigen, bleibt weiterhin interessant - die Beobachtungen versprechen erneut viele spannende Entdeckungen.

Unterstützt wird die Veranstaltung vom Naturschutzgroßprojekt Lausitzer Seenland, vom Zoo Hoyerswerda und SIMUL+.



**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei

**Termin:** Freitag, 19.06.2026, 20.00 - 23.00 Uhr

**Ort:** Aussichtspunkt Bergener See

**Leitung:** Thomas Sobczyk, Forstingenieur

## Teichgeflüster - Auf Spurensuche im Wasserreich für Familien (ab 6 Jahre)

26F1041

Wenn der späte Nachmittag beginnt und es am Teich lebendig wird, wartet ein spannendes Naturerlebnis für Groß und Klein! Gemeinsam mit Herbert Schnabel, einem echten Kenner der heimischen Tierwelt, entdecken die Teilnehmenden, wer alles am und im Wasser lebt - und was es dort zu beobachten gibt.

Die Kinder können kleine Teichbewohner aus nächster Nähe betrachten und mit ihren mitgebrachten Keschern vorsichtig aus dem Wasser holen - natürlich nur für einen kurzen Blick, bevor alle Tiere wieder ins kühle Nass zurück dürfen.



Dabei erfahren die Teilnehmenden, welche Frosch- und andere Tierarten hier leben, wie sie sich unterscheiden und welche Rolle sie im Ökosystem spielen. Zum Abschluss heißt es: Lauschen und Staunen! Denn gegen Abend werden die Rufe der Frösche intensiver und die faszinierende Welt des Teichs zeigt sich in all ihren Geräuschen und Bewegungen.

Also: Gummistiefel anziehen, einen stabilen Kescher und eine Taschenlampe einpacken - und auf geht's zu einem unvergesslichen Nachmittag voller spannender Entdeckungen rund um das Leben am und im Teich!

Da kleine Entdeckerinnen und Entdecker meist großen Hunger haben, empfehlen wir, eine kleine Stärkung für zwischendurch mitzubringen.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Donnerstag, 28.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt SB-Tankstelle, Kamenzer Str.95, Wittichenau  
**Leitung:** Herbert Schnabel

## Familienwanderung mit Herbert Schnabel – 26F1042 Natur, Geschichte und spannende Entdeckungen

Die Familienwanderung mit dem Wittichenauer Naturkenner Herbert Schnabel führt über den ehemaligen Naturlehrpfad, vorbei am Waldbadteich und entlang des ruhigen Mühlgrabens. Auf dem abwechslungsreichen Rundkurs entdecken die Teilnehmenden die reiche Tier- und Pflanzenwelt der Region, erfahren Spannendes über geologische Besonderheiten und lernen, wie sich selbst unscheinbare Hinweise in der Natur deuten lassen.

Herbert Schnabel zählt zu den besten Naturkennern der gesamten Region – kaum jemand weiß so viel über Pflanzen, Tiere, Landschaftsentstehung und Heimatgeschichte wie er. Ob Spuren am Boden, Besonderheiten am Gewässerrand oder kleine Veränderungen im Gelände: Er erkennt sie sofort und erklärt sie verständlich und mit Begeisterung. Besonderen Raum nehmen seine Lieblingsthemen Schlangen und Libellen ein. Er zeigt, woran man verschiedene Arten erkennt, räumt mit Vorurteilen auf und erzählt faszinierende Geschichten aus seinem jahrzehntelangen Naturwissen. Die Tour verbindet Naturbeobachtung, regionale Besonderheiten und lebendige Erzählungen zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Samstag, 20.06.2026, 09.30 - 12.30 Uhr  
**Ort:** Parkplatz Waldbad Wittichenau  
**Leitung:** Herbert Schnabel



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

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





## Galerietreff im Foyer der Volkshochschule

26F2000

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

Ab März: "Facetten der Fotografie" vom Fototreff des Nachbarschaftshilfevereins (Fotografien)

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

**Dauer/Kosten:** 6 Monate / kostenfrei  
**Beginn:** Dienstag, ab 03.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Forum Lausitzhalle VHS, 2. OG  
**Leitung:** Karla Kümmitz

## MALEN UND ZEICHNEN

### Freie Malwerkstatt

26F2001

Bei der Freien Malwerkstatt kann sich jeder ganz nach Lust, Zeit und Vorlieben sein eigenes Malprogramm zusammenstellen. Anita Guske vermittelt neben zeichnerischen Grundlagen verschiedene Techniken wie Aquarell, Pastell, Acryl und Druck zu unterschiedlichen Motiven. So funktioniert: Aus insgesamt 18 Veranstaltungen kann jeder Teilnehmende mindestens sechs auswählen und zum Preis von 72,00 € buchen. Jede weitere Veranstaltung kostet nur 8,00 €. Die konkreten Themen und Techniken werden in der jeweils 1. Veranstaltung bekannt gegeben. Material kann vor Ort je nach Verbrauch zugekauft werden.



**Dauer/Kosten:** 18x / 72,00 €  
**Termine:** dienstags, ab 03.03.2026, 17.30 - 19.45 Uhr,  
mittwochs, ab 04.03.2026, 09.30 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin  
**Bemerkung:** Bitte vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial sowie Zubehör mitbringen. Material kann - bei Neueinsteigern - je nach Verbrauch in den ersten Veranstaltungen zugekauft werden.

### Kunst im Schloss: "Als Farben und Linien anfangen zu singen: Expressionismus als Weg des inneren Ausdrucks"

26F2002

Vortrag - Gespräch - Workshop

Der Expressionismus veränderte die Kunst: Farbe und Linie sind nicht länger nur Abbilder der Wirklichkeit, sondern das Handwerkszeug, um Gefühle direkt auszudrücken. In dieser Veranstaltung wird im Schloss Hoyerswerda erneut ein Blick auf Werke der Städtischen Kunstsammlung geworfen. Die expressive Kraft von Farben und Linien wird analysiert und inspiriert alle für den anschließenden Kreativteil, in dem mit unter-



schiedlichen Materialien ein eigenes expressives Mini-Werk entsteht.  
Für alle Kunstinteressierten, Maleinsteiger und Hobbykünstlerinnen geeignet.  
Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Volkshochschule Hoyerswerda mit dem Schloss & Stadtmuseum Hoyerswerda.

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 19.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Schloss Hoyerswerda  
**Leitung:** Boglárka Ilona Szücs, Kunsthistorikerin

### **Osterferienangebot: Zauberhafte (Muttertags-)Grüße** **26F2003**

Mit Buntstiften, Wachs und Farbe wird unter fachkundiger Anleitung der Kreativpädagogin Zauberpapier hergestellt, das zu zauberhaften Grüßen mit guten Ideen, Glitzer und Bilderrahmen individuell weiter gestaltet wird.  
Für Kinder ab 6 Jahren geeignet, Entgelt zzgl. 2,50 € für Material und Bilderrahmen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 10,00 €  
**Termin:** Freitag, 10.04.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin

### **Acrylic Pouring - Kunst für experimentierfreudige Nichtkünstler** **26F2004**

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



**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Freitag, 17.04.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Anita Sommer, Lehrerin  
**Bemerkung:** Bitte einen Keilrahmen 15 x 15 cm und einen weiteren, max. 30 x 40 cm, Einweghandschuhe, Schürze bzw. Arbeitsshirt (auf dem Flecken keine Rolle spielen) mitbringen.

### **Acrylmalen: "Fließende Landschaften"** **26F2005**

In feinen Farbschichtungen werden zunächst intuitiv Farben aufgetragen. Von der Stimmung des Tages inspiriert entwickeln sich aus den zufällig entstandenen Formen einfache Landschaften. Z.B. ein Rapsfeld oder ähnliches. Lernziel ist das Loslassen festgefahrener Denkmuster und Entwickeln eigener Ideen für einfache Kompositionen.  
Auch für Neueinsteiger geeignet.



**Dauer/Kosten:** 2x / 24,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 19.05.2026, 17.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin  
**Bemerkung:** Bitte Keilrahmen, Malpappe oder starken Aquarellkarton (mind. 400 g/m<sup>2</sup>) 30 cm x 40 cm oder 40 cm x 50 cm, Acrylfarben (Weiß, Ocker, Orange, Siena, Umbra sowie die Grundfarben Rot, Blau und Gelb), Acrylbindemittel, Malspachtel, Borstenpinsel, breite Flachpinsel und Wassersprühflasche mitbringen



## Glue gun art

26F2006

Ob Landschaft oder abstrakt - alles ist möglich. Strukturen werden mit der Heißklebepistole geschaffen und anschließend ganz individuell farblich gestaltet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Freitag, 05.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Anita Sommer, Lehrerin  
**Bemerkung:** Bitte zwei kleinere oder einen Keilrahmen, max. 30 x 40 cm, Klebepistole und Klebepatronen, evtl. Einweghandschuhe, Glitzerschwamm, wenn vorhanden Pinsel und Acrylfarben mitbringen.

## Asiatische Tuschmalerei

26F2007

Der Ursprung der Tuschmalerei liegt im asiatischen Raum. Die Schlichtheit und das Zurückführen auf das Wesentliche stehen im Mittelpunkt. Sie ist nicht nur ein handwerklicher Prozess, sondern strebt auch nach Stille, Gelassenheit, Eleganz und vor allem Harmonie. Gemalt wird mit sparsamen, kraftvollen Pinselstrichen, traditionell mit schwarzer oder farbiger Tusche. Pflanzen wie Bambus und Tiere wie Kraniche sind häufige Motive.

Material kann auf Anfrage zu max. 5,00 € von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden.

Für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 27,50 €  
**Termin:** Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 14.00 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin  
**Bemerkung:** Bitte Flach- und Rundpinsel, Aquarell- oder Wasserfarbe, Tusche, Aquarellpapier, Übungspapier und Wasserglas mitbringen. Außerdem empfehlen wir, sich einen kleinen Imbiss zum Mittag einzupacken.



**Farbenfroh und meditativ****26F2008**

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

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Donnerstag, 11.06.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 005

**Leitung:** Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin

**Bemerkung:** Bitte Zeichenblätter, Buntstifte und Fineliner oder Permanentmarker mitbringen, gern auch Aquarellfarben.

**Ölmalen: "Himmel, Meer und mehr"****26F2009**

Schritt für Schritt wird unter professioneller Anleitung der Umgang mit Ölfarben, Pinseln und Spachteln vermittelt und bei der Gestaltung eines Landschaftsmotivs individuell umgesetzt.

Das Thema „Grundierung“ steht etwas ausführlicher im Fokus (ob überhaupt und wenn ja, warum und mit welchen Möglichkeiten).

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

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



**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €

**Termin:** Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

**Ort:** Raum 209

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

**Bemerkung:** Bitte Küchenpapierrolle, evtl. altes T-Shirt oder Schürze mitbringen. Wer bereits eigenes Material hat, kann dies nutzen. Dann entfallen die Materialkosten.

**Cyanotypie - blaue Überraschungen****26F2010**

Cyanotypie ist ein fotografisches Druckverfahren, das bereits Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde. Papiere oder Stoffe werden mit einer Lösung beschichtet (bereits vorbereitet). Ein Negativ, schattenwerfender Gegenstand oder Pflanzen werden auf die Fläche gelegt und belichtet. Nach dem Auswaschen sind unbelichtete Teile hell, andere blau. Der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt, den weiteren Gestaltungsmöglichkeiten ebenfalls nicht.



Nach einer Einführung in die Technik wird experimentiert - fehlt das Sonnenlicht, helfen UV-Lampen.  
Entgelt zzgl. ca. 5,00 € Material

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Montag, 15.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Karla Kümmig



## Mit dem Skizzenbuch am Kochtopf

26F2011

Wer Lust auf einen besonderen kreativen Abend hat, ist herzlich willkommen. In ganz zwangloser Runde werden alle Sinne angesprochen, es wird skizziert und gekocht - und am Ende natürlich auch gemeinsam gegessen. Für Maleinsteiger und "Profis" geeignet. Ziel ist es vor dem Essvergnügen das Auge zu schulen, Wesentliches schnell zu erfassen und im Skizzieren zu üben. Entgelt zzgl. max. 10 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Dienstag, 16.06.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Anita Guske, Dipl.-Ing., Freischaffende Künstlerin, Claudia Niemz  
**Bemerkung:** Bitte Skizzenbuch oder -block, Bleistift, Fineliner, Füller, Kuli oder auch Buntstifte mitbringen - jeder, wie er mag.

## KREATIV UND KULINARIK

### Kreativ-Dinner: "Lass die Blumen sprechen"

26F2012

Das Thema passt zur Jahreszeit - alles grünt und blüht. Für die Teilnehmenden steht dieses Mal die eigene Lieblingsblume im Mittelpunkt. Kursleiterin Ina Eckert gibt verschiedene Anregungen zur Bildgestaltung - von abstrakt bis naturell, mit oder ohne Spruch. Sie hat neben kreativen Ideen zur Umsetzung auch Tipps und Tricks sowie alle nötigen Utensilien im Gepäck. Wer mitmachen möchte, muss nicht perfekt malen können und geht am Ende trotzdem mit einem schönen Bild unterm Arm nach Hause. Im Entgelt enthalten sind Material, ein Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Hinzu kommen die Kosten für das Abendessen á la carte in der Kreativpause.

**Dauer/Kosten:** 1x / 40,00 €  
**Termin:** Freitag, 17.04.2026, 17.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Rudis Cafe, Groß Särchen  
**Leitung:** Ina Eckert, Lehrerin  
**Bemerkung:** Bitte Bild der Lieblingsblume mitbringen.

### Kreativ-Brunch: "In voller Blüte"

26F2013

Blüten aus Krepppapier sind langweilig und altmodisch, etwas für Kinder? Weit gefehlt! Diese können sehr dekorativ und ein absoluter Hingucker sein. Hier werden unter



fachkundiger Anleitung mit Floristenkrepp eine (oder mehr) extra große Blüten gestaltet, die Blütenblätter zusätzlich mit Pinsel und Wasserfarbe verfeinert und auch auf Blütenstempel und Staubgefäße geachtet. Wer Spaß daran gefunden hat, kann zu Hause weitermachen. Die Blüten wirken in einer Vase genauso toll wie in einem Loop, einem Bilderrahmen oder als Überraschung auf einem Geschenk. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Im Entgelt enthalten sind das Material, ein Eröffnungsgetränk und ein Überraschungsgruß aus der Küche. Der Betrag für das mögliche Essen danach ist zuzüglich vor Ort zu entrichten.

**Dauer/Kosten:** 1x / 39,98 €  
**Termin:** Donnerstag, 23.04.2026, 9.30 - 13.30 Uhr  
**Ort:** Café Rosali, Hoyerswerda, Kirchstraße 16  
**Leitung:** Christin Dregner, ElsterStil

## PLASTISCHES GESTALTEN

### Kreativ mit Beton: Sommerdekorationen

**26F2014**

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



**Dauer/Kosten:** 2x / 24,00 €  
**Termine:** Freitag, 29.05.2026, 17.00 - 19.30 Uhr,  
Samstag, 30.05.2026, 9.30 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Helgard Vogel, Maukendorf, Schule 17  
**Leitung:** Helgard Vogel  
**Bemerkung:** Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, wenn vorhanden: Treibholz, Muscheln, Schneckenhäuser, alte Gummistiefel, ...

### Frühlingstöpfern

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden ein uraltes Handwerk. Nach einer kurzen Einweisung zu Materialien und Arbeitsgeräten wird in verschiedenen Techniken der Aufbakeramik Dekoratives und Nützliches gestaltet. Im Anschluss erhalten die Formen und Figuren zum Beispiel mit der Unterglasurmalerei oder mit Engoben auf dunklem Ton und mit eingeritzten Motiven ihre individuelle Farbgebung und Oberfläche. Entgelt zzgl. Brand und Material

**Kurs:** **26F2015 Vormittagskurs**  
**Dauer/Kosten:** 5x / 60,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 9.00 - 11.15 Uhr  
**Ort:** Raum 012  
**Leitung:** Helgard Vogel





**Kurs:** 26F2016 Abendkurs  
**Dauer/Kosten:** 5x / 60,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 012  
**Leitung:** Helgard Vogel

## Gebrauchskeramik für Haus und Garten

Ziel ist, Techniken der Aufbaukeramik kennenzulernen oder zu vervollkommen und individuell Dekorations- oder Gebrauchsgegenstände verschiedenster Art zu gestalten. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Dozentin steht allen hilfreich zur Seite, Töpferneulinge erhalten eine kurze Einführung in des Metier. An den beiden ersten Terminen wird getöpft, am dritten glasiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber vorhanden sein.  
Entgelt zzgl. Brand und Material

**Kurs:** 26F2017 Vormittagskurs  
**Dauer/Kosten:** 3x / 36,00 €  
**Beginn:** montags, ab 13.04.2026, 9.00 - 11.15 Uhr  
**Ort:** Raum 012  
**Leitung:** Helgard Vogel

**Kurs:** 26F2018 Abendkurs  
**Dauer/Kosten:** 3x / 36,00 €  
**Beginn:** montags, ab 13.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 012  
**Leitung:** Helgard Vogel

**Kurs:** 26F2019 Abendkurs  
**Dauer/Kosten:** 3x / 36,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 16.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 012  
**Leitung:** Helgard Vogel

## Rakuworkshop: Horsehair - Kapselbrand - Naked Raku 26F2020

Bei dieser aus Japan stammenden Brenntechnik werden die getöpften Stücke eigentlich glasiert, mit Eisenzangen aus dem heißen Ofen genommen, in Sägemehl und kaltes Wasser getaucht. Aber auch Pferdehaar und Federn, Orangenschalen oder Salz und Rost in einer Kapsel hinterlassen interessante Spuren. Die Brände finden im Freien nach Absprache statt.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber vorhanden sein. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung. Der Brandtermin wird gemeinsam vereinbart.  
Entgelt zzgl. Brand und Material





**Dauer/Kosten:** 2x / 36,00 €  
**Beginn:** Dienstag, 19.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 012 + Garten Maukendorf, Schule 17  
**Leitung:** Helgard Vogel

## Drahtdekorationen

**26F2021**

Teilnehmende erhalten eine kurze Einführung zu verschiedenen einfachen Drahtbiegetechniken und setzen unter Anleitung anschließend eigene Ideen um. Gearbeitet wird mit Papier- oder Binddraht in verschiedenen Stärken. Auch Perlen, Papier oder Holzstücken können eingearbeitet oder Rahmen und Schachteln neu belebt werden. So entstehen kleine Geschenke oder schöne Accessoires für die eigenen vier Wände. Ob Blumen, Bäume, Herzen, Rentiere, Engel, Sterne oder menschliche Figur: Hübsche Drahtskulpturen sind zu jeder Jahreszeit ein Hingucker oder prima Überraschungsgeschenk.

Entgelt zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten)



**Dauer/Kosten:** 1x / 16,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 18.06.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Karla Kümmig  
**Bemerkung:** Bitte eine Zange und wenn vorhanden einen Seitenschneider mitbringen. Draht und diverse andere Werkzeuge werden von der Dozentin bereitgestellt.

## FOTOGRAFIE

### Osterferienkurs: Mit dem Handy auf Fototour

**26F2022**

In diesem fröhlichen Fotokurs entdecken Kinder (gern gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern), wie man mit dem Handy tolle Fotos macht. Es wird sowohl drinnen als auch draußen mit Licht, Perspektive und kleinen Details "gespielt". Dabei stehen beim Probieren Kreativität und Spaß im Mittelpunkt. Ganz nebenbei gibt es Hinweise zu Bildkomposition und Bearbeitung sowie wichtigen Funktionen, die die Aufnahmen/Videos ganz einfach noch toller machen.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 08.04.2026, 10.00 - 14.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Georg Vesper  
**Bemerkung:** Bitte eigenes Smartphone/iPhone mit vollem Akku, die dazugehörige Bedienungsanleitung und etwas zu essen und trinken für die Pause mitbringen.



## Fotoworkshop "Architektur trifft Natur"

26F2023

Gebaute und gewachsene Formen vereinen sich durch gekonnte Motivwahl zu spannenden Bildkompositionen. Dafür müssen Formen, Linien und Licht bewusst wahrgenommen werden, um diese auf Fotos kreativ festhalten zu können. Dies gelingt sowohl mit einer Kompakt- oder Systemkamera als auch dem Smartphone. Theoretische Hinweise werden beim gemeinsamen praktischen Tun auf einem Fotospaziergang in der Umgebung vermittelt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 28,00 €  
**Termin:** Montag, 18.05.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Georg Vesper  
**Bemerkung:** Bitte eigene Kamera/Handykamera mitbringen.

## Die Welt steht Kopf - Glaskugelfotografie

26F2024

Ein Smartphone reicht aus, um mit Hilfe von Glaskugeln und anderen Glaskörpern Bilder aus ganz neuer und ungewöhnlicher Perspektive aufzunehmen. Ob Himmel, Landschaft oder Architektur - die Motive spiegeln sich darin auf eine besondere Weise: Sie stehen auf dem Kopf. Nach einer kurzen theoretischen Einführung im Schloss gehen alle gemeinsam mit der Dozentin und ihren verschiedenen Glaskörpern auf Fotopirsch durch die Welt der Architektur und in die Natur. Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren mit eigenen Handy können ebenfalls gern teilnehmen (Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen).



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 12.06.2026, 16.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Schloss Hoyerswerda  
**Leitung:** Ricarda Müller, Lehrerin und Hobbyfotografin  
**Bemerkung:** Bitte Smartphone und/oder eigene Kamera sowie - wenn vorhanden - ein Stativ mitbringen.

## FLORISTIK

### Ikebana

Ikebana vereint den meditativen Umgang mit Naturmaterialien (Blumen, Äste etc.) und die kreative Gestaltung von ästhetisch anspruchsvollen Gestecken ganz im Geiste der japanischen Kultur. Die jahrhundertealte Blumensteckkunst wird auch als Kado (Blumenweg) bezeichnet und bietet durch die Konzentration auf das Wesentliche die Möglichkeit, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde führt die Kursleiterin in das Grundwissen der Technik ein. Zwischen den drei zu arbeitenden Gestecken finden sich alle zu einer kurzen Meditation zusammen. Die dritte Arbeit ist frei.

Ikebana-Gefäße und sonstige Hilfsmaterialien werden für die Dauer des Unterrichts



gestellt. Die Kosten für die Blumen/Material betragen 20,00 - 30,00 € und sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das erworbene Material kann selbstverständlich zum Nachgestalten mit nach Hause genommen werden.

**Kurs:** **26F2025 Erderwachtung**  
**Dauer/Kosten:** 1x / 44,00 €  
**Termin:** Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 009  
**Leitung:** Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg  
**Bemerkung:** Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.

**Kurs:** **26F2026 Fragile Schönheit**  
**Dauer/Kosten:** 1x / 44,00 €  
**Termin:** Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 009  
**Leitung:** Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg  
**Bemerkung:** Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.

## Osterfloristik mit Nanduei

**26F2027**

Auf einer Holzscheibe wird aus Ästen ein dekoratives Gestell gefertigt und mit kleinen sowie großen Eiern (vom Nanduei) und viel haltbarem Grün zu einer individuell gestalteten, wiederverwendbaren Dekoration ausgearbeitet.  
Entgelt zzgl. Material, das vor Ort erworben wird.

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 25.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a  
**Leitung:** Silvia Jonas, Floristin  
**Bemerkung:** Wer möchte, kann gern eine Holzscheibe und kleine Osterdekoartikel mitbringen.

## Osternest aus Naturmaterial

**26F2028**

Mit Christin Drengners Hilfe wird zunächst ein stabiles Grundgerüst aus Zweigen gefertigt und anschließend mit Naturmaterial weiter gestaltet, ausgeschmückt mit blumigen Elementen und liebevollen Details. Das Nest selbst kann auch zukünftig wieder genutzt werden.

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Montag, 30.03.2026, 17.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005



**Leitung:** Christin Dregner, ElsterStil  
**Bemerkung:** Kleine Dekofiguren und/oder Eier können gern mitgebracht werden.

## Sommerfloristik im Buch

26F2029

Dies ist eine tolle Upcyclingidee aus frischen Blumen und altem Buch, die nach dieser fachkundigen Anleitung auch später mit anderen Frisch- oder Trockenblumen neu gestaltet werden kann.

Blumen und Material zzgl. zum Entgelt vor Ort zu erwerben.

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 03.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a  
**Leitung:** Silvia Jonas, Floristin  
**Bemerkung:** Ein altes Buch mit festem Einband kann gern mitgebracht werden.

## TEXTILES GESTALTEN

### Klöppeln

Der Kurs gibt einen ersten Einblick in ein altes Kunsthandwerk und vermittelt grundlegende Fertigkeiten des Klöppelns, die ein späteres selbständiges Weiterarbeiten auf einfacher Basis ermöglichen. Mit den erlernten Grundtechniken und -schlägen können bereits kleine Dekorationsartikel gearbeitet werden. Der Kurs ist für Anfänger und Teilnehmende mit einfachen Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigende geeignet.

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

**Kurs:** 26F2030  
**Dauer/Kosten:** 5x / 60,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 14.04.2026, 9.30 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Rita Köbberich  
**Bemerkung:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Klöppelausrüstung vorhanden ist. Schreibzeug, Lineal, Stecknadeln nicht vergessen!

**Kurs:** 26F2031  
**Dauer/Kosten:** 6x / 72,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 26.05.2026, 9.30 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Rita Köbberich  
**Bemerkung:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Klöppelausrüstung vorhanden ist. Schreibzeug, Lineal, Stecknadeln nicht vergessen!



**Knüpfworkshop: "Hundehalsband"****26F2032**

Ähnlich wie bei Makramee können Hundehalsbänder aus Paracord geknüpft werden. Durch eine ganz bestimmte Technik sind diese sicher und halten auch den Zug des Hundes aus. Im Workshop wird die Vorbereitung und Herstellung eines Hundehalsbandes erlernt. Die Farbkombination und der Verschluss dürfen selbst ausgewählt werden. Unter Anleitung wird gemeinsam ein festgelegtes Muster geknüpft, welches für alle Hunderassen geeignet ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude an neuen Fingerfertigkeiten, etwas Geduld und Konzentration sind aber von Vorteil. Entgelt zzgl. max. 17,00 € Material



**Dauer/Kosten:** 1x / 33,00 €  
**Termin:** Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Linda Schmidt, Knüpfhandwerk Pillnitz  
**Bemerkung:** Bitte ein Halsband mitbringen, welches für den Hund aktuell genutzt wird.

**Makramee: "Kleiner Wandbehang mit Herz"****26F2033**

Aus verschiedenen, einfach zu erlernenden Knoten entsteht ein kleiner, dekorativer Wandbehang. Wer Freude daran gefunden hat, ist nach diesem Abend durchaus in der Lage, diesen zu Hause weiter zu gestalten und zu vergrößern. Vielleicht wird ja auch noch ein Geschenk zum Muttertag oder für die beste Freundin gesucht ... Mit den erlernten Knoten lassen sich später aber auch andere Makrameearbeiten fertigen. Entgelt zzgl. max. 12,00 € Material

**Dauer/Kosten:** 1x / 22,50 €  
**Termin:** Mittwoch, 29.04.2026, 16.30 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Doreen Wolf  
**Bemerkung:** Bitte eine Schere, eine Nadel mit einem großen Öhr oder eine dünne Häkelnadel mitbringen.

**Makramee maritim****26F2034**

Als Basis werden zuerst einfache Makramee-Knoten erlernt. Danach kann aus einem Glas und einer Rolle Garn ein Windlicht gebastelt werden. Wer Lust auf ein bisschen Meer-Flair hat, bringt leere Flaschen zum Beflechten mit und dekoriert diese später maritim. Außerdem gibt es viele Ideen und Anregungen für weitere Projekte von Taschenklappe bis Hängeboard. Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen den halben Preis. Entgelt zzgl. max. 7,00 € Material

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 28.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr



**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Veronika Krüger  
**Bemerkung:** Bitte ein leeres, sauberes Konservenglas o.ä., Haushaltschere und Teelicht mitbringen.

## Schneidern - Kompaktkurs

26F2035

Wer eine neue Nähmaschine besitzt oder seine alte besser kennenlernen möchte, ist hier richtig. Die Schneidermeisterin vermittelt den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine, deren Funktionen und alles über die Pflege (Reinigung und ölen). Grundlagen wie Naht- und Saumvarianten werden gemeinsam erarbeitet, bis hin zu Schrägbandeinfassungen, Kappnaht oder Reißverschluss. Am Ende entsteht eine Aufbewahrung für Nähgegenstände oder eine Tasche.  
Entgelt zzgl. max. 18,00 € Material (Stoff wird von der Dozentin mitgebracht.)

**Dauer/Kosten:** 5x / 107,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 17.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Sabine Suckow, Schneidermeisterin  
**Bemerkung:** Bitte Nähmaschine, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Garn, Schere sowie etwas Baumwollstoff für erste Nähproben mitbringen.

## Patchwork: Kariert - gestreift - gepunktet

26F2036

Aus der ungewöhnlichen Kombination der Stoffe wird ein Brotbeutel mit Hinzunahme der Quilt-as-you-go-Methode genäht. Vielleicht befindet sich im Fundus noch ein Wäschelabel oder Spitze oder Monogramm? Bitte solche Schätze mitbringen, wir machen etwas daraus! Für Patchworkanfänger mit guten Nähkenntnissen geeignet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 22,50 €  
**Termin:** Samstag, 14.03.2026, 9.00 - 12.45 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Monika Selke, Lehrerin  
**Bemerkung:** Bitte Nähmaschine und Zubehör, Nähadeln, Schere, Garne, Schneidroller und -matte sowie Kordel, Stoffe gestreift - kariert - gepunktet, Innenstoff : 31,5 cm x 26,5 cm und für "das Köpfchen" 2x 31,5 cm x 25 cm Stoff mitbringen.

## Patchwork: Technikmix

26F2037

In diesem Kurs wird zu Hause im eigenen Tempo genäht und weitere zu verwendende Stoffe können in aller Ruhe ausgewählt werden. Es gibt vier Treffs in der VHS mit jeweils einem gut erklärten Nähauftrag, welcher in den folgenden 14 Tagen erledigt sein sollte. Größe und Form des Projektes bestimmt jede Teilnehmende selbst. Zum ersten Treffen bitte Stoffe mitbringen, welche schon lange auf eine Verarbeitung warten sowie Schere und Schreibzeug. Gemeinsam wird dann der geeignete Stoff ausgewählt. Die Ergebnisse sind überraschend und können nicht im voraus bestimmt werden! Entgelt zzgl. 2,00 € Materialkosten.



**Dauer/Kosten:** 4x / 25,00 €  
**Beginn:** montags, ab 20.04.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Monika Selke, Lehrerin  
**Bemerkung:** Bitte Schere, Schreibzeug und Stoffe (mindestens 20 cm) mitbringen.

## Filztreff

**26F2038**

Filzen ist ein uraltes Handwerk, dass mit Nachhaltigkeit punktet. Es werden Ausgangsmaterialien und Arbeitstechniken wie Nass-, Nadel- und Nunofilzen erklärt. Viele Beispiele geben Anregungen zu individuellen Werken wie Blüten, Hüten, Taschen oder Tischläufern. Wandbilder sind ebenso machbar wie Katzenhöhlen, Windlichter, Schals und "Stoffe" aus Nunofilz.

Interessenten sollten sich möglichst bis zum 06.03.2026 anmelden, da noch Material abgesprochen und bestellt werden muss. Die Materialkosten sind je nach Verbrauch vor Ort zu entrichten.

**Dauer/Kosten:** 1x / 36,00 €  
**Termin:** Samstag, 21.03.2026, 9.30 - 16.15 Uhr  
**Ort:** Raum 005  
**Leitung:** Karla Kümig, Ute Grun  
**Bemerkung:** Bitte 2 große Handtücher mitbringen.

## MUSIK

### Gitarre - Anfänger I

**26F2039**

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

**Dauer/Kosten:** 17x / 131,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 17.30 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 104  
**Leitung:** Alexander Knobloch

### Gitarre - Anfänger II

**26F2040**

Der Kurs richtet sich an all jene, die eine Gitarre und einfachste Grundkenntnisse besitzen und diese für den musikalischen Hausgebrauch anwenden wollen. Erlern werden das Melodie- und Rhythmusspiel sowie die Liedbegleitung und das Notenlesen. Den Unterrichtseinheiten sollten häusliche Übungen auf dem Instrument folgen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Dauer/Kosten:** 16x / 123,50 €  
**Beginn:** dienstags, ab 10.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr



**Ort:** Raum 104  
**Leitung:** Alexander Knobloch

## Gitarre - leicht Fortgeschrittene

26F2041

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

**Dauer/Kosten:** 17x / 123,50 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 104  
**Leitung:** Alexander Knobloch

## GESUNDE LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG

### Leben mit Krebs - Ein Informationsnachmittag für Betroffene und Interessierte

26F3000

Für Menschen mit einer Krebserkrankung stellen sich viele Fragen während und nach dem Behandlungsprozess. An diesem Nachmittag stellt sich die Tumorberatungsstelle des Landkreises Bautzen als verlässlicher Partner und Unterstützer für Krebspatienten und ihre Angehörigen vor. Durch kurze Vorträge wird Einblick in die Arbeitsweise der Krebsberatungsstelle gegeben, zu sozialrechtlichen Ansprüchen und Antragsstellungen und zu psychoonkologischen Hilfen informiert.

In Kleingruppen können verschiedene Methoden der psychoonkologischen Begleitung und unterschiedliche Entspannungsverfahren erprobt und ausgelotet werden.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Donnerstag, 23.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Anke Kaufmann, Fanny Schubert, Psychosoziale Tumorberatungsstelle, Gesundheitsamt

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

26F3001

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

Werden Make-up Utensilien von der Dozentin mit verwendet, fallen ca. 5,00 € Materialgeld an, das vor Ort zu entrichten ist.



**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €  
**Termin:** Freitag, 20.03.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Nadine Tammer, Kosmetikerin  
**Bemerkung:** Bitte einen kleinen Tischspiegel und das eigene Make-up ( Bronzing-puder, Wimperntusche, Eyeliner, Rouge, Lippenstift/Lipgloss und Lidschatten, Concealer, Abschminktücher) mitbringen.

## Präventionskurs "Gesunde Ernährung"

26F3002

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und natürlich auch die Figur. In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen einer gesunden und vollwertigen Ernährung, Wissenswertes über Inhalts- und Zusatzstoffe in Lebensmitteln, den Biorhythmus und ernährungsspezifische Mechanismen im Körper vermittelt. Natürlich werden auch gemeinsam gesunde Speisen zubereitet und probiert.

Der Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

Entgelt zzgl. ca.10,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 8x / 90,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

## Fastenkurs mit professioneller Betreuung: Basenfasten oder Heilfasten

26F3003

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

Ablauf :

Sa., 21.03., 09:30 - 11:00 Uhr	Gemeinsamer Start, Entscheidung für Basen- oder Heilfasten, Körperanalyse
Mo., 23.03., 17:00 - 18:30 Uhr	Beratung und Begleitung durch den Fastenstart + Entgiftung
Do., 26.03., 17:00 - 18:30 Uhr	Begleitung der Fastenzeit, wie sollte meine Ernährung danach aussehen?
Fr, 27.03., 16:00 - 18:15 Uhr	Gemeinsames Kochen

Tee und Fastenbrühen werden in den Veranstaltungen vor Ort gereicht.

Spätestens 1 Woche vor Beginn bekommen alle Angemeldeten ein Informationsblatt, u.a. mit den benötigten Lebensmitteln für die 2 Entlastungstage am 19.03. und am 20.03.26.

Abraten von Fastenkuren:

Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit fasten! Personen mit krankhaften Essverhaltensstörungen und Personen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes sollten erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt fasten. Bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes/einer Fachfrau einzuholen.



Entgelt zzgl. max. 20,00 € fastenspezifische Lebensmittelkosten  
Anmeldungen sind nur bis 15.03. möglich, um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können.

**Dauer/Kosten:** 4x / 67,50 €  
**Beginn:** samstags, ab 21.03.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Manuela Steinborn, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

## Darm in Balance - Kochen für einen gesunden Darm 26F3004

Der Darm ist für die Aufnahme von Nährstoffen, die Immunabwehr und Entgiftung zuständig. Ist die Balance im Magen-Darm-Trakt gestört, können lebenswichtige Stoffwechselprozesse nur noch eingeschränkt stattfinden. Dies führt zu zahlreichen Symptomen wie Schmerzen, Entzündungen, Abgeschlagenheit und Allergien, denn der Darm ist zugleich ein Booster fürs Immunsystem. Hier wird über eine moderne Vollwertküche gesprochen, die dem Darm gut tut und außerdem vorzüglich schmeckt. Die Rezeptideen geben Ihrem Darm - vom Frühstück übers Mittag- bis zum Abendessen - jeden Tag aufs Neue Energie.  
Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

## Gesunde Ernährung für Knochen und Gelenke 26F3005

Mehr als 200 Gelenke halten unsere Knochen zusammen und sorgen mit Muskeln, Sehnen und Bändern für Beweglichkeit und Flexibilität. Arthrosen schränken diese mit zunehmenden Alter ein und können Schmerzen verursachen. Gute Gründe, um Knochen und Gelenke zu pflegen. Gelenke essen mit. Bewusste Ernährung kann Gelenkschmerzen vorbeugen oder lindern. Wie diese aussehen sollte, weiß die Ernährungsberaterin. Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen und der Beantwortung vieler Fragen werden einige der gesunden schmackhaften Rezeptideen heute Abend gleich gemeinsam ausprobiert.  
Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €  
**Termin:** Dienstag, 12.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

## Vegane Frühjahrsküche 26F3006

Vegetarisch oder vegan zu essen liegt im Trend. Gekocht (und gegessen) wird gemeinsam ein leckeres veganes 3-Gänge-Menü (mit neuen Rezepten) aus regionalen Zutaten, die auch im Frühling frisch erhältlich sind. Ganz nebenbei gibt es einen kurzen



Überblick zu vegetarischen und veganen Produkten, Produktkennzeichnungen und Siegeln.

Entgelt inkl. Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 23,00 €

**Termin:** Dienstag, 24.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Sylvia Melde, Verbraucherzentrale Hoyerswerda

## Wohlfühlküche: glutenfrei und vegetarisch

26F3007

An diesem Abend kann in entspannter Atmosphäre durch einen kleinen Test herausgefunden werden, ob man möglicherweise an einer Glutenunverträglichkeit leidet. Die von dieser Unverträglichkeit selbst betroffene Dozentin gibt viele wertvolle Hintergrundinfos zu typischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, extremem Blähbauch, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Gemeinsam wird ein vollwertiges, vegetarisches und glutenfreies Menü gekocht. Es wird erläutert, wie die Ernährung gezielt und unkompliziert angepasst werden kann, damit Beschwerden schon bald der Vergangenheit angehören und der Genuss nicht auf der Strecke bleibt. Natürlich sind auch alle, die bereits wissen, dass sie unter Glutenunverträglichkeit leiden, herzlich willkommen. Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 18,00 €

**Termin:** Mittwoch, 27.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin

## Wildpflanzenspaziergang mit Verkostung

26F3008

Diese Tour ist nicht nur der perfekte Einstieg in die wilde Kräuterkunde, sondern auch bereits "Bewanderte" erfahren bestimmt eine ganze Menge Neues und Interessantes. In unserer natürlichen Umgebung finden sich wahre Powerpakete mit tollen "inneren Werten", die es für die eigene Küche und das Wohlbefinden zu entdecken lohnt. Allerdings sollte man sich bei der Pflanzenbestimmung sicher sein, um böse Verwechslungen auszuschließen. Expertin Claudia Mönch kennt sich aus, lässt alle mit ihr schauen, schmecken, riechen, staunen und an ihrem Wissen teilhaben. Mit einer Verkostung kleiner Häppchenkreationen mit Wildpflanzen (bereits von der Dozentin vorbereitet) im Schlosshof oder -keller findet der Rundgang in gemütlicher Runde seinen Abschluss. Entgelt inkl. Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 32,00 €

**Termin:** Samstag, 25.04.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Parkplatz Gondelteich am Lausitzbad Hoyerswerda

**Leitung:** Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

**Bemerkung:** Wer möchte, kann gern Körbchen und Messer/Schere mitbringen.



## Wildpflanzenküche - Aus der Natur auf den Tisch

26F3009

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

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

Entgelt inklusive Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €  
**Termin:** Montag, 04.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Parkplatz Baumschule Kmetsch + Raum 225  
**Leitung:** Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

## Fermentieren

26F3010

Fermentieren bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Gemüse zu fermentieren ist eine lange in Vergessenheit geratene Technik, die zu Recht wieder an Beliebtheit gewinnt. Auch Wildkräuter und Obst können fermentiert werden. Neben vielen praktischen Tipps gibt es Rezeptideen und das nötige Wissen, um auch zuhause weiter zu experimentieren. Natürlich darf auch probiert werden!

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 26,00 €  
**Termin:** Dienstag, 28.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Susann Schulz, Chemielaborantin, Kräuterpädagogin,

## Willkommen in der Welt der Essige

26F3011

Für alle, die selbst gemachte Lebensmittel schätzen und gern experimentieren, geht es nach einer kurzen Einführung in die Geschichte um den Prozess der Essigherstellung bis zu Reifung und Lagerung. Ob die klassische Variante, Kräuter- oder Obstessige, das Aromatisieren mit Gewürzen, Arbeiten mit der Essigmutter oder gar die Herstellung von Crema di Balsamico - hier wird ein altes Handwerk neu entdeckt. Und darüber, dass Essig nicht nur etwas für die Küche, sondern auch die Gesundheit, Körperpflege, Reinigung und den Garten ist, weiß die Kräuterpädagogin auch einiges zu berichten. Einige Spezialitäten können verkostet und ein selbst gemachter Essigansatz mit nach Hause genommen werden.

Die Materialkosten von max. 12,00 € sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.



**Dauer/Kosten:** 1x / 26,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 21.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Susann Schulz, Chemielaborantin, Kräuterpädagogin

## Genussvoll kochen nach Hildegard von Bingen

26F3012

Diese Veranstaltung zeigt, wie sich gesunde Ernährung heute mit der Klosterheilkunde Hildegard von Bingen verbinden lässt. Sie lebte im 12. Jahrhundert und schätzte die Wildpflanzen wie auch den Dinkel. So war Dinkelhabermus ein von ihr empfohlenes warmes Frühstück. Wer mehr über sie und ihre Ernährungstipps erfahren möchte, ist hier richtig. Da es jedoch Abend ist, gibt es vorzugsweise Dinkelbratlinge mit Wildkräutersalat, einem Dip und selbstgemachtes Pesto. Auch Aufstriche aus der Region können verkostet werden. Ergänzend gibt es ein passendes Getränk „wie zu Hildegards Zeiten“.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 18,00 €  
**Termin:** Dienstag, 09.06.2026, 17.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Wolfgang Matthäus, Lausiko´s Manufaktur

## Brot backen an der Krabat-Mühle

Vor der Kulisse der Krabat-Mühle in Schwarzkollm können Hobbybäcker und Brotliebhaberinnen bei diesem Kurs gemeinsam aktiv werden. Der Bäckermeister erklärt die Grundlagen rund ums Brotbacken und zeigt, wie ein Holzbackofen funktioniert. Gemeinsam werden all die Handgriffe geübt, die es braucht, um aus Zutaten wie Mehl, Wasser und gezogenem Sauerteig sowie Vorteigen ein leckeres Brot zu zaubern. Ganz nebenbei kommt es zu einem regen Austausch, bei dem viel Wissenswertes vermittelt wird und auch Tipps und Tricks weitergereicht werden.

Das Backwerk darf am Ende natürlich mit nach Hause genommen werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Lebensmittelkosten sind im Entgelt enthalten.

**Kurs:** 26F3013  
**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 11.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** KRABAT-Mühle Schwarzkollm  
**Leitung:** Rico Ziegenbalg, Bäckermeister

**Kurs:** 26F3014  
**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 24.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** KRABAT-Mühle Schwarzkollm  
**Leitung:** Rico Ziegenbalg, Bäckermeister



## Außen knusprig - innen luftig

26F3015

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

Entgelt zzgl. ca. 3,00 € Lebensmittelkosten



- Dauer/Kosten:** 1x / 10,00 €  
**Termin:** Freitag, 17.04.2026, 17.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Ute Grun  
**Bemerkung:** Bitte kleines Schraubglas (200 ml) zum Mitnehmen des eigenen Sauerteiges mitbringen.

## Ohne Strom vom Korn zum Brot Familiennachmittag

26F3016

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

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

- Dauer/Kosten:** 1x / 12,00 €  
**Termin:** Samstag, 27.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Nardt, Gelände an der "Alten Schule", Thruenweg  
**Leitung:** Michael Ritter





## UNSER CHEFKOCH EMPFIEHLT

**Bayrische Schmankerln****26F3017**

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Münchner Pfannkuchensuppe
- Deftiger Krustenbraten mit Dunkelbiersoße, süßem Senf und Kartoffel-Speckknödeln
- Fränkische Dampfnudeln mit Vanillesoße und Zwetschgenröstern

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 22,00 €

**Termin:** Montag, 23.02.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

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

**Sächsisches Spezialitäten-Menü****26F3018**

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Dresdner Kartoffelsuppe mit Kassler und Petersilie
- Sächsisches Würzfleisch mit Käse überbacken, Zitrone und Toast
- Quarkkälchen mit Apfelkompott und Vanilleeis

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 22,00 €

**Termin:** Montag, 02.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

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

**Mediterranes Menü****26F3019**

Gemeinsam gekocht, angerichtet und gegessen wird folgendes Menü:

- Turkey Tonnato mit Limone, Wurzel-Gemüse und Petersilie
- Filet Piccata Milanese mit Tomaten-Spaghettini
- Schnelles ARCHE-Tiramisu mit Erdbeer-Limettsalat

Dazu gibt es wie immer viele Tipps vom Koch.

Entgelt zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 22,00 €

**Termin:** Montag, 23.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

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





## INTERNATIONALE KÜCHE

### Gemüseschnitzen - Geschnittzte Frühlingsdekorationen

26F3020

Das Auge isst mit. Deshalb hat das fantasievolle Gestalten von Obst und Gemüse in Asien eine lange Tradition. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt, deren Ergebnisse nicht nur bei den Teilnehmenden, sondern auch bei den Gästen Begeisterung hervorrufen werden.

Entgelt zzgl. max. 13,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Dienstag, 31.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Ute Günzel  
**Bemerkung:** Bitte ein Gefäß zum Transport mitbringen.

### Französische Küche

26F3021

In der Alpenregion Savoyen ist die kulinarische Identität ziemlich ausgeprägt. Die Küche ist reichhaltig und vielseitig, vor allem an zahlreichen Käsesorten sowie an Wurst- und Fleischwaren. Doch keine Angst, es gibt es auch leichtere Gerichte, die den Gaumen erfreuen. Geplant ist ein Überraschungs-Drei-Gänge-Menü: Viel Spaß beim Kochen, Genießen und einem guten Glas Wein.

Entgelt zzgl. max. 18,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 04.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Bruno Robardet, Henry Schäfer

### Mexikanische Küche

26F3022

Typische mexikanische Gerichte sind Tacos, Tamales und Enchiladas - die gibt es heute nicht. Gekocht und probiert werden hingegen Jalapeño con queso, Burritos de carne und Tarta de limón. Ein Austausch zu Kultur und Sprache runden wie immer die Veranstaltung ab.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 06.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Isabel Pedroso

### Vietnamesische Küche

26F3023

Die vietnamesische Küche gilt als vielfältig und gesund. Khanh, die aus der Provinz Nghe An stammt und seit September 2025 eine Ausbildung in Hoyerswerda begonnen



hat, nimmt alle mit auf eine kulinarische Reise in ihre Heimatregion. Neben einer Suppe werden zwei Hauptgerichte gemeinsam zubereitet und gegessen. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen und natürlich auch Antworten auf alle Fragen zu Land und Leuten. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Montag, 16.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Khanh Nguyen Thi Ngoc

## Amerikanische Küche: American style meatloaf

26F3024

Ted Peterson wuchs in St. Louis in Missouri auf und ging in Kansas zur Schule, ist Lehrer für Naturwissenschaften und lebt nun in Hoyerswerda. Er ist kein Chefkoch, aber kocht gern: Heute gemeinsam mit allen American style meatloaf, dazu gratinierte Kartoffeln mit Käse und glasierte Karotten. Als Nachtisch gibt es peach cobbler, a la mode. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten max. 15,00 €



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 20.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Ted Peterson  
**Bemerkung:** Bitte - wenn gewünscht - für sich selbst ein Getränk zum Essen mitbringen.

## Tschechische Küche

26F3025

Die tschechische oder auch böhmische Küche ist charakterisiert durch ihren deftigen und gehaltvollen Geschmack. Sie lebt von ihrer Vielfalt und der Nutzung saisonaler sowie lokaler Produkte. Hier wird gemeinsam ein kleines 3-Gänge-Menü gekocht. Zubereitet wird eine traditionelle Sauerkrautsuppe mit Kartoffeln und Wurst (klobása), gebackener Schweinebauch mit Spinat, Kartoffelknödeln und Karlsbader Knödeln sowie als Nachtisch Palatschinken mit Marmelade, Zimt mit Zucker oder Karamell. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 25.03.2026, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Tereza Lohr

## Indische Küche

26F3026

Die indische Küche ist genau so vielfältig wie das Land selbst. Teilnehmende tauchen ein in kulinarische Geheimnisse und zauberhafte Geschmackserlebnisse. Gemeinsam werden aus frischen Zutaten und landestypischen Gewürzen sowohl vegetarisches als auch nicht-vegetarisches Hühnchen-Biryani und Papadam mit zwei Dips zubereitet. Dazu gibt es wie immer Salat und Getränke.



Beim Essen lernen Teilnehmende nebenbei auch Land und Leute besser kennen.

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €

**Termin:** Montag, 30.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Priyanka Patel



## Irakische Küche

26F3027

Musa stammt aus dem Süden des Irak und lebt seit einigen Jahren in Hoyerswerda. Neben anderen Leckereien gibt es als Hauptspeise irakische Biryani. Gekocht wird nach den Halal-Prinzipien, zubereitet und getrunken der typische aromatische Karak Chai. Dies ist ein Abend voller geschmacklicher Überraschungen und interessanter kultureller Begegnung, der mit seinen Rezepten die heimische Küche um eine Nuance reicher machen kann.

Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Ghufraan Musa

## Spanische Küche

26F3028

Die spanische Küche zählt zu den beliebtesten der Welt. Ihre reichen Aromen, vielfältigen Zutaten und kulturellen Einflüsse haben zu ihrer Popularität beigetragen. Es heißt, dass echte Liebe durch den Magen geht und man ein Land nicht kennt, wenn man seine Gastronomie nicht probiert hat. Heute stehen Bocado Piripiri, Paella und Postre de café auf der Speisekarte. Spanische Musik und ein Austausch zu Kultur und Sprache runden die Veranstaltung ab.

Entgelt zzgl. max. 17,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Freitag, 24.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Isabel Pedroso



## Sibirische Küche

26F3029

Die sibirische Küche besteht aus Gerichten, die aus den Gaben der Seen und der Taiga zubereitet werden. Sie zeichnen sich durch einen einzigartigen würzigen Geschmack, hohen Nährwert und eine einfache Zubereitung aus. Heute gibt es Pilzsuppe, Buchweizen nach sibirischen Art sowie Oladuschki (Pfannkuchen) mit selbstgemachter Preiselbeersauce, dazu ein traditionelles Getränk. Angeregte Gespräche und kultureller Austausch ergeben sich beim Kochen und Essen von ganz allein.



Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Montag, 27.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Olga Perewosnikow

## Brasilianische Küche

26F3030

Die brasilianische Küche ist in Deutschland relativ unbekannt. Viele südeuropäische Immigranten beeinflussten sie durch ihre Essgewohnheiten. Gemeinsam mit Bruna, die auch viel über ihr Heimatland erzählen kann, werden dieses Mal Bolinho de Mandioca (gefüllt mit Cabanossi), Moqueca Baiana mit Reis und Farofa und als Dessert Pavê zubereitet.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Dienstag, 05.05.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Bruna Gardiano

## Italienische Küche

26F3031

Unser Italienischdozent Frank Günther ist kein Italiener, aber trägt eine große Liebe zu diesem Land in seinem Herzen. Bereits seit knapp 30 Jahren macht er regelmäßig dort Urlaub und genießt die mediterrane Küche. Da er auch zu Hause auf manchen italienischen Genuss nicht verzichten möchte - kocht er auch. Gern bringt er auch anderen sein "Lieblingsland" näher - heute mit einigen typischen Vorspeisen und in jedem Fall 2 Hauptgerichten sowie einem Gläschen Wein. Buon appetito.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Mittwoch, 06.05.2026, 11.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Frank Günther

## Irische Küche

26F3032

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

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Donnerstag, 07.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Philip Campbell



## Vietnamesische Küche

26F3033

Familienessen sind in Vietnam eine wichtige kulturelle Tradition. Bereits das Frühstück ist, anders als in Deutschland, ein reichhaltiges warmes Essen. Mai, die seit September letzten Jahres in Hoyerswerda lebt, kommt aus der Stadt Bac Giang in Nordvietnam. Sie freut sich, allen Kultur und Tradition ihrer Heimat näherbringen zu können. Gemeinsam werden eine Suppe und zwei Hauptgerichte zubereitet (andere Rezepte als im März).

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Montag, 11.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Mai Dinh Thu

## Afghanische Küche

26F3034

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

Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Mittwoch, 20.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 225

**Leitung:** Masooma Karimi

## Ungarische Küche

26F3035

Dieser stimmungsvolle Kochabend findet unter freiem Himmel statt. In Ungarn ist Gulyás traditionell eine Suppe, ein sehr altes Gericht, das seit Jahrhunderten im Kessel über offenem Feuer zubereitet wird. Was passt also besser, als den Kochkessel im Hoyerswerdaer Schlosshof aufzuhängen und beim Kochen das Flair des alten Gemäuers auf sich wirken zu lassen? Begleitend wird ein originaler Kürtöskalács (Baumstriezel) gebacken und eine zsíros Kenyér (Fettbemme) zubereitet, die in Ungarn traditionell bei geselligen Abenden am Feuer mit Freunden und Familie einfach dazugehört.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Freitag, 29.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Schloss Hoyerswerda, Schlosshof + Vereinszimmer

**Leitung:** Boglárka Ilona Szűcs



## Pakistanisch-arabische Küche

26F3036

Die pakistanische Küche ist sowohl vom indischen als auch arabischen Kulturkreis beeinflusst und ist bekannt für ihr aromatisches, würziges und kräuterreiches Essen. Sie basiert - wie die Esskultur der meisten muslimischen Länder - auf den Halal-Prinzipien. Die Teilnehmenden kochen und genießen mit Sadia dieses Mal Hühnchen auf Mandi-Reis, Chapli-Kebab, Roti/Naan, Basbosa und Salat mit arabischer Mandi-Sauce.  
Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Dienstag, 02.06.2026, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Sadia Idnan

## So ein Salat

26F3037

Überraschende Zutaten und spannende Kombinationen - Salate sind nicht nur Grünzeug oder "langweilige" Vorspeise, sondern durchaus auch schmackhafte sättigende Kost. Sie können sowohl Hingucker auf dem Büfett als auch gut vorzubereitendes vollwertiges Mittagessen für den Arbeitsalltag sein. Diese Salatreise sollte sich keiner entgehen lassen.  
Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Claudia Niemz

## Peruanische Küche

26F3038

Seit 2012 wurde Peru bei den World Travel Awards (WTA) neun Mal zur "Besten kulinarischen Destination der Welt" gewählt. Gute Gründe, unter Leitung einer gebürtigen Peruanerin auf Geschmacksreise zu gehen. Dieses Mal gibt es Papa a la huancaína, Ají de gallina und Pié de limón. Hinzu kommen Tipps zu peruanischer Koch- und Esskultur sowie Lebensweise.  
Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 12.06.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Isabel Pedroso





## Pizza Napoletana Style - Italienischer Sommergenuss

26F3039

Ziel ist die Zubereitung eines typisch sommerlich-mediterranen Drei-Gänge-Menüs. Im Mittelpunkt steht die Herstellung des originalen Pizzateiges, über das Formen und Belegen (verschiedene Beläge) bis hin zum Backen (im Pizzaofen). Die Pizza wird flankiert von einem frischen Melonensalat und als Nachtisch einem Tiramisu im Glas sowie italienischem Wein. Ein perfekter Abend mit Rezepten, die zum Nachkochen inspirieren.

Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 18.06.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Milena Stojanoska

## Türkische Küche

26F3040

Die türkische Küche ist weit mehr als Döner Kebab. Herzlich willkommen zum kulinarisch-kulturellen Austausch. Saliha kocht gemeinsam mit allen Karniyarik (gefüllte Auberginen), Patlican Ezmesi und Künefe als Dessert. Sie bringt allen nicht nur die Küche, sondern auch Traditionen und Lebensweise ihrer Heimat näher. Vielleicht bereichert eines der Gerichte demnächst auch den eigenen Tisch.

Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 26.06.2026, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 225  
**Leitung:** Saliha Görür



## GETRÄNKEKUNDE

## Rum-Welten: Die sieben Erdteile

26F3041

Bei dieser "Weltreise" gilt es, die große geschmackliche Bandbreite des Rums zu entdecken. Die Zusammenstellung von neun erlesenen Rumsorten widerspiegelt die Vielfalt und den Charakter verschiedener Länder und Kontinente. Hier kann man erleben, wie sich karibische Leichtigkeit von der Würze Amerikas unterscheidet und welche überraschenden Geschmacksprofile Rumsorten aus Asien, Afrika und sogar Australien bereithalten können. Außerdem werden auf unterhaltsame Weise viele Informationen zu den Herkunftsländern, der Geschichte der Rumherstellung sowie dem Herstellungsverfahren und der Lagerung vermittelt. Das Probierglas wird vor Ort gestellt. Für Proben (7 Rumsorten), Beilagen und Handmaterial sind ca. 35,00 € im Kurs zu entrichten. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 17.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr



**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Werner Lindner

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

26F3042

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

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 20,00 € im Kurs zu entrichten. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 18,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Krabatkeller Schloss HY  
**Leitung:** Wolfgang Matthäus, Lausiko's Manufaktur

### Whisky-Welten: Classic Malts of Scotland

26F3043

Jeder sollte sie kennen

Hier ist eine gute Gelegenheit, über Whisky überhaupt, dessen Herstellung, Scotches, Grains, Malts, Fass-Stärke, Single-Casks, Fasslagerung und Auswahl zu sprechen. Die größte Spirituosenfirma der Welt hat vor schon vielen Jahren sechs der wichtigsten schottischen Whiskies zu Klassikern für die jeweilige Region gekürt, das sind die Lowlands mit Glenkinchie, die Highlands mit Dalwhinnie, die Speyside mit Cragganmore, die Küstenregion mit Oban, die Inseln mit Talisker und Islay mit Lagavulin. Von sanft und elegant bis schwer und rauchig - keine Fass-Stärken, von 40% bis 45,8%, auch für Einsteiger und Wissbegierige gut geeignet.

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 49,00 € im Kurs zu entrichten. Probierglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 19.03.2026, 18.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Krabatkeller Schloss HY  
**Leitung:** Felix Jedlicka  
**Bemerkung:** Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler) mit.

### Whisky-Welten: Unabhängige Abfüller

26F3044

Whisky Tales 2

Auf der Whiskymesse in Radebeul lassen sich auch immer wieder Geheimtipps entdecken. Verkostet und besprochen werden sechs Einzelabfüllungen in Fassstärke (Invergordon, Glenallachie, Glentauchers, Miltonduff, Survivor, Williamson), zwischen 10 und 27 Jahren.



Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 59,00 € im Kurs zu entrichten. Nosingglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 20.03.2026, 18.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Krabatkeller Schloss HY  
**Leitung:** Felix Jedlicka  
**Bemerkung:** Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas mit.

## Whisky-Welten: Deutsche Whiskies

26F3045

Inzwischen eine eigene Kategorie

Whisky aus Deutschland wird immer interessanter - es gibt mittlerweile mehr als dreihundert Destillateure in unserem Land. Es ist an der Zeit, sich einige dieser Spezialitäten gründlicher anzuschauen, auch wenn sie leider vergleichsweise recht teuer sind. Beim diesjährigen Deutschlandtasting wird besonders auf regionalen Bezug geachtet: Zwei Glna - Havelland Brandenburg, Störtebeker Klassik - Mönchgut Rügen, Erzlander Jugel - Johannegeorgenstadt Erzgebirge und die extrem seltenen Büchner Burgküchenrauch Salzatal Sachsen-Anhalt sowie Meissener Whisky - Meißen Sachsen (von diesem gab es nur ein Fass!) Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 59,00 € im Kurs zu entrichten. Probiertglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.



**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 28.05.2026, 18.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Krabatkeller Schloss HY  
**Leitung:** Felix Jedlicka  
**Bemerkung:** Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler ) mit.

## Whisky-Welten: Whisky und Käse

26F3046

Höchst delikate Pairings

So wie Rotwein passt auch Whisky ausgezeichnet zu den verschiedensten Käsesorten. Probiert wird jeweils ein wenig - aber ausreichend - Bergkäse, Blauschimmelkäse, drei regionale Käsevarianten, speziell geräucherter Schinken und on Top ein Bier zum Abschluss, dazu natürlich das bewährte Chemnitzer Weißbrot und folgende Whiskies: Caol Ila Moch, Caol Ila 12y, Oban, Inchgower, Lagavulin und Säntis Dreifaltigkeit Fass-Stärke unchained!

Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 56,00 € im Kurs zu entrichten. Probiertglas nicht im Preis enthalten, aber im Kurs zu erwerben. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termin:** Freitag, 29.05.2026, 18.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Krabatkeller Schloss HY  
**Leitung:** Felix Jedlicka  
**Bemerkung:** Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler ) mit.



## FERIENANGEBOTE

**Osterferienangebot: Selbstverteidigung für Kinder****26F3047**

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

Der Kurs ist für Kinder von 6 - 11 Jahren.

**Dauer/Kosten:** 3x / 28,00 €

**Beginn:** Mittwoch bis Freitag, 08.-10.04.2026, 9.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin

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

**Osterferienangebot: Notfallhelden - Kinder lernen Erste Hilfe****26F3048**

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €

**Termin:** Dienstag, 07.04.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Raum 208

**Leitung:** Philipp Müller, Notfallsanitäter

**Bemerkung:** Bitte eine kleine Mittagsverpflegung und etwas zu trinken für die Pause mitbringen.

## BEWEGUNGSANGEBOTE

**Geführte Wanderung Sächsische Schweiz: "Goldsteinaussicht, Heringsloch und Winterstein"****26F3049**

Vom Busbahnhof Sebnitz, ca. 10 Minuten zu Fuß entfernt, geht es mit Buslinie 269 zur Neumannmühle im Kirnitzschtal (Fahrzeit 16 Minuten). Die Wanderroute führt zum Zeughaus im Großen Zschand und zur Goldsteinaussicht, danach vorbei am Katzenstein ins Heringsloch, weiter an den Bärenfangwänden entlang zum Winterstein (auch bekannt als Hinteres Raubschloss). Die Rück-





fahrt nach Sebnitz erfolgt wieder mit dem Bus. Die Wege sind sowohl eben und weich als auch steinig und mit Kletterei verbunden, sodass feste Schuhe und gute Kondition erforderlich sind. Zu laufen sind ca. 12 km, die aber erhebliche An- und Abstiege enthalten, ca. 600 Höhenmeter auf und ab. Auf das Hintere Raubschloss klettert man auf steilen Eisenleitern. Wer möchte, kann es auch auslassen und unten auf diejenigen warten, die hinaufgehen. Kinder bis einschließlich 9 Jahre nehmen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei teil.

**Dauer/Kosten:** 1x / 5,00 €  
**Termin:** Samstag, 25.04.2026, 9.15 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Markt Sebnitz  
**Leitung:** Roland Kümmig  
**Bemerkung:** Bitte gutes festes Schuhwerk tragen und Verpflegung mitbringen (Picknick unterwegs). Gastronomie gibt es erst am Ende im Kirnitzschtal und in Sebnitz. Erwachsene zahlen für die Busfahrt hin und zurück 6,40 €, Schüler bis zum 15. Geburtstag 4,40 €. Das Parken ist frei.

## Aquafitness

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

**Kurs:** 26F3050  
**Dauer/Kosten:** 8x / 82,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte  
**Leitung:** Lars Maul, Übungsleiter B

**Kurs:** 26F3051  
**Dauer/Kosten:** 9x / 92,50 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte  
**Leitung:** Lars Maul, Übungsleiter B

**Kurs:** 26F3052  
**Dauer/Kosten:** 8x / 82,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 19.15 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte  
**Leitung:** Lars Maul, Übungsleiter B

**Kurs:** 26F3053  
**Dauer/Kosten:** 9x / 92,50 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 19.15 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte  
**Leitung:** Lars Maul, Übungsleiter B

# Neue Familien-Kurse

*Babyschwimmen*

*Kleinkindschwimmen*

*Sanfte  
Babymassage*



**Info & Anmeldung  
unter [www.lausitzbad.de](http://www.lausitzbad.de)**



**Eintauchen. Erleben. Genießen – von Anfang an.**





## Körper im Focus: Trainier` dich durch

26F3054

Es gibt viele verschiedene Sportkursangebote und oft fällt die Entscheidung schwer. Ob Dehnung, bewegte Entspannung oder schweißtreibendes Ganzkörpertraining - die zwei Kursleiterinnen sind Allrounder und kennen sich bestens aus. Dieser Tag bietet kurze Einblicke in eine kleine Kursauswahl, lockere Gespräche zu den eigenen Bedarfen und eine Menge Tipps. Hier kann jeder testen und herausfinden, was am besten zu einem passt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Christin Steinborn, Übungsleiterin B, Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas Leichtes zu essen und zu trinken mitbringen.

## Smovey®

26F3055

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



**Dauer/Kosten:** 4x / 28,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 26.02.2026, 17.15 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Arite Gahrig  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen.

## Powerstep Plus

Der neue Kurs erweitert das dynamische Powerstep-Grundkonzept mit seinen Cardio- und Kräfteinheiten um Übungen mit Kleingeräten, die in Kombination mit dem Steppbrett zum Einsatz kommen. Pezziball, Resistance-Bänder und Co. geben dem Training den Extra-Push. Begleitet von pulsierender Musik werden jede Menge Kalorien verbrannt, die Muskulatur von Kopf bis Fuß gestärkt und Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Abwechslungsreiche Intervalle halten alle ständig in Bewegung, lassen keine Langeweile, aber viel Spaß aufkommen und sorgen für schnelle fühl- und sichtbare Erfolge. Diese stärken natürlich auch das Selbstbewusstsein.



**Kurs:** 26F3056  
**Dauer/Kosten:** 5x / 40,00 €  
**Beginn:** montags ab 02.03.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Kurs:** 26F3057  
**Dauer/Kosten:** 6x / 48,00 €  
**Beginn:** montags, ab 13.04.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Kurs:** 26F3058  
**Dauer/Kosten:** 5x / 40,00 €  
**Beginn:** montags, ab 01.06.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

## Calisthenics für Einsteiger

Calisthenics ist mehr als ein Trendsport, es ist ein funktionelles, motivierendes Kraft- und Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Ganz ohne schwere Gewichte gelingt es, in kurzer Zeit einen athletischen Körper zu formen, der schlank und ästhetisch wirkt. Dieser Kurs ist perfekt für alle ohne jegliche Vorkenntnisse. Die Dynamik des Gruppentrainings motiviert, über sich hinauszuwachsen. Auf zur Calisthenics-Reise - der Körper wird es danken. Dann könnten später sogar Handstand, L-Sit oder Human Flag gelingen.

**Kurs:** 26F3059  
**Dauer/Kosten:** 5x / 40,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Kurs:** 26F3060  
**Dauer/Kosten:** 6x / 48,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 15.04.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.



## Drums Alive®

...steht für Musik, Rhythmus, Bewegung und viel Spaß. Mit zwei Trommelstöcken und einem großen Gymnastikball wird bei energiegeladener Musik mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen auf den Bällen getrommelt. Unter fachkundiger Anleitung stärken die Teilnehmenden ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskulatur und fördern ihre Konzentration und Koordination. Mit Drums Alive® baut man Stress ab und tut auch noch etwas für das psychische Wohlbefinden.

**Kurs:** 26F3061  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 8.45 - 9.45 Uhr  
**Ort:** Ballettsaal Lausitzhalle  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

**Kurs:** 26F3062  
**Dauer/Kosten:** 7x / 49,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 21.05.2026, 8.45 - 9.45 Uhr  
**Ort:** Ballettsaal Lausitzhalle  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

## Zumba®

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



**Kurs:** 26F3063  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

**Kurs:** 26F3064  
**Dauer/Kosten:** 9x / 63,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor



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

**Kurs:** 26F3065

**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €

**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

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

**Kurs:** 26F3066

**Dauer/Kosten:** 9x / 63,00 €

**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

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

## Selbstverteidigung kompakt am Wochenende

26F3067

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

**Dauer/Kosten:** 2x / 40,00 €

**Termine:** Samstag, 30.05.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Andreas Eberhardt, Fitnesstrainer

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

## Sicher, selbstbewusst und stark: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

26F3068

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

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



**Dauer/Kosten:** 4x / 40,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 03.06.2026, 18.15 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Steffi Zettl, Personal Trainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

## Frauenpower von Kopf bis Fuß

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

Jede Stunde beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erwärmung, Fitness, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

**Kurs:** 26F3069  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Christin Steinborn, Übungsleiterin B  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

**Kurs:** 26F3070  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Christin Steinborn, Übungsleiterin B  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

## Körper im Focus: Mehr Mobilität - weniger Wehwehchen 26F3071

An diesem Tag steht der gesunde Körper im Fokus. Von Sturzprophylaxe über Kräftigung der Muskeln bis hin zu Mobilität aller Gelenke - hier lernt jeder kleine Übungen kennen, die unkompliziert in den Alltag eingebaut werden können. Da die Kursleiterin gezielt auf die Bedarfe der Teilnehmenden eingeht, können sich alle aus den Übungen ein auf sich selbst abgestimmtes Programm zusammenstellen. Zusätzlich gibt es ein Handout mit Übungshinweisen. Ziel ist, Fragen zu stellen, Antworten zu erhalten und in Gesprächen mehr über die Funktionsweise des eigenen Körper zu lernen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Montag, 20.04.2026, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Christin Steinborn, Übungsleiterin B  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und etwas Leichtes zu essen und zu trinken mitbringen.



## Beckenbodengymnastik

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

**Kurs:** 26F3072

**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 10.15 - 11.15 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

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

**Kurs:** 26F3073

**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 12.05.2026, 10.15 - 11.15 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

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

## Pilates

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

Für jedes Alter geeignet.

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

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



**Kurs:** 26F3074 Vormittagskurs  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 9.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Kurs:** 26F3075 Vormittagskurs  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 12.05.2026, 9.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Kurs:** 26F3076 Abendkurs  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Kurs:** 26F3077 Abendkurs  
**Dauer/Kosten:** 8x / 56,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 12.05.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

## Pilates & Yoga

26F3078

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

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

**Dauer/Kosten:** 12x / 84,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 18.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin  
**Bemerkung:** Bitte Matte, Handtuch, Tennis- oder Faszienball bereitlegen.

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

26F3079

Durch vielfältige Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Teilnehmende im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung, die Stärkung der Gesundheit und die Aktivierung



von Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag. Für jedes Alter geeignet.  
Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

**Dauer/Kosten:** 10x / 90,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Sabine Böhme, Physiotherapeutin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining

26F3080

Das beweglichkeitsorientierte Faszientraining richtet sich an alle, die Beschwerden aktiv vorbeugen möchten. Bei den Bewegungs- und Dehnungsübungen werden Yoga- und Pilateselemente effektiv miteinander verknüpft sowie Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, zur Förderung der Beweglichkeit und Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung vermittelt. Das Training beinhaltet Mobilitäts- und Dehnübungen meist ohne, selten mit Faszienrolle. Am Ende schließt sich eine 15 minütige Körperentspannung an.  
Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

**Dauer/Kosten:** 10x / 120,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 16.45 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Colleen Neumann, Physiotherapeutin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## Aktive Mittagspause: Leichter Rücken

26F3081

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

**Dauer/Kosten:** 12x / 20,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 12.15 - 12.30 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin  
**Bemerkung:** Sportkleidung nicht notwendig, bitte kleinen Tennisball bereitlegen.



## Spiraldynamik® - Gut zu Fuß

Die Füße haben Einfluss auf Position und Beweglichkeit von Knien, Hüfte und Wirbelsäule. Gibt es also im Fußbereich Probleme, können sich diese unmittelbar auch auf den Rücken auswirken. Die Spiraldynamik® ist ein hervorragendes Konzept, um müde Füße wieder munter zu machen. Erlernt werden Übungen für Schmerzfreiheit, federn- de Elastizität und kraftvolle Dynamik beim Gehen. Dabei werden Gelenke, Muskeln und Faszien geschult. Ziel ist, sich (wieder) anatomisch frei bewegen zu können, Fehlhaltungen entgegenzuwirken und das Gleichgewicht zu schulen.

**Kurs:** 26F3082

**Dauer/Kosten:** 5x / 40,00 €

**Beginn:** montags, ab 16.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Sabine Böhme, Physiotherapeutin

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

**Kurs:** 26F3083

**Dauer/Kosten:** 5x / 40,00 €

**Beginn:** donnerstags, ab 28.05.2026, 9.30 - 10.30 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Sabine Böhme, Physiotherapeutin

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

## Rumpfstabilität und Wirbelsäulenmobilität

26F3084

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

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

**Dauer/Kosten:** 5x / 30,00 €

**Beginn:** montags, ab 04.05.2026, 9.45 - 10.45 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Berufsschüler Fachbereich Physiotherapie und Lehrer der BMS

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



## Rückenfit - Rückenkräftigung

26F3085

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

Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

- Dauer/Kosten:** 10x / 90,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Bianca Günther (geb. Schröder), Physiotherapeutin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

## Selbsthilfe gegen Rückenschmerzen

26F3086

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

- Dauer/Kosten:** 2x / 25,00 €  
**Termine:** mittwochs, ab 18.03.2026, 9.00 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und evtl. eine Decke mitbringen.

## ENTSPANNUNGSANGEBOTE

### Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining (MBSR)

26F3087

MBSR (mindfulness-based stress reduction) Stressreduktion durch Achtsamkeit und Mitgefühl, kombiniert Einsichten und Übungen (verschiedene Meditationen und Körperübungen, u.a. sanftes Yoga) der mehr als 2500 Jahre alten östlichen Weisheitstraditionen mit Elementen der viel jüngeren westlichen Medizin und Psychologie. Trainiert wird u.a. die Bewegung vom Tun zum Sein, gütiges, wohlwollendes Gewahrsein für all das, was sich in Körper und Geist, von Moment zu Moment, in einem abspielt und sich offenbaren möchte. Das regelmäßige Trainieren der Achtsamkeit kann Ruhe, Gelassenheit, mehr Akzeptanz, innere Freiheit und wichtige Einsichten im Umgang mit Stress und dem frühzeitigen Erkennen von Grenzen mit sich bringen. Das kann einen sehr positiven Effekt für einen selbst, für andere und den Lebensalltag haben. Das Training besteht aus 8 Gruppentreffen von 2,5 Stunden, einem "Stilletag"



(26.04.26) und dem täglichen, individuellen Üben zu Hause.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Dozentin für weitere Informationen, alle Fragen und zum Kennenlernen ist Bestandteil eines Achtsamkeitstrainings. Hierfür kontaktiert die VHS die Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Dauer/Kosten:** 9x / 170,00 €

**Termine:** donnerstags, ab 05.03.2026, 18.30 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 26.04.2026, 10.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Jana Schulz, Achtsamkeitstrainerin- und Meditationslehrerin,  
MBSR-MBCT Verband

**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung, warme Decke, Socken, kleines Kopfkissen und etwas zu trinken mitbringen.

## Progressive Muskelentspannung - PMR

26F3088

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

Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

**Dauer/Kosten:** 10x / 90,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 208

**Leitung:** Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR

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

## Feldenkrais®-Spezial: Das Becken

26F3089

Das Becken ist unser "Kraftzentrum" und nicht nur das: in ihm findet auch der größte Teil der lebenswichtigen Organe seinen Platz. Seine starken Knochen und Muskeln sichern über die Hüftgelenke den Stand und die Bewegungen der Beine, vom Kreuzbein aus die aufrechte Haltung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule bis zum Kopf. Nach dem Erspüren und Erforschen dieser basalen Funktionen gibt es viele Anregungen, sie achtsam zu verändern.

Der Kurs basiert auf der Lehre von Moshe Feldenkrais (1904 - 1984), der aufgrund einer Knieverletzung begann, sich mit Bewegungen zu beschäftigen. Die nach ihm benannte Methode ist ein somatisches Lernverfahren, das über die Verfeinerung der Körperwahrnehmung und die Bewusstheit funktioniert. Sie ist für Jeden geeignet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 44,00 €

**Termin:** Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Prof. Gudrun Schröter, Feldenkrais®- und Musikpädagogin



**Bemerkung:** Bitte bequeme, warme Kleidung und warme Socken, Decke oder Handtuch und leichte Verpflegung mitbringen sowie bei Bedarf eine möglichst feste Unterlage unter den Kopf.

## Qigong

Qigong bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und den Geist zu entspannen, es hilft, Gesundheit und Vitalität zu fördern. Es werden einfache und unkomplizierte Bewegungsabläufe vermittelt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und zu mehr Mobilität und innerer Ruhe führen. Die Übungen sind für jeden Tag geeignet und ohne Altersgrenze zu bewältigen. Der Workshop bietet eine ausgeglichene Mischung aus Bewegungseinheiten und Entspannungsmomenten. Schwerpunkt sind im Frühjahr und Frühsommer weitere Übungen für ein starkes Immunsystem, zur Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels.

**Kurs:** 26F3090 Frühjahrskurs

**Dauer/Kosten:** 1x / 36,00 €

**Termin:** Samstag, 28.03.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Christina Ehrlicher-Bendull, Entspannungstherapeutin, Qigong-Kursleiterin

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

**Kurs:** 26F3091 Frühsommerkurs

**Dauer/Kosten:** 1x / 36,00 €

**Termin:** Samstag, 09.05.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Christina Ehrlicher-Bendull, Entspannungstherapeutin, Qigong-Kursleiterin

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

## Wohlfühltag für Frauen

26F3092

Gestartet wird dieses Mal mit einem abwechslungsreichen Übungsmix aus Cardiofitness, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining mit dem ToguJumper, Calisthenics (Fitness- und Krafttraining und zum Abschluss gibt es ein paar Yogaübungen zur Dehnung. Die gemeinsame Zubereitung eines lecker-leichten und gesunden Essens steht danach auf dem Programm. Beim Genießen bleibt auch etwas Zeit zum Austausch. Die abschließende Entspannungsphase besteht aus einer geführten Klangmeditation. Entgelt inkl. Lebensmittel

**Dauer/Kosten:** 1x / 55,00 €

**Termin:** Samstag, 06.06.2026, 9.30 - 15.30 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin, Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin, Steffi Zettl, Personal Trainerin



**Bemerkung:** Bitte Decke, Handtuch, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Turnschuhe und Wasser mitbringen.

## Meditation

26F3093

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

**Dauer/Kosten:** 5x / 50,00 €

**Beginn:** freitags, ab 17.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Colleen Neumann, Physiotherapeutin

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

## Entspannung mit Klangschalen, Traumreise und Klangmeditation

Raus aus dem Alltag - rein in die Entspannung!

Klänge und Meditationen können helfen, einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen und Stress abzubauen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, in Harmonie zu kommen, neue Freude am Leben zu finden, und Intuition und Kreativität zu fördern.

Eine Traumreise rundet den Workshop ab.



**Kurs:** 26F3094

**Dauer/Kosten:** 1x / 28,00 €

**Termin:** Samstag, 21.03.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

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

**Kurs:** 26F3095

**Dauer/Kosten:** 1x / 28,00 €

**Termin:** Freitag, 05.06.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 211

**Leitung:** Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

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

## Familien-Yoga - Einstiegskurs

Baum, Cobra, Hund oder Schneidersitz: Mit dem Einstiegskurs "Familien-Yoga" gelingt Eltern und Kindern gemeinsam ein sportlich-entspannter Start ins Wochenende.



Der Kurs bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Nachwuchs Yoga-Übungen und Meditationstechniken zu erlernen und dabei Beweglichkeit, Körpergefühl, Konzentration und Muskulatur zu stärken.

Der Kurs ist für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren geeignet. Jeweils ein Kind kann in Begleitung eines Erwachsenen für 10,00 € teilnehmen, jedes weitere zahlt das halbe Entgelt. Bei Bedarf ist auch der Einstieg in andere Yogakurse möglich.

**Kurs:** 26F3096  
**Dauer/Kosten:** 5x / 50,00 €  
**Beginn:** freitags, ab 06.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

**Kurs:** 26F3097  
**Dauer/Kosten:** 5x / 50,00 €  
**Beginn:** freitags, ab 22.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

## Hatha-Yoga Einstiegskurs

26F3098

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

Nach der 5. Veranstaltung ist auch die Wahrnehmung eines Kurstermins in anderen Hatha-Yoga-Kursen möglich.

**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

## Hatha-Yoga Grundstufe II

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

**Kurs:** 26F3099  
**Dauer/Kosten:** 10x / 100,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Beatrix Bräuer, Yogalehrerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.



**Kurs:** 26F3100  
**Dauer/Kosten:** 5x / 50,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 19.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Beatrix Bräuer, Yogalehrerin  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

## Hatha-Yoga Auffrischung

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

**Kurs:** 26F3101  
**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Kurs:** 26F3102  
**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** montags, ab 04.05.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Kurs:** 26F3103  
**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Kurs:** 26F3104  
**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

## Hatha-Yoga 60+ am Vormittag

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



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

**Kurs:** 26F3105  
**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Kurs:** 26F3106  
**Dauer/Kosten:** 9x / 90,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 06.05.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Raum 211  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

## Hatha-Yoga - Entspannt ins Wochenende

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

Kinder bis 13 Jahre zahlen in Begleitung eines Erwachsenen mindestens 30% des Kursentgeltes. Nehmen die Kinder an mehr Veranstaltungen teil (eine Veranstaltung kostet 6,00 €), ist nach Kursende das Kursentgelt entsprechend nachzuzahlen.

**Kurs:** 26F3107  
**Dauer/Kosten:** 7x / 70,00 €  
**Beginn:** freitags, ab 06.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

**Kurs:** 26F3108  
**Dauer/Kosten:** 7x / 70,00 €  
**Beginn:** freitags, ab 22.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 212  
**Leitung:** Hagen Steinbrecher, Yogalehrer  
**Bemerkung:** Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

## Yin Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

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

Geeignet für alle Altersklassen.



Für Schichtarbeitende ist ein Wechsel zwischen Vormittags- und Abendkurs möglich, bitte unbedingt bei Anmeldung angeben.

**Kurs:** **26F3109 Vormittagskurs**

**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

**Bemerkung:** Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

**Kurs:** **26F3110 Vormittagskurs**

**Dauer/Kosten:** 9x / 90,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 05.05.2026, 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

**Bemerkung:** Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

**Kurs:** **26F3111 Abendkurs**

**Dauer/Kosten:** 8x / 80,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

**Bemerkung:** Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

**Kurs:** **26F3112 Abendkurs**

**Dauer/Kosten:** 9x / 90,00 €

**Beginn:** dienstags, ab 05.05.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

**Ort:** Raum 212

**Leitung:** Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

**Bemerkung:** Bitte bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

## TANZ

### Linedance

**26F3113**

Linedance steht für Bewegung und Geselligkeit, wird auf der ganzen Welt getanzt und auch in Deutschland immer beliebter. Er ist für alle Altersgruppen geeignet und ein ideales Ausdauer- und Koordinationstraining. Ein besonderer Vorteil ist, dass man keinen Tanzpartner braucht, da solo und in Linien bzw. Reihen getanzt wird.

**Dauer/Kosten:** 3x / 32,00 €

**Beginn:** mittwochs, ab 15.04.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Raum 208

**Leitung:** Katrin Ullrich

**Bemerkung:** Bitte etwas zu trinken und saubere flache Schuhe mitbringen.



## Workshop Irish Dance - Grundlagen

26F3114

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

- Dauer/Kosten:** 1x / 3 UE / 15,00 €  
**Termin:** Freitag, 12.06.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Philip Campbell  
**Bemerkung:** Bitte saubere, flache Schuhe mitbringen.

## Service+Card

# Das Plus für Ihre Zeit, die zählt

für Strom- und  
Gaskunden der VBH



SWH GRUPPE

#WHY!  
WANDEL IN HOYERSWERDA



Jetzt  
bestellen!



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





## Einbürgerungstest

Senden Sie umgehend alle hier erwähnten Unterlagen ein, erst dann ist die Anmeldung vollständig.

1. Füllen Sie den Teilnehmermeldebogen (Siehe Homepage unter "Einbürgerungstest") mit Ihren Angaben in digitaler Form aus und unterschreiben Sie ihn auch digital.

2. Senden Sie diesen per Mail im PDF-Format (nicht als Foto) an: [info@vhs-hy.de](mailto:info@vhs-hy.de).

3. Melden Sie sich für den Test an.

4. Überweisen Sie die Prüfungsgebühr von 25€ an:

Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH

Ostsächsische Sparkasse Dresden

IBAN DE40850503003000076300

BIC OSDDDE81XXX

Verwendungszweck: Einbürgerungstest und Name

5. Senden Sie per Mail den Zahlungsnachweis an: [info@vhs-hy.de](mailto:info@vhs-hy.de).

6. Senden Sie per Mail eine Kopie/ein Foto Ihres Passes oder Aufenthaltstitels zu Sicherstellung Ihrer Identität an: [info@vhs-hy.de](mailto:info@vhs-hy.de).

**Kurs:** 26F4000  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 19.03.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun

**Kurs:** 26F4001  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun

**Kurs:** 26F4002  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 21.05.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun

**Kurs:** 26F4003  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 18.06.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun

**Kurs:** 26F4004  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 16.07.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun



**Kurs:** 26F4005  
**Dauer/Kosten:** 1x / 25,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 13.08.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Ute Grun

## Hände sprechen lassen - Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG) 1

26F4006

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

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

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

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gern.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse.

**Dauer/Kosten:** 5x / 99,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Ines Reimann

## Deutsch Grundkurs A1 Intensiv

26F4007

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

**Dauer/Kosten:** 32x / 399,00 €  
**Termine:** Montag bis Donnerstag, 02.03.2026 bis 30.04.2026  
jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr  
**Ort:** Raum 206  
**Leitung:** Olga Puschmann

## Deutsch B1 Intensivtraining - Fit für die Prüfung!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits an einem B1 Deutschkurs teilgenommen haben und sich intensiv auf die bevorstehende B1 Prüfung vorbereiten möchten. Er eignet sich ebenso für alle, die die B1 Prüfung nicht bestanden haben, nun aber die Chance nutzen möchten, für die Wiederholungsprüfung Wissenslücken gezielt zu schließen.



In 18 Unterrichtsstunden erfolgt eine intensive und zielgerichtete Vorbereitung auf die bevorstehende Prüfung. Der kompakte Deutschkurs deckt alle prüfungsrelevanten Bereiche ab, darunter Hörverstehen, Lese- und Schreibaufgaben sowie systematisches Sprachtraining.

Bei Bedarf kann der Kurs um weitere 18 Unterrichtsstunden verlängert werden.

**Kurs:** 26F4008  
**Dauer/Kosten:** 8x / 109,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Olga Puschmann

**Kurs:** 26F4009  
**Dauer/Kosten:** 8x / 109,00 €  
**Beginn:** montags, ab 13.04.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Olga Puschmann

**Kurs:** 26F4010  
**Dauer/Kosten:** 8x / 109,00 €  
**Beginn:** montags, ab 04.05.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Olga Puschmann

**Kurs:** 26F4011  
**Dauer/Kosten:** 8x / 109,00 €  
**Beginn:** montags, ab 08.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Olga Puschmann

## English Conversation

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

**Kurs:** 26F4012  
**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Anne Peterson

**Kurs:** 26F4013  
**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 006  
**Leitung:** Anne Peterson



### English step by step Modul 1.1

26F4014

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

**Dauer/Kosten:** 9x / 79,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Aleksandra Mandzyn

### English step by step Modul 1.2

26F4015

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 13.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Aleksandra Mandzyn

### English step by step Modul 2.1

26F4016

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Najja Karimi

### English step by step Modul 2.2

26F4017

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Najja Karimi



## English step by step Modul 7.1

26F4018

Hier werden die Englischkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Sprachfähigkeiten in entspannter Atmosphäre weiterzuentwickeln.

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 18.45 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Najia Karimi

## English step by step Modul 7.2

26F4019

Hier werden die Englischkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Sprachfähigkeiten in entspannter Atmosphäre weiterzuentwickeln.

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 18.45 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Najia Karimi

## Englisch für Fortgeschrittene 4.1

26F4020

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

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

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 206  
**Leitung:** Roland Kümmig

## Englisch für Fortgeschrittene 4.2

26F4021

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

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

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** montags, ab 04.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 206  
**Leitung:** Roland Kümmig



## English for seniors advanced

26F4022

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

**Dauer/Kosten:** 15x / 165,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 25.02.2026, 9.00 - 11.15 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Brigitte Wiedemann

## Polnisch Grundkurs Modul 1.1

26F4023

In diesem Kurs werden die Grundlagen gelegt, um die polnische Sprache Schritt für Schritt zu entdecken und anzuwenden. Mit praktischen Übungen, einfachen Dialogen und viel Unterstützung lernen die Teilnehmenden, sich in alltäglichen Situationen auf Polnisch zu verständigen. Der Kurs bietet einen ersten Einblick in Wortschatz, Aussprache und grundlegende Grammatik. Ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse beginnen möchten.

**Dauer/Kosten:** 9x / 79,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 04.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Aleksandra Mandzyn

## Polnisch Grundkurs Modul 1.2

26F4024

In diesem Kurs werden die Grundlagen gelegt, um die polnische Sprache Schritt für Schritt zu entdecken und anzuwenden. Mit praktischen Übungen, einfachen Dialogen und viel Unterstützung lernen die Teilnehmenden, sich in alltäglichen Situationen auf Polnisch zu verständigen. Der Kurs bietet einen ersten Einblick in Wortschatz, Aussprache und grundlegende Grammatik.

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** mittwochs, ab 13.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 206  
**Leitung:** Aleksandra Mandzyn

## Polnisch Aufbaukurs 5

26F4025

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



**Dauer/Kosten:** 15x / 132,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 206  
**Leitung:** Maria Beloch

## Italienisch Grundkurs 1

26F4026

Benvenuti!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. In angenehmer Lernatmosphäre werden erste Wörter erlernt, Redewendungen und einfache Sätze für Alltag und Reise. Auch Einblicke in die italienische Kultur kommen nicht zu kurz. Der ideale Einstieg für alle Fans des Dolce Vita!

**Dauer/Kosten:** 12x / 125,00 €  
**Beginn:** montags, ab 23.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Frank Günther

## Italienisch Grundkurs 2

26F4027

Benvenuti!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. In angenehmer Lernatmosphäre werden erste Wörter erlernt, Redewendungen und einfache Sätze für Alltag und Reise. Auch Einblicke in die italienische Kultur kommen nicht zu kurz. Der ideale Einstieg für alle Fans des Dolce Vita!

**Dauer/Kosten:** 12x / 125,00 €  
**Beginn:** montags, ab 23.02.2026, 18.40 - 20.10 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Frank Günther

## Tschechisch Grundkurs Modul 1

26F4028

Ahoj!

Die faszinierende Sprache des Nachbarlandes entdecken - dieser Anfängerkurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der tschechischen Sprache: von der Aussprache über einfache Alltagsdialoge bis hin zu ersten grammatikalischen Strukturen. Ob als Vorbereitung auf eine Reise nach Prag oder aus Interesse an der tschechischen Kultur - der Kurs bietet einen idealen Einstieg ganz ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und mit hohem Praxisbezug gelingt der Einstieg leicht.

**Dauer/Kosten:** 11x / 115,00 €  
**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Frank Günther



## Französisch Modul 2.1

26F4029

Bienvenue!

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €

**Beginn:** montags, ab 02.03.2026, 19.15 - 20.45 Uhr

**Ort:** Raum 209

**Leitung:** Oliver Arnold

## Französisch Modul 2.2

26F4030

Bienvenue!

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €

**Beginn:** montags, ab 04.05.2026, 19.15 - 20.45 Uhr

**Ort:** Raum 209

**Leitung:** Oliver Arnold

## Französisch für Fortgeschrittene

26F4031

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits solide Kenntnisse der französischen Sprache haben und diese ausbauen möchten. Beruflich weiterkommen, im Urlaub sprachlich bestehen oder einfach Neues lernen - dieser Kurs schafft die passende Grundlage.

**Dauer/Kosten:** 15x / 132,00 €

**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

**Ort:** Raum 207

**Leitung:** Sabine Seifert

## Spanisch Modul 1.1

26F4032

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



**Dauer/Kosten:** 7x / 62,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 205  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

## Spanisch Modul 1.1

26F4033

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

**Dauer/Kosten:** 7x / 62,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 205  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

## Spanisch Modul 8.1

26F4034

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

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

**Dauer/Kosten:** 8x / 71,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

## Spanisch Modul 8.2

26F4035

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

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



**Dauer/Kosten:** 7x / 62,02 €  
**Beginn:** dienstags, ab 05.05.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

## Spanisch für Fortgeschrittene

26F4036

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

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

**Dauer/Kosten:** 15x / 132,00 €  
**Beginn:** dienstags, ab 03.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

## Spanisch Konversationskurs

**Kurs:** 26F4037  
**Dauer/Kosten:** 7x / 62,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 05.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 205  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia

**Kurs:** 26F4038  
**Dauer/Kosten:** 7x / 62,00 €  
**Beginn:** donnerstags, ab 07.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Raum 205  
**Leitung:** Yuri Nguyen Lévano Garcia





## Mobbing - Wenn der Arbeitsplatz krank macht

26F5000

Die Veranstaltung vermittelt kompakt, wie Mobbing entsteht, welche Dynamiken dahinter stecken und wie man angemessen reagieren kann.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 28.04.2026, 17.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

## Wie bewerbe ich mich - Alte Standards und neue Trends

26F5001

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

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 19.05.2026, 17.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

## IKIGAI - Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen

26F5002

Nachhaltige Berufswegplanung schont die eigenen Ressourcen. In einer sich stetig verändernden Arbeitswelt, in der die Beschäftigten immer länger arbeiten müssen macht es Sinn, über diese nachzudenken. IKIGAI kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Diese aus Japan stammende Methode verschafft die Möglichkeit, sich den eigenen Weg zur beruflichen Zufriedenheit zu erarbeiten.

**Dauer/Kosten:** 1x / kostenfrei  
**Termin:** Dienstag, 17.03.2026, 17.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Beatrice Nicolaides, Berufsberaterin im Erwerbsleben

## Stress systemisch regulieren - professionelle Gelassenheit gewinnen

26F5003

### Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

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



**Dauer/Kosten:** 2x / 150,00 €  
**Termine:** Freitag und Samstag, 20./21.03.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

## Konflikte - Was sollte ich lassen - was kann ich tun? 26F5004

Ein konfliktarmes Leben ist wünschenswert, aber Auseinandersetzungen und Streit sind oft unvermeidlich. Manchmal hat man das Gefühl, man ist umgeben von Menschen, die Streit suchen. Auf der anderen Seite reinigt ein richtiger Streit manchmal die Atmosphäre. Hierzu wird gemeinsam geschaut, wie man besser, entspannter aber auch erfolgreicher mit Konflikten umgehen kann. Der Kurs verschafft einen Überblick zu Konfliktvorstellungen und gemeinsam wird geprüft, wie es gelingen kann, Konflikte gut zu lösen, die Beziehung zu anderen trotzdem zu erhalten oder sogar zu stärken und Ergebnisse zu erreichen, mit denen jeder leben kann. Dazu werden Gesetzmäßigkeiten von Konflikten angeschaut, v.a. aber Wert darauf gelegt, praktische Fähigkeiten zu erwerben, erwachsen mit schwierigen Situationen umzugehen. Dies wird gemeinsam kennengelernt und an praktischen Beispielen und an persönlichen Fragestellungen vertieft und geübt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 95,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 17.06.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

## Wie sage ich es (erfolgreich)? Mit Rhetorik, Schlagfertigkeit und Kommunikation 26F5005

Gespräche bereichern, machen Spaß, bringen Informationen und Beziehung. Andere Gespräche nerven. Oft ist man selbst verantwortlich. Tagesform, Gefühle, kommunikative und rhetorische Fähigkeiten sind beteiligt. Auch Schlagfertigkeit ist in vielen Situationen wichtig. Aber fallen einem die richtigen Worte denn wirklich in der Situation und nicht erst zu spät ein? Wie kann man erfolgreich Einfluss auf Gespräche nehmen, wie erreicht man seine Ziele, wie eine gute Beziehung und wie ein erfolgreiches Miteinander? Was hilft und unterstützt bzw. was ist hinderlich in der Kommunikation? Wie sind die richtigen Worte zu finden und einzusetzen?

Im Seminar werden kommunikativ- sprachlicher Austausch trainiert und gezielt auf Brauchbarkeit im eigenen Handeln hinterfragt. Dazu werden bewährte Techniken für eine tragfähige Alltagskommunikation genauso wie für schwierige Berufs- und Lebenssituationen vorgestellt und angewendet. Das Ziel besteht darin, konkrete Fähigkeiten für Kommunikationssituationen zu verbessern und Einblick sowie Überblick für das Gebiet von Kommunikation und Rhetorik zu ermöglichen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 95,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 20.05.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe



## Tricks und Tipps in Outlook

26F5006

Trotz der häufig täglichen Nutzung kennt man nicht unbedingt alle Funktionen von Outlook.

Das Seminar bietet zahlreiche Tipps und Tricks, um die E-Mail-Kommunikation und den Arbeitsablauf zu optimieren, z.B. das Erstellen von Regeln, die Nutzung von Schnellbausteinen und Vorlagen, die Nutzung der erweiterten Suche, die Verwendung von QuickSteps, das Zurückrufen von E-Mails und die Nutzung von Tastenkürzeln, damit der Umgang mit Outlook noch leichter wird.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termine:** Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 210  
**Leitung:** Judy Noack, Public Management

## Tricks und Tipps in Excel

26F5007

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

Grundkenntnisse in Excel sollten vorhanden sein.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termine:** Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 210  
**Leitung:** Judy Noack, Public Management

## Tricks und Tipps in Word

26F5008

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

Grundkenntnisse in Word sollten vorhanden sein.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termine:** Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Raum 210  
**Leitung:** Judy Noack, Public Management

# Egal ob TikTok oder Tagesschau - Wir liefern Highspeed!



Internet

ab mtl. **24,95 €**



Kabel-TV

ab mtl. **0,00 €**



Telefon

ab mtl. **2,95 €**



Internet-TV by waipu

ab mtl. **6,90 €**

**Persönliche Beratung Zuhause oder in unseren Kundenbüros:**

**Servicecenter Energiewelt**

Lausitzer Platz 4

**Kabelmax Wohnzimmer**

Senftenberger Straße 1

Regional. Maximal versorgt.



Deine verfügbaren  
Tarife unter:

[www.kabelmax.net](http://www.kabelmax.net)



## KURSANGEBOTE FÜR SENIOREN

**Senioren am PC -Tricks und Tipps im Umgang mit dem PC****26F5009**

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

**Dauer/Kosten:** 3x / 83,00 €**Termine:** Montag, 09.03.2026, Mittwoch, 11.03.2026, Freitag, 13.03.2026, jeweils 9.00 - 13.00 Uhr**Ort:** Raum 210**Leitung:** Mathias Puchta**Senioren am PC - Unterwegs im Internet****26F5010**

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

**Dauer/Kosten:** 3x / 83,00 €**Termine:** Montag, 20.04.2026, Mittwoch, 22.04.2026, Freitag, 24.04.2026, jeweils 9.00 - 13.00 Uhr**Ort:** Raum 210**Leitung:** Mathias Puchta

## KURSE FÜR SMARTPHONE UND TABLET

**Mein Tablet kennenlernen****26F5011**

Dieser Praxiskurs richtet sich an Besitzer und Besitzerinnen eines eigenen Tablet-PC. Anhand praktischer Übungen entdecken sie ihr Gerät, dessen Programme und Anwendungsmöglichkeiten. Ziel der Veranstaltung ist es, mit dem eigenen Gerät optimal und sicher arbeiten zu können. Kursinhalt sind u.a.: Surfen im Internet, e-Mails, Kalender, Wiedergabe von Musik, Fotos und Videos mit der Kamera, Bücher und Zeitschriften



downloaden, Apps finden und installieren, Anschluss an PC, Drucker, Kamera.  
Bitte bei der Anmeldung den Gerätetyp angeben.

**Dauer/Kosten:** 2x / 35,00 €  
**Termine:** mittwochs, ab 20.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Maria Noack

### Mein Smartphone kennenlernen

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

**Kurs:** 26F5012  
**Dauer/Kosten:** 2x / 35,00 €  
**Termine:** mittwochs, ab 25.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Maria Noack

**Kurs:** 26F5013  
**Dauer/Kosten:** 2x / 35,00 €  
**Termine:** mittwochs, ab 17.06.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Maria Noack

### ONLINEANGEBOTE

#### Excel Basics sicher beherrschen

26F5014

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen in allen Bereichen. Dieser online Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Schnell werden der Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln sowie einfache Formeln erlernt. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen schnell zum gewünschten Erfolg.

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 45,00 €  
**Termine:** Samstag, 13.06.2026, 14.30 - 16.30 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Thilo Herzau



## Outlook beherrschen

26F5015

Outlook hilft bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. In dem online Seminar werden wichtige Einstellungen kennengelernt, damit stets durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz Übersicht und Kontrolle über alle E-Mails behalten wird.

Für ein schnelles Büromanagement wird gezeigt, wie mehrere E-Mail-Konten eingerichtet werden sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender genutzt und Störfaktoren abgestellt werden.

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 45,00 €

**Termine:** Samstag, 09.05.2026, 10.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** online

**Leitung:** Thilo Herzau

## PowerPoint beherrschen

26F5016

In diesem Einsteigerkurs werden schnell die vielen Funktionen im Überblick kennengelernt. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau und Veränderungen von Folien, Texte, Grafiken und Formen einbinden, Übergänge zu Folien gestalten, Animation in Folien anlegen, Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren, Druck und Notizen, SmartAr. Weiterhin werden wertvolle Präsentations-Tipps und Tricks gegeben. Damit werden großartige Effekte in kurzer Zeit mit nur wenig Klicks erreicht.

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 45,00 €

**Termine:** Samstag, 18.04.2026, 10.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** online

**Leitung:** Thilo Herzau

## Energiewende zu Hause - Balkonkraftwerke (Mini Photovoltaik)

26F5017

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen - Nach diesem online Vortrag ist klar, 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.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. In diesem interaktiven Vortrag wird über das Modell eines Balkonkraftwerks informiert. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation und Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Die Unterlagen werden zur Verfügung gestellt, um alles nachzuvollziehen.

Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. -



Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 5,00 €  
**Termine:** Dienstag, 05.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Jens Leopold

### Energiewende zu Hause - Photovoltaik-Anlagen inkl. Speicher & Wallbox

26F5018

Wie bekommt man 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 online Seminar werden anhand des Daches einer teilnehmenden Person einige praktische Tools kennenlernen.

Fragen, die beantwortet werden:

Welche Dachflächen sind geeignet?

Wie groß sollte die PV-Anlage sein?

Sollte ein Speicher und eine Wallbox mit beauftragt werden?

Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Jede teilnehmende Person bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Hinweis:

Die Teilnehmenden sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise an einem der "Balkonkraftwerk-Vorträge" teilgenommen haben. Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

**Dauer/Kosten:** 1x / 19,00 €  
**Termine:** Dienstag, 17.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Jens Leopold

### Keine Angst vor der Wärmepumpe - günstige Alternativen

26F5019

Praxisbeispiele für Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?



- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Das Angebot findet online mit ZoomX in der vhs.cloud statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet

**Dauer/Kosten:** 1x / 5,00 €  
**Termine:** Donnerstag, 23.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Jennifer Sobiech-Wolf

## KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

26F5020

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Informationen zu Dozent und Inhalt: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termine:** Freitag, 17.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Robin Weniger

## KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

26F5021

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Aufforderungen, Befehlen oder Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Es werden Tipps & Tricks für gute Prompts gegeben, damit schnell inhaltsreiche und sinnvolle Ergebnisse erzielt werden.

Informationen zu Dozent und Inhalt: <https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

**Dauer/Kosten:** 1x / 20,00 €  
**Termine:** Dienstag, 21.04.2026, 16.30 - 17.15 Uhr



**Ort:** online  
**Leitung:** Robin Weniger

### Canva-Workshop: Grundkurs

26F5022

Was ist Canva? Wie wird ein Konto erstellt? Wo sind die Unterschiede zwischen Premium & Kostenlos- Version? Wie sind die Funktionsweisen der Oberfläche, die Grundfunktion, die KI-Features?

Wie lassen sich Dokumentationen erstellen über Canva.

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Informationen zu Inhalt und Dozent: <https://youtu.be/LaIDpNJOhzk>

**Dauer/Kosten:** 1x / 40,00 €  
**Termine:** Montag, 13.04.2026, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Robin Weniger

### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

26F5023

Wie werden Videos und ein Social Media Plan erstellt? Wie kann man Beiträge automatisch hochladen? Weiterhin gibt es Tipps & Tricks zu Social Media

Das Angebot findet online mittels "zoom" statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Informationen zu Inhalt und Dozent: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

**Dauer/Kosten:** 1x / 40,00 €  
**Termine:** Mittwoch, 29.04.2026, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Robin Weniger

### Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

26F5024

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

(Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting)

Informationen zu Dozent und Inhalt: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

**Dauer/Kosten:** 1x / 30,00 €  
**Termine:** Montag, 16.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** online  
**Leitung:** Robin Weniger



Alle Informationen zu Inhalten, Beginn, Ablauf und Kosten finden Sie unter [www.vhs-hoyerswerda.de](http://www.vhs-hoyerswerda.de)

**Finanzbuchführung 1**  
**Finanzbuchführung 2**  
**Finanzbuchführung mit DATEV**  
**Bilanzierung**  
**Controlling**  
**Kosten-Leistungsrechnung**  
**Betriebliche Steuerpraxis**  
**Lohn und Gehalt 1**  
**Lohn und Gehalt 2**  
**Lohn und Gehalt mit DATEV**  
**Personalwirtschaft**  
**Einnahmen-Überschussrechnung**



**26F5025**  
**26F5026**  
**26F5027**  
**26F5028**  
**26F5029**  
**26F5030**  
**26F5031**  
**26F5032**  
**26F5033**  
**26F5034**  
**26F5035**  
**26F5036**

### WEITERBILDUNG FÜR PÄDAGOGISCHES PERSONAL

#### Fröhliche Dinge für Frühling und Ostern

**26F5037**

Kreative Bastel-, Koch- und Backaktionen, Bewegungsspiele, Geschichten zum Mitmachen sowie Rätsel und Denkspiele: all diese fröhlichen Zeitvertreiber sind jedem bekannt. Was gibt es noch für bunte, fröhliche und lustige Ideen? In der Veranstaltung werden gemeinsam weitere kreative und praktische Gedanken entwickelt, um den Alltag in der Einrichtung aufzulockern und die altbekannten Dinge aufzupeppen, damit den Kindern unvergessliche, fröhliche Momente beschert werden können. Der Austausch über die alltagstauglichen Praxisbeispiele bereichert alle Teilnehmenden und macht gespannt darauf, welche Spiele, Rätsel und Fünf-Minuten-Ideen zusammengetragen werden.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Dienstag, 10.03.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Barbara Käppel, Fachberaterin Kita

#### Wie schütze ich ein Kind vor sexualisierter Gewalt?

**26F5038**

Wie kann ein Kind vor sexualisierter Gewalt geschützt werden? Woran kann man erkennen, ob ein Kind betroffen ist? Welche Strategien nutzen die Täter/-innen? Wie können Kinder gestärkt werden?

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 11.03.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Claudia Röder, Physiotherapeutin & Bobath- Therapeutin



### Richtig Feedback geben - klar und wertschätzend mit Eltern kommunizieren

26F5039

Im pädagogischen Alltag gehören Rückmeldungen an Eltern zum festen Bestandteil der Arbeit, oft aber sind sie herausfordernd. In diesem Seminar werden Methoden erarbeitet erarbeitet, Feedback wertschätzend, konkret und lösungsorientiert zu formulieren. Mit praxisnahen Übungen und alltagstauglichen Gesprächsstrategien gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit, auch schwierige Themen respektvoll anzusprechen und die Zusammenarbeit zu stärken.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 19.03.2026, 9.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Laura Hausmann, Kommunikationsberaterin

### Zu viel, zu laut, zu wenig Hilfe - Gelassenheit durch Psychohygiene

26F5040

Bürokratie, die Kinder, Unerwartetes, alltäglicher und zusätzlicher Stress, Eltern. Das alles ist manchmal schwer auszuhalten und selbst nach einem Urlaub ist man schnell wieder im selben Hamsterrad. Zweifel kommen auf, ob man das alles schaffen kann oder ob das Ganze wirklich Sinn hat.

Im Seminar werden Wege und Methoden kennengelernt, die sich einsetzen lassen, damit man im Beruf und Privatleben entspannter, gelassener und zufriedener agieren kann. Jeder nimmt Ideen und Möglichkeiten mit, um sich selbst zu helfen und eine gelingende Psychohygiene zu betreiben.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Dienstag, 31.03.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

### Autismus-Spektrum Störungen

26F5041

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 09.04.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge





## Bedürfnisse als Kraftquelle in der pädagogischen Arbeit nutzen

26F5042

Das Seminar führt praxisnah in die bedürfnisorientierte Pädagogik ein, welche Kinder und Fachkräfte gleichermaßen in ihren Bedürfnissen wahrnimmt. Verhalten wird als Ausdruck von Bedürfnissen gesehen, die Achtung verdienen und Raum bekommen. Anhand von Praxisbeispielen wird aufgezeigt, wie diese Haltung den Alltag erleichtert, Stress senkt und das Miteinander stärkt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Dienstag, 14.04.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Maria Mattukat, Sozialpädagogin

## Mathematik in der Natur und in der Stadt - überraschend spannend

26F5043

Mathematik soll als alltägliches Abenteuer entdeckt werden. Die Teilnehmenden schauen sich im Raum um, öffnen Türen oder Fenster und gehen hinaus, denn Mathematik liegt förmlich auf der Straße. Es gibt Vierecke, Rechtecke, Dreiecke, Kreise und vieles mehr zu entdecken. Überall in der Stadt kann Mathematik erspürt werden. Sogar an Bäumen, auf der Wiese und bei den klitzekleinen Krabbeltieren. So hat z.B. das Kastanienblatt fünf Finger wie die Hand - Was noch alles über die mathematischen Wunder in unserem Alltag zu erfahren ist -wer neugierig wie ein Kind ist wird es feststellen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Dienstag, 14.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Barbara Käppel, Fachberaterin Kita

## Tom und Jerry am Verhandlungstisch - Streitschlichtung mit Kindern und Jugendlichen

26F5044

Bitte beachten: Anmeldung bis spätestens 15.03.2026  
 Dauerkonflikte und schlechte Gesprächskultur in Gruppen kosten Energie und verhindern pädagogischen Erfolg. Deshalb werden Strategien erarbeitet und trainiert, mit denen Kindern und Jugendlichen geholfen werden kann, aus Streit gut rauszukommen und zu einem kooperativen Miteinander zu finden. Es wird geübt, seine Aufmerksamkeit trotz emotionaler Wogen immer wieder auf das Wesentliche zu fokussieren: auf die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten sowie auf die eigene innere Mitte. So entsteht Raum für Verbindung und kreative Lösungen, und es wächst die Zuversicht, dass Konflikte künftig immer wieder gemeinsam bewältigt werden können.  
 Die Fortbildung basiert auf dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie auf langjährigen Erfahrungen mit Mediationsprojekten in Schulen und Kinder- und Jugendeinrichtungen.

**Inhalte:**  
 -Voraussetzungen für gelingende Streitschlichtung



- Empathisches Aufnehmen und die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen
- Umgang mit starken Emotionen, Aggressionen, Schweigen usw.
- Konfliktbearbeitung in Gruppen
- Strategien zum Aufbau einer Kultur des Umgangs mit Konflikten

**Dauer/Kosten:** 1x / 90,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 15.04.2026, 9.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** André Gödecke, Mediator, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

### Problematisches Verhalten verstehen - Ideen für den nächsten Schritt

26F5045

Bitte beachten: Anmeldung bis spätestens 15.03.2026

Mithilfe professioneller Begleitung werden aktuelle pädagogische Herausforderungen erkundet. Gemeinsam mit der Gruppe wird Klarheit in Bezug auf das eigene Erleben gefunden und Empathie und Bestärkung erhalten. Ziel ist es, zu neuen Perspektiven, Ideen und Vorgehensweisen zu kommen. Grundlage des Vorgehens ist ein dialogisches Setting sowie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Inhaltlicher Ablauf einer Fallbesprechung

- Eine Person bringt einen Fall ein.
- Interview zwischen Fall einbringender Person und Gesprächsleitung
- Austausch im Plenum - Raum für gemeinsames Nachdenken, Erfahrungsaustausch und Ideen
- Konkretisierung mit Blick auf die Bewältigung künftiger herausfordernder Situationen
- Feedback-Runde, nächster Fall usw.

**Dauer/Kosten:** 1x / 90,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026, 9.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** André Gödecke, Mediator, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

### Entspannen - Ruhe finden und Kraft gewinnen

26F5046

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Dienstag, 21.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR

### Durchsetzungsstark werden für erfolgreiche Elterngespräche

26F5047

Neben fachlich-pädagogischen Herausforderungen zählt oft auch die Arbeit mit Eltern zu den Problemen im pädagogischen Beruf. Überbehütende oder desinteressierte,



ignorante oder ignorierende, alleswissende oder hilflose Eltern - die Liste spezieller Problemtypen ließe sich fortsetzen. Zwar sind die meisten Eltern nett, angenehm, kooperationsbereit - aber auch den anderen, den "unmöglichen" Eltern (oft mit schwierigen Kindern) kann man schlecht aus dem Weg gehen.

Hierzu werden alle Teilnehmenden eigene Probleme und Schwierigkeiten einbringen, anhand derer die Gesamtübersicht zu hilfreichen Techniken für Kommunikationssituationen entwickelt wird. Es sollen Verhaltensweisen, Kommunikationsformen und rhetorische Hilfsmittel kennengelernt werden, die dabei helfen, auch schwierige Unterhaltungen zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen und sich in wichtigen Situationen durchzusetzen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 23.04.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

## Warum schweigen Kinder, obwohl sie sprechen können? - Mutismus im Kindergarten

26F5048

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

Das Seminar soll zum einen Grundlagen über die Angststörung Mutismus vermitteln und zum anderen den Erziehenden empfehlen, wie reagiert werden kann und wie mit dem Schweigen umgegangen werden sollte. Darf man das Kind fordern? Darf Druck ausgeübt werden und wenn ja, wieviel? Im Seminar werden praxisorientiert folgende Inhaltsschwerpunkte erarbeitet:

- Grundlagen des Störungsbildes Mutismus (Klassifikation, Symptomatik, Epidemiologie)
- Ursachen des angstbedingten Schweigens
- Umgang mit betroffenen Kindern im Kindergarten
- Beratung der Eltern und des Umfelds von Betroffenen

Die Teilnehmenden bekommen anhand von Videobeispielen, Praxisanleitungen und Fallbesprechungen sowie Diskussionen im Gruppensetting Kompetenzen im Umgang mit mutistischen Kindern vermittelt.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Montag, 27.04.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Petra Frießnegg, Logopädin

## Einfach nur Kind sein. Wie geschlechtersensible Pädagogik gelingen kann

26F5049

In diesem ganztägigen Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit den Grundlagen geschlechterreflektierender Pädagogik auseinander. Gemeinsam werden Geschlechternormen, Sprache und Medien kritisch beleuchtet und eigene Denkmuster reflektiert. Mit kreativen Methoden aus der Theater- und Kulturpädagogik wird nachhaltiges



Lernen und Entlernen ermöglicht. Abschließend werden konkrete Handlungsstrategien für den pädagogischen Alltag entwickelt. Das Seminar vermittelt Sicherheit im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Bezug auf Geschlecht, auch und besonders mit geschlechterdiversen, also trans, nonbinären und intergeschlechtlichen Kindern und Jugendlichen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 95,00 €  
**Termin:** Dienstag, 28.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Han Ott

### Störungen des Sozialverhaltens

26F5050

Störungen des Sozialverhaltens gehören zu den häufigsten Problemen bei Kita- und Schulkindern. Diese Kinder haben vor allem Schwierigkeiten bei der Emotion- und Verhaltensregulierung, es fällt ihnen schwer, soziale Kontakte positiv auszugestalten und Konflikte konstruktiv zu lösen. Aber auch extrem zurückgezogene Kinder zählen in diese Gruppe mit hinein. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Ursachen, Verläufe und Symptome. Außerdem werden mögliche Handlungsoptionen im pädagogischen Alltag vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, Fälle einzubringen.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Donnerstag, 07.05.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

### Aggressives Verhalten - ein Praxisseminar anhand von eigenen Fällen

26F5051

Schwierig, herausfordernd, aufreibend ist die pädagogische Arbeit immer dann, wenn Kinder in massivem Maße sich oder andere schädigen. Schnell kommt man an seine Grenzen.

In dem Praxisseminar, in welches die Teilnehmenden ihre eigenen Fälle und Beispiele einbringen, werden gemeinsam Lösungen gesucht und Situationen aktiv geübt, damit alle die neuen Fähigkeiten im Alltag sicher anwenden können.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Dienstag, 12.05.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 207  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplomspsychologe

### Experimente im Sommer

26F5052

Mit verschiedenen Experimenten wird dem Sommer begegnet und gemeinsam geforscht. Zusammen wird herausgefunden, was es alles im Sommer zu entdecken gibt. Kinder haben an die Pädagogen und an ihre Umwelt viele Fragen. Einiges kann ausprobiert, anderes erforscht und durch den gemeinsamen Austausch in Erfahrung gebracht werden. Die eigene Schatzkiste wird für die für die Anderen geöffnet, auch um den privaten pädagogischen Methodenkoffer weiter zu befüllen und um über den Tellerrand zu schauen.



**Dauer/Kosten:** 1x / 35,00 €  
**Termin:** Dienstag, 19.05.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Raum 208  
**Leitung:** Barbara Käppel, Fachberaterin Kita

## Belastung - Stress - Burnout im pädagogischen Beruf - Stressoren beherrschen statt beherrscht zu werden

26F5053

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

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 10.06.2026, 9.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

## Umgang mit stillen Störungen bei Kindern und Jugendlichen

26F5054

Im Seminar wird eine Übersicht über die häufigsten stillen Störungen gegeben: Angststörungen, Depressionen, Ausscheidungsstörungen, Essstörungen, Tics und Zwänge. Es werden Praxisbeispiele be- und gemeinsam Hilfsmöglichkeiten erarbeitet. Ebenso werden aktuelle Entwicklungen und Problemlagen diskutiert.

**Dauer/Kosten:** 1x / 75,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 17.06.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

## Rechtliche Aspekte in der pädagogischen Arbeit

26F5055

Im Seminar werden die Inhalte und die Umsetzungsmöglichkeiten der Aufsichtspflicht vermittelt. Anhand vieler praktischer Beispiele bietet sich breiter Raum für den Austausch von Erfahrungen oder die Diskussion erlebter Probleme. Darüber hinaus werden Fragen der Haftung und sexualstrafrechtliche Aspekte besprochen. Ziel der Veranstaltung ist es, die weit verbreitete Angst vor rechtlichen Konsequenzen zu minimieren und den Teilnehmenden ein besseres Gefühl für rechtliche, aber auch persönliche Möglichkeiten und Grenzen zu vermitteln.

**Dauer/Kosten:** 1x / 8 UE / 75,00 €  
**Termin:** Mittwoch, 24.06.2026, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Raum 209  
**Leitung:** Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

**Semesterstart: 2. März 2026**

## **Öffnungszeiten der VHS Hoyerswerda am Lausitzer Platz 4**

Montag bis Donnerstag	14:00 – 19:45 Uhr
Dienstag und Donnerstag	10:00 – 12:30 Uhr
In den sächsischen Schulferien	14:00 – 17:00 Uhr
freitags generell geschlossen	

## **Informationen zur Anmeldung**

### WANN?

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

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

Bitte informieren Sie sich grundsätzlich über unsere AGB auf der Homepage unter [www.vhs-hoyerswerda.de](http://www.vhs-hoyerswerda.de).

### WO?

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

Die Beratung zu Sprachkursen erfolgt nach terminlicher Absprache  
Tel. 03571 20937108.

### WIE?

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



## Wir sind gern für Sie da!

**Leiterin VHS**

**Ute Grun**

Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung

03571 20937202

[u.grun@vhs-hy.de](mailto:u.grun@vhs-hy.de)

**Stellv. Leiterin VHS**

**Karla Kümig**

Fachbereiche Gesellschaft, Kultur,  
Gesundheit

03571 20937201

[k.kuemig@vhs-hy.de](mailto:k.kuemig@vhs-hy.de)

**Fachbereichsleiterin**

**Anna-Maria Bulang**

Fachbereich Politische Bildung

03571 20937205

[a.bulang@vhs-hy.de](mailto:a.bulang@vhs-hy.de)

**Fachbereichsleitung**

**N. N.**

Fachbereich Digitale, ökonomische  
und ökologische Bildung

**Pädagogischer Mitarbeiter**

**Thomas Gräfe-Dörr**

Fachbereich Sprachen

03571 20937108

[t.graefe-doerr@vhs-hy.de](mailto:t.graefe-doerr@vhs-hy.de)

**Anmeldung und Service**

**Jenny Mertin**

03571 20937200 / 203

[j.mertin@zookultur.de](mailto:j.mertin@zookultur.de)

**Buchhaltung**

**Anne Erdmann**

03571 20937102

[a.erdmann@zookultur.de](mailto:a.erdmann@zookultur.de)

**Marketing & Öffentlichkeitsarbeit**

**Stefanie Jürß**

03571 20937703

[s.jueress@zookultur.de](mailto:s.jueress@zookultur.de)

## Ihre Meinung tut uns gut:



## Zertifikate, Teilnahmebescheinigungen

Die Bescheinigungen werden nach Kursende auf Anfrage ausgestellt.

## Bezahlung des Kursentgeltes

Die Zahlung erfolgt zu Kursbeginn.  
Sie haben 3 Möglichkeiten, Ihr Entgelt zu entrichten:

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

### **Kontoverbindung der VHS:**

Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH  
Ostsächsische Sparkasse Dresden  
IBAN DE40850503003000076300  
BIC OSDDDE81XXX

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

## IMPRESSUM

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

**Auflage:** 2.500 Exemplare

**Inhalt, Text:** Volkshochschule Hoyerswerda

**Fotos:** Volkshochschule Hoyerswerda (S. 1, 3, 5, 6, 21, 26, 28, 29, 33, 43, 46, 47, 48, 56), S. 3 Torsten Kellermann, S. 7, 10 Antonia Drechsler, S. 8 Benjamin Zibner, S. 8 Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek, S. 11 Christine Frenzel, S. 12 Stadtmuseum Hoyerswerda, S. 15, 18 Sebastian Koerner, S. 21, 23, 24 Anita Guske, S. 22 Anita Sommer, S. 23 Anke Konz-Jäger, S. 26, 27 Helgard Vogel, S. 29 Ricarda Müller, S. 32 Linda Schmidt, S. 41 (unten) Jörg Simon, S. 51 Felix Jedlicka, S. 55 Arite Gahrig, S. 57 Alejandro Tobias Cubas Alvarez, S. 67 Yvonne Prantl

**Satz & Layout:** Volkshochschule Hoyerswerda

**Umschlag:** Volkshochschule Hoyerswerda

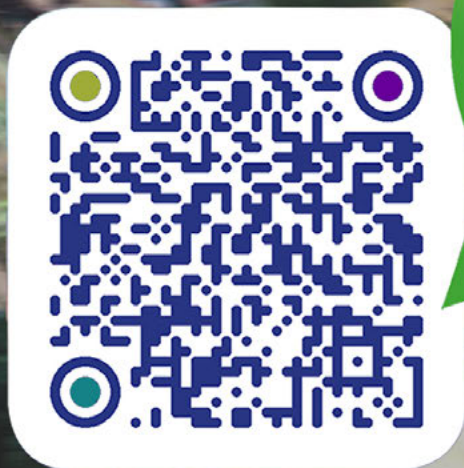
**Druck:** Druckhaus Scholz GmbH, [www.druckhausscholz.de](http://www.druckhausscholz.de)

Datenschutzerklärung: [www.vhs-hoyerswerda/datenschutz/](http://www.vhs-hoyerswerda/datenschutz/)

Allgemeine Geschäftsbedingungen: [www.vhs-hoyerswerda.de/info/kontakt/agb](http://www.vhs-hoyerswerda.de/info/kontakt/agb)

# Hoyerswerda

bei WhatsApp!



Schon kostenfrei abonniert!



**MARKETING**  
VEREIN HOY e.V.

**#WHY!**  
WANDEL IN HOYERSWERDA

Wir lieben Ideen  
**Hoyerswerda**  
Město Wojerecy

LAUSITZ



## Wunschkurse aussuchen und anmelden

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