

Verstehen verbindet.

Sprache
öffnet Türen.
Bildung
verändert.



**Leiterin VHS****Anna-Maria Bulang**

Fachbereich Gesellschaft: Politische Bildung,
Fachbereich Digitalisierung und Qualifizierung
03571 20937205
a.bulang@vhs-hy.de

**Stellv. Leiterin VHS****Karla Kümmig**

Fachbereiche Kultur und Gesundheit
03571 20937201
k.kuemmig@vhs-hy.de

**Pädagogischer Mitarbeiter****Thomas Gräfe-Dörr**

Fachbereich Sprachen
03571 20937108
t.graefe-doerr@vhs-hy.de

**Fachbereichsleiterin****Sylvia Rehberg**

Fachbereich Gesellschaft: Ökologische,
ökonomische und digitale Bildung
03571 20937206
s.rehberg@vhs-hy.de

NEU ab diesem Semester

Kursberatung erfolgen per Telefon über die Bereichsleitungen des entsprechend Fachbereiches. Die Telefonnummern finden Sie auf Seite 2. Die Beratung zu Einbürgerungstests erfolgt nach terminlicher Absprache unter Tel.: 03571 20937108.

Informationen zur Anmeldung



WIE?

1. Anmeldung via Telefon: Siehe Bereichsleitung
2. Anmeldung via E-Mail: info@vhs-hy.de
3. Schneller, leichter, bequemer und rund um die Uhr über die Homepage der VHS: www.vhs-hoyerswerda.de

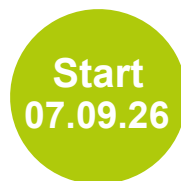
WANN?

Der Anmeldezeitraum für alle Kurse des Herbstsemesters 2026 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.

Zertifikate, Teilnahmebescheinigungen

Die Bescheinigungen werden nach Kursende auf Anfrage ausgestellt.

Bezahlung des Kursentgeltes



Die Zahlung erfolgt zu Kursbeginn.
Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Entgelt zu entrichten:

1. Überweisung unter Angabe des Namens des Teilnehmenden und der Kursnummer im Verwendungszweck. Bei mehreren Kursen bitte Einzelüberweisungen.

Empfänger:

Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH
Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE40850503003000076300
BIC OSDDDE81XXX

2. Per Lastschrift

Kontakt Buchhaltung:

Anne Erdmann, 03571 20937102, a.erdmann@zookultur.de

INHALT

Fachbereich Gesellschaft

Politik & Zeitgeschehen	S. 5 - 12
Erziehung, Recht & Verbraucherfragen	S. 13 - 15
Grüne VHS	S. 16 - 19
Digitale Bildung	S. 20 - 23

Fachbereich Kultur

Malen & Zeichnen	S. 24 - 28
Kreativ-Dinner	S. 28
Plastisches Gestalten	S. 29 - 32
Floristik	S. 33 - 34
Fotografie & Bildgestaltung	S. 35
Textiles Gestalten	S. 35 - 39
Musik	S. 39

Fachbereich Gesundheit

Gesunde Ernährung & Lebensweise	S. 40 - 45
Internationale Küche	S. 45 - 52
Getränkekunde	S. 52 - 53
Ferienangebote	S. 54 - 55
Bewegungsangebote	S. 55 - 64
Entspannungsangebote	S. 64 - 72
Tanz	S. 73

Fachbereich Sprachen

Gebärdensprache	S. 76
Deutsch	S. 76 - 77
Englisch	S. 77 - 79
Polnisch	S. 79
Italienisch	S. 80
Tschechisch	S. 80
Französisch	S. 81
Spanisch	S. 81 - 83

Fachbereich Qualifizierung & Digitalisierung

Berufsleben	S. 84 - 87
Kurse für Smartphone & Tablet	S. 88
Computer Grund- & Aufbaukurse	S. 88 - 89
Digitalisierung	S. 89 - 94
Online-Kurse zur kaufmännischen Weiterbildung	S. 94
Weiterbildungen für Erziehende	S. 95 - 98

Impressum	S. 99
-----------	-------



Palästina und Israel - Geschichtliche Übersicht

26H1001

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 und Kolumnist im Hoyerswerdaer Tagesblatt. Er reist regelmäßig nach Israel.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 09.09.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Peter Paul Gregor, Theologe

Mein Freiwilligendienst in Indien

26H1003

In ihrem Vortrag berichtet Klara Zschornak von ihren persönlichen Erfahrungen in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, von Begegnungen mit Einheimischen sowie von den kulturellen und gesellschaftlichen Besonderheiten Indiens. Dabei gibt sie Einblicke in ihren Alltag zwischen Kinderheim, Großstadt und fremder Kultur. Gleichzeitig beleuchtet sie den Freiwilligendienst kritisch und reflektiert, welche Rolle internationale Freiwillige in sozialen Projekten spielen, welche Herausforderungen damit verbunden sind und was ein solcher Einsatz tatsächlich bewirken kann.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Freitag, 18.09.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Klara Zschornak

35 JAHRE HERBST '91 - VERANSTALTUNGSREIHE DER VHS

Ausstellung Herbst 1991

26H1004

Die Ausstellung entstand 2011 und dokumentiert die damaligen Geschehnisse anhand von Zeitdokumenten, Polizeiberichten und Zeitungsartikeln aus dem September 1991 in Hoyerswerda. Sie lädt Besuchende dazu ein, sich mit einem wichtigen Kapitel der Stadtgeschichte auseinanderzusetzen und die Ereignisse aus Sicht der Polizei und Medien zu betrachten. Die Ausstellung schafft Raum für Erinnerung, Diskussion und die Frage, welche Bedeutung die damaligen Ereignisse bis heute für das gesellschaftliche Zusammenleben haben.

Eine Ausstellung mit Fokus auf die Betroffenenperspektive ist zeitgleich im naheliegenden Lausitzcenter zu finden.



Dauer/Kosten: kostenfrei
Beginn: Montag, ab 21.09.2026
Ort: Forum Volkshochschule

Zwischen Erinnerung und Verantwortung - Die Ereignisse von Hoyerswerda 1991 vor Ort

26H1005

Im September 1991 wurde Hoyerswerda bundesweit zum Symbol rassistischer Gewalt nach der deutschen Wiedervereinigung. Während eines geführten Rundgangs werden ausgewählte Orte besucht, an denen sich die damaligen Ereignisse abspielten. Dr. Christoph Wovtscherk rekonstruiert die Geschehnisse Schritt für Schritt und ordnet sie in ihren historischen und gesellschaftlichen Kontext ein. Dabei werden sowohl die Abläufe der Ausschreitungen als auch die Reaktionen von Politik und Stadtgesellschaft thematisiert.

Die Veranstaltung lädt dazu ein, sich kritisch mit der Geschichte Hoyerswerdas auseinanderzusetzen und über Erinnerungskultur, Demokratie und gesellschaftliche Verantwortung ins Gespräch zu kommen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 22.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Start am Lausitzer Platz
Leitung: Christoph Wovtscherk

Schlossgespräch: Möllner Briefe

26H1006

Im Rahmen der Gedenktage wird der Dokumentarfilm "Möllner Briefe" gezeigt. Der Film erzählt von den Folgen rechter Gewalt und vom langen Nachhall des rassistischen Brandanschlags von Mölln 1992. Im Zentrum stehen Briefe der Solidarität, die damals an die betroffenen Familien geschickt und erst Jahrzehnte später wiederentdeckt wurden. Der Film eröffnet eindrucksvoll Perspektiven auf Erinnerung, Trauma und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Im Anschluss findet ein Gespräch mit der Regisseurin Martina Priessner und Moderatorin Grit Lemke statt. Dabei besteht Gelegenheit, über den Film, die Entstehungsgeschichte und die Bedeutung von Erinnerungsarbeit und gesellschaftlicher Verantwortung ins Gespräch zu kommen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 23.09.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda

Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Die Reihe wird durchgeführt vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur. Der Link zur Veranstaltung wird Ihnen nach Anmeldung per Email zugesandt.



Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

26H1002

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: online

Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

26H1009

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: online

Jungsein in Demokratie & Diktatur

26H1010

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: online





Schlossgespräch: Victor Klemperer: Tagebuch 1933-1945

26H1011

Wie erlebten Menschen den Holocaust? Was konnten sie wissen, sehen, hören? Das Tagebuch von Victor Klemperer beantwortet solche Fragen, die von jeder Generation neu gestellt werden. Victor Klemperer (1881-1960), von den Nazis 1935 wegen seiner jüdischen Herkunft als Romanistik-Professor an der Technischen Hochschule Dresden entlassen, gilt als einer der wichtigsten Chronisten der Zeit des Nationalsozialismus.

Im „Judenhaus“ in Dresden hielt er für die Nachwelt fest, was er beobachtete, erfuhr und erlebte. Sein Tagebuch ist ein einzigartiges Dokument über den Alltag der Judenverfolgung mitten in einer deutschen Großstadt.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, ab 04.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schloss Hoyerswerda
Leitung: Renatus Deckert

Der dreißigjährige Krieg: Wallenstein

26H1012

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. Abschließend geht der Vortrag 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, 06.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Oliver Bettels

DenkBar!? Das Kneipengespräch. Lichtjahre entfernt - und doch hier!

Neue
Reihe

26H1013

Zum Auftakt der neuen Reihe laden wir zu einem Abend rund um Wissenschaft, Strukturwandel und Zukunftsperspektiven in der Lausitz ein. Zu Gast ist eine Vertreterin und ein Vertreter des Deutschen Zentrums für Astrophysik sowie des Einstein-Teleskops. In lockerer Atmosphäre soll darüber gesprochen werden, welche Chancen große Forschungsprojekte für die Region bieten, wie Wissenschaft den Strukturwandel prägen kann und warum die Lausitz zunehmend international in den Blick der Forschung rückt. Neben kurzen Impulsen der Gäste gibt es Raum für Fragen, Diskussion und Austausch.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Gaststätte "Zur Post"

Deine Kleidung - ihre Realität

26H1016

Fast Fashion ist überall - aber wer zahlt eigentlich den Preis dafür? In diesem interaktiven Workshop tauchen die Teilnehmenden in den Alltag von Menschen ein, die unsere Kleidung herstellen. Durch kreative Übungen, Rollenwechsel und gemeinsame Aktionen erfahren sie, wie Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie wirklich aussehen. Zusammen werden Ideen entwickelt, wie Mode fairer und nachhaltiger werden und was Jede und Jeder dazu beitragen kann.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Jugendclubhaus Ossi
Leitung: Claudia Greifenhahn

Sächsische Spezialitäten - Edition Ostsachsen

26H1017

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

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

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Christian Schäfer

KONTROVERS VOR ORT

Diese Veranstaltungen sind eine Kooperation der VHS mit der Landeszentrale für politische Bildung, der Brigitte-Reiman-Stadtbibliothek Hoyerswerda, dem Kulturfabrik Hoyerswerda e.V. und dem Verein(t) für Wittichenau e.V. in der Reihe „Kontrovers vor Ort“.



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

26H1018

Journalist Dr. Christoph von Marschall zeigt, wie wir tagesaktuelle Nachrichten einordnen können. Tag für Tag prasseln Meldungen aus aller Welt auf uns ein: Doch was bedeuten diese Nachrichten konkret für unser Leben und unsere Zukunft? Dies ist immer schwerer zu erfassen. Der renommierte Journalist und Historiker ist Diplomatischer Korrespondent der Chefredaktion des Tagesspiegels und Autor des Buchs „Wir



verstehen die Welt nicht mehr“. In seinem Vortrag und der anschließenden Diskussion mit den Teilnehmenden ordnet er die aktuellen Nachrichten des Tages ein, erklärt ihre Bedeutung für Deutschland sowie die Hintergründe.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Freitag, 04.09.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek

Ist das schon Extremismus?

26H1019

Obwohl sich weite Teile der Bevölkerung in der Anerkennung und Verteidigung der Demokratie einig sind, sorgt das Thema Extremismus regelmäßig für heftige Kontroversen: Was heißt denn eigentlich extremistisch? Kann man Rechts- und Linksextremismus miteinander vergleichen? Und: Ist die AfD eine rechtsextreme Partei? Tom Thieme ist seit 2017 Professor für Gesellschaftspolitische Bildung an der Hochschule der Sächsischen Polizei. Er arbeitet seit fast zwei Jahrzehnten zu den Themen Rechtsextremismus, Linksextremismus und Islamismus in Deutschland und Europa. Der Experte gibt aktuelle Einblicke in die Thematik und geht dabei auf Ideologien, Strategien und Aktionen ein. Schwerpunkt ist die Situation in Sachsen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Montag, 28.09.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek

Bleiben? Verändern? Aufbrechen?

26H1020

Das diesjährige Kurzfilmprogramm des Projektes film.land.sachsen und der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung widmet sich den Herausforderungen junger - und jung gebliebener - Menschen. In einem spannungsvollen Feld zwischen Tradition und Moderne, familiärer Liebe und dem Drang nach Freiheit entfaltet sich das Leben der Protagonistinnen und Protagonisten. Es ist eine Suche nach dem eigenen Weg: Sie kämpfen für ihre Träume, setzen Zeichen gegen Ausgrenzung und nehmen das Publikum mit auf eine Suche nach neuen Definitionen und Antworten. Die fünf internationalen Kurzfilme bewegen und fordern heraus, ohne einfache Lösungen dem Publikum zu diktieren. „Bleiben“ taucht in die Gefühlswelt von Duc ein, der seinen Platz innerhalb der Mehrheitsgesellschaft behaupten will. „Križerki“ zeigt Johanna, die behutsam an den Grundfesten einer alten sorbischen Tradition rüttelt, in der das Osterreiten bislang Männern vorbehalten blieb. Während „Ties“ den schmerzhaften Prozess der Abnabelung und des Loslassens verbildlicht, widmet sich „Magnolie“ dem Altwerden und der Sehnsucht nach vergangenen Momenten. Und schließlich zieht „Masel Tov Cocktail“ das Tempo an: In einem rasanten Sprint durch den Alltag muss Dimitrij erfahren, wie er als Jude zu sein hat. Ein Programm voller Mut, das zum Nachdenken anregt und den Blick für das Unangepasste schärft.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Jakubetzstift Wittichenau



Die Lücke im Album

26H1021

Lesung mit Christine Bücher und Einführung in die Recherche eigener Familiengeschichte. Was haben unsere Familien in jener Zeit erlebt? Waren unsere Angehörigen Mitläufer, Überzeugte, Verfolgte oder Widerständige? Wer sich auf Spurensuche begibt, stößt häufig auf Unsicherheiten, widersprüchliche Überlieferungen und schmerzhaftige Lücken. Nach dem Zweiten Weltkrieg schien in vielen Familien stillschweigend vereinbart, über die zwölf Jahre des Nationalsozialismus nicht zu reden. Während die Menschen in Ost- und Westdeutschland neue Karrieren begannen, war die Geschichte am familiären Esstisch tabu. Heute fragt vor allem die Enkelgeneration nach, will verstehen.

Wollen Sie ihre Familiengeschichte kritisch hinterfragen und sich gegebenenfalls mit Verstrickungen und Mitläufertum oder auch mit Widerstand und Verfolgung auseinandersetzen? Christine Bücher, die Autorin des Buches „Die Lücke im Album“, berichtet über ihre eigene Familienrecherche und gibt praktische Hinweise für den Einstieg in ein anspruchsvolles, aber lohnendes Kapitel persönlicher Erinnerungskultur.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Jakubetzstift Wittichenau

Warum die Demokratie schützen?

26H1022

Unsere Demokratie lebt vom Austausch - doch dieser wird rauer, lauter und oft unversöhnlicher. Und es stellt sich die Frage: Was hält unsere Gesellschaft noch zusammen? Zwischen Desinformation, Polarisierung und wachsendem Misstrauen geraten unsere gemeinsamen Grundlagen unter Druck. Wie können wir unterschiedliche Meinungen aushalten, ohne dass der gesellschaftliche Zusammenhalt verloren geht? Und welche Verantwortung trägt jede und jeder Einzelne für ein respektvolles Miteinander? Unser Gesprächspartner Stephan J. Kramer, Jahrgang 1968, hat seinen Master für Sozialpädagogik in Erfurt abgeschlossen und ist dort seit dem Jahr 2015 der Präsident des Amtes für Verfassungsschutz des Freistaates Thüringen. Zuvor war er von 1999 bis 2014 Geschäftsführer und später Generalsekretär des Zentralrates der Juden.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Jakubetzstift Wittichenau

Wie klingt die Freiheit?

26H1023

Ein politischer Lieder- und Vortragsabend.

An diesem Abend begeben wir uns auf musikalische Spurensuche nach dem Sound der Freiheit. Der Politikwissenschaftler und Sänger Dr. Christoph Meißelbach beleuchtet gemeinsam mit Christoph Schlosser an der Gitarre das spannungsreiche Verhältnis von Politik und Musik in einem dynamischen Wechsel aus Live-Musik, Kurzvorträgen und Gesprächen. Nicht nur ein Konzert und auch keine trockene Vorlesung - sondern ein Dialog zwischen Saite und Sachverstand.

Wir reisen aus der Gegenwart zurück in die DDR, blicken von dort in die Düsternis der Nazizeit und halten auf dem Rückweg inne bei der Friedlichen Revolution. Ein Abend



zwischen Emotion und Analyse, zwischen Demokratie und Diktatur - und zwischen dem bitteren Ernst der Geschichte und der augenzwinkernden Frage, ob denn nun David Hasselhoff oder die Scorpions die Mauer niedergesungen haben.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 30.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Kulturfabrik Hoyerswerda

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 Stammenschaftslager (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.

Die Führungen finden an jedem 2. Mittwoch im Monat statt.

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

Ort: Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule Sachsen,
Leitung: Kerstin Noack

Kurs: 26H1025
Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 09.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H1026
Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H1027
Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 11.11.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H1028
Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Mittwoch, 09.12.2026, 17.00 - 19.15 Uhr





RECHT & VERBRAUCHERFRAGEN

Informationsveranstaltung des Pflegekinderdienstes - 26H1029 Jugendamt LRA Bautzen / Kindern eine Chance geben - Pflegeeltern werden!

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

Wer Interesse hat und mehr über dieses Thema wissen will, ist herzlich eingeladen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Daniela Dolgner, Susanne Kockert

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: 26H1030

Dauer/Kosten: 1x / 12,00 €

Termin: Montag, 05.10.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Kurs: 26H1031

Dauer/Kosten: 1x / 12,00 €

Termin: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin



Erbrecht und Testamentsgestaltung

26H1032

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, 12.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Jana Kreuz, Rechtsanwältin

Krisenfest im Alltag - Bevölkerungsschutz und persönliche Notfallvorsorge

26H1033

Extreme Wetterereignisse, längere Stromausfälle oder Störungen der Versorgung zeigen, wie wichtig eine gute persönliche Vorbereitung sein kann. In dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Überblick über den Bevölkerungsschutz in Deutschland und lernen, wie sie sich und ihre Familie auf außergewöhnliche Situationen vorbereiten können.

Themen des Abends sind unter anderem:

- Warnsysteme und Verhalten im Ernstfall
- Sinnvolle Vorräte für Haushalt und Familie
- Vorbereitung auf Strom- und Versorgungsausfälle
- Notfallgepäck und wichtige Dokumente
- Kommunikation und Hilfe in Krisensituationen
- Praktische Tipps für den Alltag
- Resilienzstrategie Sachsen

Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen und einfache, alltagstaugliche Maßnahmen zur persönlichen Notfallvorsorge aufzuzeigen. Der Referent ist Branddirektor und Diplom-Ingenieur (Chemiker).

Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €
Termin: Donnerstag, 07.01.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Markus Morgenstern

Rente und Steuern: Durchblicken, optimieren und Fallstricke vermeiden

26H1050

Dieser Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über die aktuelle Rentenbesteuerung und zeigt konkrete Wege zur steuerlichen Optimierung auf. Neben der gesetzlichen Rente werden auch die steuerlichen Spielregeln für betriebliche und private Altersversorgungen praxisnah erläutert.

Themenschwerpunkte im Überblick:

- Renteneintritt & Steuer: Welche steuerlichen Auswirkungen hat die „Rente mit 63“?



- Hinzuverdienst im Ruhestand: Was müssen Sie bei einem Minijob unbedingt beachten?
- Steuerliche Entlastungen: Wer hat Anspruch auf Altersentlastungsbetrag und Härteausgleich?
- Sonderfälle: Wie werden Einmalzahlungen aus Altersvorsorgeverträgen behandelt?

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 09.11.2026, 16.30 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Marika Adamiak, Beratungsstellenleiterin Steuerring e.V.

Geld im Alltag - Mehr Überblick, mehr Freiheit

26H1051

Dieser Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse, um die eigenen Finanzen strukturiert zu verwalten. Im Fokus steht die praxisnahe Erfassung von Einnahmen und Ausgaben sowie das systematische Aufdecken von Sparpotenzialen im Alltag. Neben der Budgetplanung wird ein bewusster Umgang mit Konsumanreizen thematisiert. Die Teilnehmenden lernen, Marketingstrategien zu durchschauen, Konsumfallen zu vermeiden und einen soliden Notgroschen für finanzielle Engpässe aufzubauen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Sicherheit im digitalen Raum. Vermittelt werden der Schutz vor Betrug beim Online-Shopping, das Erkennen von Fake-Shops sowie die sichere Nutzung digitaler Bezahlmethoden.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 16.11.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Jeanette Keck

Die Börse verstehen: Aktien, ETFs und Fonds 26H1052

Eine gute finanzielle Absicherung gelingt nicht immer nur durch kluges Sparen und planvolles Anlegen. Doch was gilt es an der Börse zu beachten? Wie kann man Risiken erkennen und bewerten? Und was ist der Unterschied zwischen Aktien, ETFs und Fonds? Inzwischen in (fast) aller Munde - ETFs. Was sind ETFs und wie funktionieren sie? Wie stellt man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammen und worauf ist dabei zu achten? Wie steht es um Sicherheit, Risiko, Ertrag und Kosten? Der Vortrag gibt einen umfassenden Überblick über grundlegendes Börsenwissen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 19.01.2027, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Tilo Kette





GRÜNE VHS

Tag der Natur

26H1053

Beim Tag der Natur verwandelt sich das Gelände der Krabatsmühle Schwarzkollm von 11 bis 17 Uhr in ein wahres Paradies für Naturfreunde und alle, die es werden wollen. Die Grüne VHS lädt gemeinsam mit zahlreichen Partnern zu einem Tag voller Entdeckungen, Aha-Momenten und Naturabenteuern ein.

Ein ganzer Tag voller Naturerlebnisse

Ob große oder kleine Entdecker - hier gibt es für alle etwas zu erleben. Die Zooschule des Zoo Hoyerswerda entführt in die spannende Welt des Artenschutzes im eigenen Garten und lädt zu kreativen Mitmachaktionen ein. Das Wolfsbüro Sachsen bringt die faszinierende Welt der Wölfe näher, während der NATZ e.V. zeigt, wie man aus Naturgesteinen wahre Kunstwerke zaubern kann.

Viele weitere Akteure werden für große und kleine Besucher faszinierende Überraschungen vorbereiten. Alles wird noch nicht verraten, nur unsere Tageshighlights. Den ganzen Tag können Besuchende lebende heimische Reptilien bestaunen und vom Experten Uwe Prokoph mehr über die Schlangen-Faszination im Schuppenkleid erfahren. Falkner Hans-Peter Schaaf stellt ab 16 Uhr seine Greifvögel vor und lässt sie eindrucksvoll über die Köpfe der Besucher gleiten. Die Veranstaltung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Termin: Sonntag, 02.08.2026, 11.00 - 17.00 Uhr
Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm

Geführte Wanderung zu 5 Hörstationen des Neuen Großen Landschaftstheaters

26H1054

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 faszinierende Einblicke geben. Die literarischen Hörstücke basieren auf Gesprächen mit Menschen aus der Region und eröffnen ungewöhnlich-Perspektiven auf die Folgelandschaft zwischen Bergbau, Natur und Zukunftsvision.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 08.09.2026, 11.00 - 14.45 Uhr
Ort: Aussichtspunkt Bergener See
Leitung: Stephan Kaasche



Magie der Herbst-Dämmerung - Rotwild erleben für Familien

26H1055

Ein besonderes Ferienerlebnis für Familien mit Kindern ab 6 Jahren: Gemeinsam mit dem erfahrenen Naturführer Stephan Kaasche geht es in den Abendstunden auf eine spannende Entdeckungstour durch den herbstlichen Wald. Dabei tauchen die Teilnehmenden in die faszinierende Welt des Rotwilds ein und erfahren auf kindgerechte und anschauliche Weise Wissenswertes über das Leben und Verhalten von Hirsch und Reh. Mit etwas Glück kann das beeindruckende Brunftverhalten der Hirsche in freier Wildbahn beobachtet werden. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Parkmöglichkeiten befinden sich ca. 100 m hinter der Busschleife in Michalken.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Busschleife in Michalken
Leitung: Stephan Kaasche

Ökologischer Stadtrundgang durch die Altstadt Hoyerswerda

26H1056

Veränderungen durch Klimawandel und menschliche Eingriffe lassen sich nicht nur in der Natur aufzeigen, sondern auch in unserem direkten Lebensumfeld. Von den meisten kaum wahrgenommen, hat sich neben der Bevölkerungsstruktur in Hoyerswerda auch die Tier- und Pflanzenwelt in den letzten Jahrzehnten teils dramatisch gewandelt. Kann man vielleicht auch in der Stadt einen Artenrückgang beobachten? Und wenn ja, was sind die Ursachen? Forstingenieur Thomas Sobczyk wirft auf diesem ökologischen Stadtrundgang durch die Hoyerswerdaer Altstadt einen sorgenvollen Blick auf veränderte urbane Lebensräume. Und letztlich bleibt die Frage: Was können kommunale Planer noch tun, um wahrhaft artenreiche grüne Inseln in der Stadt zu erhalten oder sogar neue zu schaffen?

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Freitag, 11.09.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Treff: Zoo Hoyerswerda
Leitung: Thomas Sobczyk

Magie der Herbst-Dämmerung - Rotwild erleben für Familien

26H1057

Die Magie der Herbst-Dämmerung erleben und in die faszinierende Welt des Rotwilds eintauchen. Stephan Kaasche, ein erfahrener Naturführer, begleitet auf einer spannenden Tour durch die heimischen Wälder. Bei dieser geführten Rotwildbeobachtung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über das Verhalten und die Lebensweise dieser majestätischen Tiere. Mit etwas Glück kann Rotwild in seiner natürlichen Umgebung in der Brunftzeit beobachtet werden, was beeindruckende Einblicke in das Leben der Hirsche und Rehe gewährt. Diese Tour ist ideal für Naturfreunde, Fotografierende und alle, die ein unvergessliches Naturerlebnis suchen. An wetterfeste Kleidung und



festes Schuhwerk denken. Mindestalter für Teilnehmende: 14 Jahre. Parkmöglichkeiten befinden sich ca. 100 m hinter der Busschleife in Michalken.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Donnerstag, 17.09.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Busschleife in Michalken
Leitung: Stephan Kaasche

Familienwanderung mit Herbert Schnabel – Natur, Geschichte und spannende Entdeckungen

26H1058

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 ein: Schlangen und Libellen. Er zeigt, woran man verschiedene Arten erkennt, räumt mit Vorurteilen auf und erzählt faszinierende Geschichten aus seinem jahrzehntelangen Naturwissen.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Samstag, 19.09.2026, 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Parkplatz Waldbad Wittichenau
Leitung: Herbert Schnabel

Entdeckertour mit dem Wolfswanderer für Familien mit Kindern

26H1059

Gemeinsam mit dem Lausitzer Wolfswanderer Stephan Kaasche begeben sich die Teilnehmenden auf eine aufregende Erkundungstour ins malerische Lausitzer Seenland. Am Aussichtspunkt am Bergener See nimmt der Naturführer die jungen Entdecker mit auf eine Reise durch die sich stetig verändernde Bergbaufolgelandschaft, die eine Fülle von seltenen Pflanzen- und Tierarten beherbergt, die nur darauf warten, erkundet zu werden. Stephan Kaasche führt außerdem ein Nachtsichtgerät mit, das nach Einbruch der Dämmerung besondere Einblicke in die nächtliche Natur ermöglicht und somit für zusätzliche Faszination sorgt. Dieses Angebot ist speziell für Kinder ab 6 Jahren konzipiert. Bitte an eine kleine Stärkung für unterwegs denken.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 13.10.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Aussichtspunkt Bergener See
Leitung: Stephan Kaasche



Mit dem Wolfswanderer auf Dämmertour

26H1060

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 schlichte Sitzmöglichkeiten im Freien. Bitte an eine kleine Stärkung für denken. Mindestalter Teilnehmende: 14 Jahre

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 16.00 - 19.00 Uhr

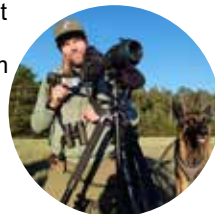
Ort: Aussichtspunkt Bergener See

Leitung: Stephan Kaasche

Winterwanderung mit dem Lausitzer Wolfswanderer für Familien

26H1061

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. So wird die stille Winterlandschaft lebendig und zeigt ihre verborgenen Geschichten. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Bitte an das Wetter angepasste Kleidung und eine Stärkung für denken.



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 11.02.2027, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Aussichtspunkt Bergener See

Leitung: Stephan Kaasche

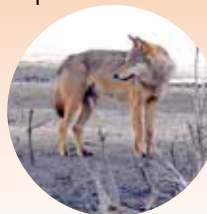
Mit dem Wolfswanderer auf Wintertour - Paarungszeit der Wölfe

26H1062

Mit dem Lausitzer Wolfswanderer Stephan Kaasche geht es im Winter hinaus ins Lausitzer Seenland. Teilnehmende erfahren, wie sich die Landschaft im Winter zeigt und warum diese Jahreszeit für Wölfe eine besondere Rolle spielt: Jetzt beginnt ihre Paarungszeit. Mit etwas Glück lassen sich Spuren entdecken oder das Verhalten der



Tiere deuten - auch wenn die Wölfe selbst meist im Verborgenen bleiben. Die winterliche Bergbaufolgelandschaft bietet zudem beeindruckende Einblicke in das Leben vieler Tierarten, die sich auf die kalte Jahreszeit eingestellt haben. Stephan Kaasche gibt spannende Erläuterungen zur Natur im Wandel und nutzt bei Dämmerung ein Nachtsichtgerät, das faszinierende Einblicke ermöglicht. Das Angebot ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet, da die Beobachtung direkt am Aussichtspunkt am Bergener See stattfindet. Dort gibt es eine Holzhütte und einige schlichte Sitzmöglichkeiten im Freien. Bitte an warme Kleidung und eine kleine Stärkung für unterwegs denken. Mindestalter der Teilnehmenden: 14 Jahre



Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 16.02.2027, 15.30 - 18.30 Uhr
Ort: Aussichtspunkt Bergener See
Leitung: Stephan Kaasche

ZUKUNFT UND DIGITALES

Die elektronische Patientenakte (ePA) und das E-Rezept 26H1066

Die elektronische Patientenakte (ePA) und das E-Rezept sind zwei wichtige Neuerungen im Gesundheitswesen, die viele Vorteile mit sich bringen. Alle können von den Vorteilen der ePA und des E-Rezepts profitieren. Doch wie funktionieren diese Anwendungen und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um sie nutzen zu können? Und wie sieht es mit dem Thema Datenschutz und -sicherheit aus? Antworten auf alle diese Fragen und mehr erhalten Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Montag, 17.08.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Theresa Kuper



Live-Hacking-Event

Cyber-Sicherheit und der Schutz der eigenen Daten sind Themen, die im Alltag nicht nur von Jugendlichen eine immer größere Rolle spielen. Um das Bewusstsein für digitale Gefahren praxisnah zu schärfen, veranstaltet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Staatsministerium am 8. Oktober 2026 ein spannendes Live-Hacking-Event. Im Rahmen dieser Veranstaltung zeigen Experten unter realen Bedingungen, wie Hacker Sicherheitslücken ausnutzen - vom Ausspähen von Passwörtern bis hin zu Angriffen auf Mobilgeräte. Ziel ist es, die Medienkompetenz zu stärken und konkrete Schutzmaßnahmen für den digitalen Alltag zu vermitteln. In dem 90-minütigen Programm bekommen Sie in einer unterhaltsamen Mischung aus Vorträgen und Technikdemonstrationen (Live-Hacking) Informationen und Tipps zu folgenden Themengebieten:

- Gefährdungen durch die Nutzung der modernen Informationstechnik
- Tücken der Internetnutzung



- Mobilität mit Sicherheitslücken
- Der Mensch als Angriffsziel von Hackern
- Digitale Identitäten (Schutz bei Facebook und Co)

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Kampagne "Digital? Aber sicher!" der Sächsischen Staatskanzlei statt und ist kostenfrei.

Ort: Berufliches Schulzentrum Hoyerswerda, Aula

Kurs: 26H1067

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs: 26H1068

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 13.00 - 14.30 Uhr

Kurs: 26H1069

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr



Sternenkrieg der Daten - Die Kosten unserer Unaufmerksamkeit (Dark Patterns, Cookies, Gläserne Kunden, Vergleichsportale)

26H1070

Was wie ein harmloser Klick beginnt, endet oft in einem unsichtbaren Kampf um unsere Daten. Zwischen Dark Patterns, Cookie-Bannern und vermeintlich neutralen Vergleichsportalen geraten Verbraucherinnen und Verbraucher zunehmend ins Visier raffinierter Strategien. Wer steuert hier eigentlich wen - und was kostet uns unsere digitale Bequemlichkeit wirklich? Dieser Themenabend wirft einen kritischen Blick auf den „gläsernen Kunden“, deckt manipulative Designtricks auf und zeigt, wie wir unsere Datenhoheit zurückgewinnen können. Verständlich, praxisnah und mit Raum für Diskussion.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Alicia Krimmelbein, Verbraucherzentrale Sachsen

THEMENABENDE: „BEREIT FÜR DEN DIGITALEN SPURWECHSEL?“

Die digitale Welt dreht sich immer schneller - Zeit, dass wir gemeinsam die Spur wechseln! Die Auswahl an digitalen Werkzeugen ist riesig - doch welche Dienste passen wirklich zu unseren Werten und Anforderungen? In unserer Veranstaltungsreihe „Digitaler Spurwechsel“ werfen wir einen kritischen und vergleichenden Blick auf die aktuelle Softwarewelt. An fünf praxisnahen Terminen räumen wir mit Unsicherheiten auf und zeigen, wie moderne Technik souverän gemeistert werden kann.

Wir stellen gängige Anwendungen auf den Prüfstand und legen dabei ein besonderes Augenmerk auf europäische Alternativen. Unser Ziel ist es, zu zeigen, wie Funktionalität mit digitaler Souveränität und hohem Datenschutz verbunden werden können. Wo lohnt sich der „Spurwechsel“ zu regionalen Lösungen und wie effizient sind sie im Alltag zu integrieren?



Messengerdienste - WhatsApp & Co. vs. europäische Alternativen wie Threema, Signal, ...

26H1071

Wir starten mit einem Blick auf die im Alltag genutzten Messenger wie WhatsApp und beleuchten gemeinsam deren Stärken, Komfortfunktionen und mögliche Schwachstellen beim Datenschutz. Anschließend lernen Sie europäische Alternativen wie Signal oder Threema kennen und vergleichen diese praxisnah. Zum Abschluss probieren wir ausgewählte Dienste aus und zeigen Wege für einen sicheren und einfachen Spurwechsel.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 25.08.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Peg Koedel

E-Mail - Zwischen Komfort und Datenschutz: Provider im direkten Vergleich

26H1072

Gemeinsam analysieren wir gängige E-Mail-Dienste hinsichtlich Bedienbarkeit, Sicherheit und Datenschutz und tauschen Erfahrungen aus dem Alltag aus. Darauf aufbauend stellen wir europäische Anbieter vor und zeigen, worauf Sie bei der Auswahl eines passenden Dienstes achten sollten. In einer praktischen Phase erhalten Sie konkrete Tipps für mehr Sicherheit und können erste Schritte zum Wechsel ausprobieren.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Peg Koedel

KI - Künstliche Intelligenz nutzen: Globale Player und europäische KI-Entwicklungen

26H1073

Wir werfen zunächst einen verständlichen Blick auf bekannte KI-Anwendungen und diskutieren, wie diese aktuell genutzt werden und welche Chancen sowie Risiken bestehen. Anschließend lernen Sie europäische KI-Ansätze und Alternativen kennen, die stärker auf Transparenz und Datenschutz ausgerichtet sind. In praktischen Übungen testen wir ausgewählte Tools und zeigen, wie Sie KI sinnvoll und verantwortungsvoll einsetzen können.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 03.11.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Raum 208

Leitung: Peg Koedel



Office Anwendungen - Cloud-Riesen oder Open-Source aus Europa? Lösungen für die Büroarbeit mit freier Software.

26H1074

Lösungen für die Büroarbeit mit freier Software. Zu Beginn vergleichen wir verbreitete Office-Lösungen wie Microsoft 365 oder Google Workspace und besprechen deren Vor- und Nachteile im Alltag. Danach stellen wir leistungsfähige europäische und Open-Source-Alternativen vor und zeigen, welche Funktionen sie bieten. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, Anwendungen selbst auszuprobieren und Wege kennenzulernen, wie ein Umstieg gelingen kann.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 01.12.2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Peg Koedel

Wero: Einfach bezahlen - direkt vom Konto, in Echtzeit und „made in Europe“

26H1075

Neugierig auf die Zukunft des Bezahlens? In diesem Seminar schauen wir uns Wero näher an: Seit 2024 ermöglicht das neue europäische Bezahlverfahren Wero die „Person zu Person-Zahlung“ (P2P), direkt vom Girokonto, ohne Angabe der Kontonummer - ideal, um z.B. Rechnungen untereinander aufzuteilen. Im Jahr 2025 kam das Online-Zahlen im E- und M-Commerce dazu, 2027 folgen Zahlungen im stationären Handel. Welche Chancen bringt das für Privatkunden und den Handel? Wie sicher ist Wero nach europäischen Standards und warum werden Daten ausschließlich in Europa verarbeitet? Erfahren Sie, wie ein unabhängiges, europaweit akzeptiertes Zahlungssystem aussehen kann - als echte Alternative zu internationalen Anbietern. Passend für alle, die mehr Transparenz, Sicherheit und moderne Zahlungsformen kennenlernen möchten. Diese Veranstaltung wird mit Unterstützung der Sparkasse Dresden durchgeführt.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei
Termin: Dienstag, 12.01.2027, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Kerstin Prescher



Diese Maßnahmen werden mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

**Galerietreff im Foyer der Volkshochschule****26H2000**

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

Ab September: "Die Montagsmaler" unter Leitung von Anita Guske stellen sich vor. Nähere Informationen zur Eröffnung gibt es in der Presse und in den sozialen Medien.

Dauer/Kosten: 6 Monate / kostenfrei
Beginn: ab Dienstag, 08.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Forum Lausitzhalle VHS 2.OG
Leitung: Karla Kümmig

MALEN UND ZEICHNEN**Freie Malwerkstatt****26H2001**

Bei der Freien Malwerkstatt kann sich jeder ganz nach Lust, Zeit und Vorlieben sein eigenes Malprogramm zusammenstellen. Anita Guske vermittelt neben zeichnerischen Grundlagen verschiedene Techniken wie Aquarell, Pastell, Acryl und Druck zu unterschiedlichen Motiven. So funktioniert's: Aus insgesamt 18 Veranstaltungen können die 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.



Dauer/Kosten: 18x / 72,00 €
Termine: dienstags, ab 08.09.2026, 17.30 - 19.45 Uhr,
mittwochs, ab 09.09.2026, 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.

**Herbstferienangebot:
Comic/Manga-Workshop****26H2002**

Helden wie Asterix, Batman oder die Piratenbande in One Piece begeistern eine immer größer werdende Fangemeinde. Unter professioneller Anleitung des Illustrators Martin Fiedler erkunden alle Teilnehmenden selbst die Möglichkeiten des zeichnerischen Erzählens in Bildern. Schritt für Schritt werden eigene Figuren entwickelt und in spannende Geschichten eingebunden. Erste Comicseiten beginnen zu entstehen. Der Profizeichner vermittelt allen kreativen Laien wichtige Tipps und Kniffe für ihren Weg zum Comic-Künstler.



Materialkosten für Papiere und zusätzliches Kleinmaterial max.



5,00 € vor Ort zu entrichten.

Für Kinder und Jugendliche von 10 - 18 Jahren geeignet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Martin Fiedler, Künstler und Illustrator

Bemerkung: Bitte Bleistift (HB), Radierer und Spitzer, wasserfester Fineliner und Lieblingsstift, Lineal und Dreieck, Buntstifte und weiteres Material nach Wahl mitbringen, außerdem für die kurze gemeinsame Mittagspause etwas zu trinken und zu essen.

Dozentenvorstellung: Martin Fiedler

„Neben meiner freiberuflichen Tätigkeit als Illustrator für Kinder- und Jugendbücher bin ich bereits seit 2023 als Dozent für Malerei, Zeichnen und Urban Sketching an der VHS Dreiländereck, der VHS Görlitz sowie an mehreren Schulen tätig. In meinen Kursen und Workshops freue ich mich, Anfänger, Fortgeschrittene und auch echte Profis begrüßen zu dürfen. Dabei sind mir Freude an der Gestaltung und der kreative Austausch besonders wichtig.“



Asiatische Tuschmalerei

26H2003

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, die u.a. gemeinsam erarbeitet werden.

Material kann auf Anfrage zu max. 5,00 € von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden. Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen.



Dauer/Kosten: 1x / 27,50 €

Termin: Samstag, 07.11.2026, 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.

**Mit dem Skizzenbuch am Kochtopf****26H2004**

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 Malneulinge und "Profis" geeignet, Ziel ist - vor dem Essvergnügen - das Auge zu schulen, Wesentliches schnell zu erfassen und sich im Skizzieren zu üben. Entgelt zzgl. max. 10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €**Termin:** Dienstag, 15.12.2026, 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.**Zeichnen mit der Rohrfeder****26H2005**

Ziel ist, eine kleine Winterlandschaft mit der Rohrfeder zu zeichnen. Die Rohrfeder wird zunächst selbst aus Schilfrohr geschnitten, danach sich in ersten Skizzen in dieser Zeichentechnik geübt.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet. Kinder von 10 - 13 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Das Schilfrohr, etwas Tusche und einige Papiere werden von der Dozentin bereitgestellt.

Dauer/Kosten: 1x / 8,00 €**Termin:** Samstag, 23.01.2027, 9.30 - 11.45 Uhr**Ort:** Raum 209**Leitung:** Monika Schumann, freischaffende Künstlerin**Bemerkung:** Bitte einen Cutter und ein kleines Brett als Schneidunterlage, verschiedene Papiere, Tusche und Tinte sowie evtl. Fotomotive als Vorlage mitbringen.**Acrylic Pouring - Kunst für experimentierfreudige Nichtkünstler****26H2006**

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 und Erklärungen zu Techniken wie Puddle Pour, Flip Cup und Swipe. Entgelt zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten

**Dauer/Kosten:** 1x / 15,00 €**Termin:** Freitag, 06.11.2026, 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: "Winterwald" 26H2007

Gearbeitet wird mit reduzierter Farbpalette (kühle Blautöne, eisige Grautöne, klares Weiß) und dabei gleichzeitig erlernt, welche Farben bei der Gestaltung einer Winterlandschaft unbedingt vermieden werden sollten. Das Motiv ist dieses Mal ein eisig kalter Winterwald.

Auch für Neueinsteiger geeignet.

Dauer/Kosten: 2x / 24,00 €

Beginn: dienstags, ab 12.01.2027, 9.30 - 11.45 Uhr

Ort: Raum 209

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

Bemerkung: Bitte Keilrahmen (30 cm x 40 cm oder 40 cm x 50 cm), Acryl-Grundfarben Rot, Blau und Gelb sowie viel Weiß, Malspachtel, Rund- und Flachpinsel und eine Palette mitbringen

Glue gun art

26H2008

Ob Landschaft oder abstrakt - alles ist möglich. Strukturen werden mit der Heißklebepistole geschaffen und anschließend ganz individuell farblich gestaltet. Nach einer Einführung in die Technik und kurzen Übungen geht es an die individuelle Bildgestaltung.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Freitag, 15.01.2027, 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.

Ölmalen: "Ein Stilleben"

26H2009

Schritt für Schritt wird unter professioneller Anleitung der Umgang mit Ölfarben, Pinseln und Spachteln vermittelt und bei der Gestaltung eines Stillebens individuell umgesetzt. Es wird mit einer Imprimitur begonnen, anschließend erfolgt eine Vorzeichnung und dann natürlich die Darstellung. Das Motiv wird - entsprechend der Saison - aus Obst, Blüten u.ä. zusammengestellt.

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 25,00 € / 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 20,00 € Entgelt teilnehmen.



Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €

Termin: Samstag, 16.01.2027, 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 mit eigenem Material arbeiten möchte, kann dies tun (Bitte bei Anmeldung angeben). Dann entfallen die Materialkosten.

Farbenfroh und meditativ

26H2010

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 nach dieser Einführung 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, 28.01.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin
Bemerkung: Bitte Zeichenblätter, Buntstifte und Fineliner oder Permanentmarker mitbringen, gern auch Aquarellfarben.

KREATIV UND KULINARIK

Kreativ-Dinner: "Die Welt der Bäume"

26H2011

Bäume spielen in der Kunst seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle - ob z.B. Gustav Klimts Lebensbaum als ornamentales Symbol oder van Goghs Zypressen und Olivenbäume. Hier können alle ihren eigenen Baum gestalten. Ina Eckert 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 à la carte in der Kreativpause.

Dauer/Kosten: 1x / 40,00 €
Termin: Freitag, 06.11.2026, 17.30 - 21.30 Uhr
Ort: Rudis Cafe, Groß Särchen
Leitung: Ina Eckert, Lehrerin





PLASTISCHES GESTALTEN

Kreativ mit Beton: Herbst-Winter-Dekorationen**26H2012**

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 - nach Hinweisen zu Ausgangsstoffen, Mischungsverhältnis und Technik - interessante Dekorationen, Pflanzgefäße, Vogeltränken, Windlichter, Kürbisse, Engel und vieles mehr gestalten.
Entgelt zzgl. Material

**Dauer/Kosten:** 2x / 27,00 €**Termine:** Freitag, 18.09.2026, 17.00 - 19.30 Uhr,
Samstag, 19.09.2026, 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, ...**Herbsttöpfern**

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden ein uraltes Handwerk. Nach einer kurzen Einweisung zu Materialien und Arbeitsgeräten wird in verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik 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: **26H2013 am Vormittag****Dauer/Kosten:** 5x / 60,00 €**Beginn:** montags, ab 07.09.2026, 9.00 - 11.15 Uhr**Ort:** Raum 012**Leitung:** Helgard Vogel**Kurs:** **26H2014 am Abend****Dauer/Kosten:** 5x / 60,00 €**Beginn:** montags, ab 07.09.2026, 18.00 - 20.15 Uhr**Ort:** Raum 012**Leitung:** Helgard Vogel**Weihnachtstöpfern**

Ziel ist, Techniken der Aufbaukeramik kennenzulernen oder zu vervollkommen und individuell Dekorations- oder Gebrauchsgegenstände wie Schalen, Kerzenhalter, Windlichter und mehr aus Ton zu fertigen und zu gestalten. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Dozentin steht allen hilfreich zur Seite, Töpferneulinge erhalten eine kurze Einführung in das Metier. An den beiden ersten Terminen wird getöpft, am dritten glasiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber vorhanden sein.



Entgelt zzgl. Brand und Material

Ort: Raum 012

Leitung: Helgard Vogel

Kurs: **26H2015 am Vormittag**

Dauer/Kosten: 3x / 36,00 €

Beginn: montags, ab 02.11.2026, 9.00 - 11.15 Uhr

Kurs: **26H2016 am Abend**

Dauer/Kosten: 3x / 48,00 €

Beginn: montags, ab 02.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Kurs: **26H2017 am Abend**

Dauer/Kosten: 3x / 36,00 €

Beginn: donnerstags, ab 05.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr



Rakuworkshop: Horsehair - Kapselbrand - Naked Raku 26H2018

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

Entgelt zzgl. Brand und Material

Dauer/Kosten: 2x / 36,00 €

Beginn: Freitag, 08.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Raum 012 + Garten Maukendorf, Schule 17

Leitung: Helgard Vogel



Cozy-Latte-Art-Kerzen

26H2019

Aus einer großen Auswahl von Formen, Farben, Düften und Deko werden wunderschöne, individuelle Kerzen im Glas hergestellt. Kaffee oder Tee sowie eine kleine Nascherei tragen perfekt zu einem gelungenen kreativen Abend bei. Die Gefäße sind übrigens wiederverwendbar und können nach dem Abbrennen der ersten Kerze erneut mit Wachs und Docht zum Leben erweckt werden.

Entgelt zzgl. 5,00€ Material pro Kerze (vor Ort zu entrichten)

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: HerzundHandgemacht, HY, Kirchstr. 16

Leitung: Carolin Rentzsch



Selbstgemacht: Räucherbündel und Räucherkerzen

26H2020

Räucherrituale sind eine sehr alte Tradition, waren früher Teil des Alltags und stärkten die Verbindung der Menschen mit der Natur. Auch heute findet das Räuchern wieder Zuspruch, besonders in der kälteren Jahreszeit (Rauhnächte). Die Dozentin vermittelt Wissen zu heimischen Räucherpflanzen, wie sie wirken, gesammelt und weiterverarbeitet werden. Es werden Räucherbündel und Räucherkerzen hergestellt, die zu Hause für ein ganz besonderes Dufterlebnis und eine wohltuende Pause vom Alltag sorgen können.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Montag, 05.10.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin

Handbemalte Präsenze und Dekorationen

26H2021

Heute lässt sich die Glas- und Keramikmalerin Birgit Pattoka über die Schulter schauen. Sie begrüßt alle Interessierten in ihrer kleinen Werkstatt in der Schrotholzscheune und gibt ihr Wissen und Können weiter. Gestaltet werden mit ihrer Hilfe, speziellen Farben, Pinselstielen oder Federhaltern Flaschen, Windlichter, Gläser oder gar Weihnachtsbaumkugeln. So entstehen in gemütlicher Runde individuelle Dekorationen und Geschenke.

Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €

Termin: Freitag, 13.11.2026, 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Schrotholzscheune Bergen

Leitung: Birgit Pattoka

Bemerkung: Glasgefäße und Weihnachtsbaumkugeln können mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Upcycling - Leuchtobjekte aus Papier

26H2022

Zeitungen, Werbeprospekte, alte Bücher, Druckerpapier - hier gibt es Ideen, wie Papier mit viel Kreativität zu einem zweiten Leben verholfen werden kann. Es entstehen entweder ein Stern, eine Lampe oder ein Baum. Beleuchtet sind sie eine schöne und originelle Dekoration für die Advents- und Winterzeit. Einmal erlernt, können mit dieser Technik auch Körbchen, Zapfen oder Wichtel gefertigt werden, sogar Schwibbögen sind möglich. Die Veranstaltung ist ebenfalls für Kinder ab 10 Jahren geeignet, die in Begleitung eines Erwachsenen für 10,00 € teilnehmen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zusätzlich zum Entgelt sind maximal 5,00 € Materialkosten (Lichterkette) in der Veranstaltung zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €

Termin: Montag, 16.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin

**Weihnachtsbaumkugeln in Zufallstechnik****26H2023**

Weihnachtsbaumkugeln mit sorbischen Motiven sind inzwischen bekannt, aber es gibt noch mehr attraktive Gestaltungsmöglichkeiten. Eine davon kann heute hier mit Kreativpädagogin Maren Debniak ausprobiert werden. Zufallstechniken haben in der Malerei ihren festen Platz, fördern die Fantasie und lassen uns zur Ruhe kommen. Zum Einsatz kommen Fineliner und Stifte, die man auch später leicht zur Hand hat, um nach dieser Einführung damit auch zu Ostern kreativ zu werden. Bereits Kinder ab 10 Jahren können teilnehmen. Kugeln können selbst mitgebracht und/oder vor Ort von der Dozentin für erworben werden. Für die gemütliche Atmosphäre sorgen Weihnachtstee und Pfefferkuchen.

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €**Termin:** Montag, 23.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr**Ort:** Raum 005**Leitung:** Maren Debniak, Erzieherin, Kreativpädagogin**Bemerkung:** Weihnachtsbaumkugeln und Permanentmarker/-fineliner können gern mitgebracht werden.**Winterlicher Lichterglanz & kreative Geschenke:
Stilvolle Deko-Objekte****26H2024**

Hier werden individuelle Deko-Objekte und Präsente aus Trockenblumen, Kerzen und Gläsern mit persönlicher Note angefertigt. Unter Anleitung wird ein „Wunscherfüller“ kreiert - eine originelle Geschenkidee, die weit mehr als eine Verpackung ist: Es ist ein zeitloses Wohnaccessoire, das im Zuhause der Beschenkten als dauerhaftes Deko-Highlight glänzt und als bleibende Erinnerung Freude schenkt. Zusätzlich entstehen im selben Stil Windlichter, die an gemütlichen Winterabenden für faszinierende Schattenspiele sorgen. Die Materialkosten betragen je nach Anzahl und Größe der gestalteten Objekte ca. 12,00 - 15,00 € und sind bar vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €**Termin:** Mittwoch, 20.01.2027, 17.00 - 19.15 Uhr**Ort:** Raum 210**Leitung:** Theresia Sende**Bemerkung:** Bitte eine eigene Schere mitbringen.**Polymer Clay - Schmuck für Ohr und Hals****26H2025**

In entspannter Atmosphäre werden mit verschieden farbigem Polymer Clay individuelle Schmuckteile geformt, die mit vor Ort zur Verfügung stehenden Verschlüssen, Verbindern, Ohrsteckern (auch antiallergenen), Lederbändern und Charms verbunden werden. Der Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt. Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen ebenfalls angemeldet werden und teilnehmen. Entgelt zzgl. Material je nach Größe und Art zwischen 5,00 - 8,00 € pro Stück. (vor Ort zu entrichten)



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: HerzundHandgemacht, HY, Kirchstr. 16
Leitung: Sybil Eckhardt

FLORISTIK

Ikebana im Spätsommer - Harmonie von Fülle und Leere

26H2026

Zwischen leuchtenden Spätsommerfarben und stillen Momenten der Achtsamkeit werden florale Kompositionen, die japanische Ästhetik, Form und Balance vereinen, gestaltet. In diesem Workshop finden alle Ruhe, schöpfen kreative Freude und entdecken ein Stück ihrer eigenen Mitte.

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.



Dauer/Kosten: 1x / 44,00 €
Termin: Samstag, 26.09.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg
Bemerkung: Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.

Ikebana im Winterlicht - Stille, Form und Neubeginn

26H2027

Im stillen Herz des Januars, wenn die Erde leise zu neuem Leben erwacht, laden wir zu einer besonderen Ikebana-Stunde ein. Zwischen zarten Blüten, klaren Linien und meditativer Ruhe ist Raum für Achtsamkeit, Selbstreflexion und die Schönheit der japanischen Ästhetik. Die Kunst des Blumenarrangierens führt zu innerer Balance und alle spüren, wie aus der winterlichen Stille neue Kraft erwächst.

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.

Dauer/Kosten: 1x / 44,00 €
Termin: Samstag, 23.01.2027, 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg
Bemerkung: Bitte Rosen-/Gartenschere, Schreibutensilien und Buntstifte, kleines Handtuch bzw. Geschirrtuch und wenn vorhanden Kenzan (Blumenigel), geeignete Gefäße mitbringen.

**Leuchtende Herbstfloristik auf Rinde****26H2028**

Es kann zwischen Kerze im Glas oder Lichterkette gewählt werden. Die Kombination mit einem upgecycelten Rahmen, Rinde und allerlei farbenfrohem Naturmaterial setzt besondere Akzente.

Entgelt zzgl. Material, das vor Ort erworben wird.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Mittwoch, 23.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a

Leitung: Silvia Jonas, Floristin

Bemerkung: Wer möchte, kann eine Lichterkette bzw. Kerze und Glas sowie Herbstfrüchte mitbringen.

Trockenblumenkranz auf Draht**26H2029**

Zeitlose Wand- und Türkränze (Loops) aus Trockenblumen und Gräsern liegen voll im Trend und bringen eine gemütliche, skandinavische Atmosphäre in die eigenen vier Wände. In diesem Workshop entstehen Schritt für Schritt einzigartige Kunstwerke aus Trockenblumen und Naturmaterial, sodass am Ende ein dauerhaft schöner Wohnakzent mit nach Hause genommen werden kann. Das gefertigte Unikat wird vor Ort stilvoll als Geschenk verpackt - perfekt zum Behalten oder Weiterverschenken. Die Materialkosten inkl. einer dekorativen Geschenkverpackung betragen je nach Verbrauch 15 - 20 € und sind bar vor Ort an die Dozentin zu entrichten.



Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 15,00 €

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Theresia Sende

Bemerkung: Bitte eine eigene Schere mitbringen.

Weihnachtliche Formenvielfalt mit Rundungen und Stufen**26H2030**

Dies ist eine tolle Upcyclingidee: Röhren und Rollen werden in unterschiedlichen Höhen weihnachtlich floral gestaltet und arrangiert.

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

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: Blumen & Kunst, Bautzener Allee 32a

Leitung: Silvia Jonas, Floristin

Bemerkung: Kleine Dekoartikel und eine Lichterkette können gern mitgebracht werden.



FOTOGRAFIE

Mit dem Naturfotografen unterwegs: Perspektivwechsel in der heimischen Natur

26H2031

Der Naturführer und Fotograf Stephan Kaasche lädt interessierte Fotofreunde ein, die Umgebung Hoyerswerdas unter neuen Blickwinkeln zu entdecken, ihre fotografischen Kenntnisse anzuwenden und zu vertiefen. Die Motivpalette reicht von besonderen Perspektiven über Tier- und Pflanzenfotografie bis hin zum Einfangen vom Sonnenuntergang. Dabei wird auf technische Fragestellungen, Möglichkeiten und Besonderheiten eingegangen. Die inhaltliche Gestaltung beim zweiten Treffen orientiert sich auch an den Wünschen der Teilnehmenden, ein reger Austausch ist erwünscht.

Dauer/Kosten: 2x / 50,00 €

Beginn: montags, ab 21.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Wohnmobilparkplatz Gondelteich Hoyerswerda

Leitung: Stephan Kaasche

Bemerkung: Bitte eigene Kameratechnik (Spiegelreflex-, System- und Kompaktkamera oder Smartphone) mitbringen.

Die Welt steht Kopf - Glaskugelfotografie

26H2032

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, 09.10.2026, 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.

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 Neulinge und Teil-



nehmende mit einfachen Grundkenntnissen oder Wiedereinsteigende geeignet. Klöppelsack, Klöppelständer, Klöppel und Garn können, wenn nicht vorhanden, zunächst gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Bemerkung: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Klöppelausrüstung vorhanden ist. Schreibzeug, Lineal, Stecknadeln nicht vergessen!

Leitung: Rita Köbberich
Ort: Raum 005

Kurs: 26H2033

Dauer/Kosten: 5x / 60,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 9.30 - 11.45 Uhr

Kurs: 26H2034

Dauer/Kosten: 6x / 72,00 €

Beginn: dienstags, ab 03.11.2026, 9.30 - 11.45 Uhr

Kurs: 26H2035

Dauer/Kosten: 5x / 60,00 €

Beginn: dienstags, ab 05.01.2027, 9.30 - 11.45 Uhr

Kurs: 26H2036

Dauer/Kosten: 5x / 60,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 16.30 - 18.45 Uhr

Kurs: 26H2037

Dauer/Kosten: 6x / 72,00 €

Beginn: dienstags, ab 03.11.2026, 16.30 - 18.45 Uhr

Kurs: 26H2038

Dauer/Kosten: 5x / 60,00 €

Beginn: dienstags, ab 05.01.2027, 16.30 - 18.45 Uhr

Knüpfworkshop: "Hundeleine"

26H2039

Es wird eine verstellbare 2m lange Hundeleine aus Paracord geknüpft. Durch eine ganz bestimmte Knüpfttechnik sind diese sicher und halten auch den Zug des Hundes aus. Im Kurs wird die allgemeine Vorbereitung und die Herstellung einer Leine erlernt. Drei verschiedene Muster stehen zur Auswahl. Ebenso sind die Farben und der Verschluss frei wählbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freude an neuen Fingerfertigkeiten, etwas Geduld und Konzentration sind aber von Vorteil. Entgelt zzgl. 20,00 € Material



Dauer/Kosten: 1x / 32,00 €

Termin: Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Raum 005

Leitung: Linda Schmidt, Knüpfhandwerk Pillnitz

Bemerkung: Bitte ein Halsband mitbringen, welches für den Hund aktuell genutzt wird.



Makramee: "Blumenampel" 26H2040

Zu Beginn der Doppelveranstaltung werden verschiedene Makrameeknoten erlernt, die bei der Gestaltung der Blumenampeln Verwendung finden können. Nach diesen ersten Übungen wird gemeinsam die benötigte Materialmenge berechnet und zugeschnitten. Gearbeitet werden die Ampeln in harmonischen Naturtönen wie beige und grün: stilvoll, zeitlos und individuell. Wer Freude daran gefunden hat, ist nach diesem Kurskurs durchaus in der Lage, mit den erlernten Knoten auch andere Makrameearbeiten zu fertigen.

Dauer/Kosten: 2x / 36,00 €
Beginn: donnerstags, ab 26.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Maria Graf

Makramee: "Freundschaftsbänder "

26H2041

Aus einfachen Makrameeknoten werden hier ganz tolle Freundschaftsbänder geknüpft. Mit vielen Farben und ein wenig Geduld entstehen so kleine Kunstwerke zum Verschenken oder Behalten. Für Kinder von 8 - 12 Jahren geeignet.
 Entgelt zzgl. ca. 5,00 € Material

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Raum 210
Leitung: Maria Graf

Schneidern - Kompaktkurs

26H2042

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: 6x / 130,00 €
Beginn: mittwochs, ab 28.10.2026, 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: Neues Leben für Omas Schätze

26H2043

Wäschekнопfe, Filetdeckchen, Borten, Spitze, Gesticktes, Weißwäsche, Rolltücher, Monogramme - was für ein Fundus! Raus aus der Schublade - ran an die Nähmaschi-



ne. Hier gibt es Anregungen und Gestaltungsideen - erste Schritte zur Umsetzung starten heute. Es können Tischläufer, Kissenplatten, bezogene Keilrahmen und kleine Objekte, Taschen oder gar Wandbehänge entstehen.

Dauer/Kosten: 1x / 22,50 €
Termin: Freitag, 25.09.2026, 15.00 - 18.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Monika Selke, Lehrerin
Bemerkung: Bitte Schneidmatte, Rollschneider, Nähmaschine und Nähgarn, Schere, Nadeln mitbringen.

Patchwork: Einfach machen

26H2044

Hier wird erlernt, wie zur Verfügung gestellte und eigene Reste effektiv verarbeitet werden können. Gern kann auch nach einem Thema gearbeitet werden, Anregungen gibt es viele (Erinnerungen, Häuser, Sashiko, ...) und die hier gefertigten "Grundbausteine" können entweder zu Hause weiter individuell endverarbeitet werden oder in der zweiten Veranstaltung am 30.1.2027.

Dauer/Kosten: 1x / 22,50 €
Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 - 12.45 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Monika Selke, Lehrerin
Bemerkung: Bitte Nähmaschine und Zubehör, Nähadeln, Schere, Garne, Schneidroller und -matte und Lineal mitbringen, kleine Stoffreste.

Patchwork: Schablonendruck

26H2045

Die auf Papier oder Stoff gedruckten Muster wecken den Ehrgeiz, mehr draus zu machen. Ob bestickt und/oder vernäht sind die handgedruckten "Stückchen" Unikate und werden zum Hingucker. Anregungen dafür gibt es in diesen zwei Stunden viele.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Samstag, 30.01.2027, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Monika Selke, Lehrerin
Bemerkung: Bitte einen schmalen Farbbroller mit Schaumstoffrolle und einen alten Teller oder Schale, in der der Farbbroller Platz findet sowie ein altes Handtuch und eventuell eine Kittelschürze mitbringen. Alle anderen Materialien werden gestellt.

Patchwork: Einfach machen

26H2046

Es entstehen "Stoffbilder" zu unterschiedlichen Themen wie "Häuser", "Erinnerungen", "Sashiko", "Blumen" u.v.m. Gern können "Überbleibsel" und Reste aus anderen Kursen mitgebracht werden, die thematisch zusammengefasst und gestaltet als Bild auf einen Keilrahmen fixiert werden. Auch einzuarbeitende thematisch passende Kleinst-Objekte (sollte schon eine Idee vorhanden sein) wie z.B. Garnrollen oder Köpfe können gern mitgebracht werden.



Dauer/Kosten: 1x / 22,50 €
Termin: Samstag, 30.01.2027, 12.30 - 16.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Monika Selke, Lehrerin
Bemerkung: Bitte Nähmaschine und Zubehör, Nähnadeln, Schere, Garne, Rollschneider, Lineal und Schneidmatte sowie nicht fertiggestellte Teile, Stoffreste, kleine Dekomaterialien mitbringen, dazu einen Keilrahmen, mindestens 30 cm x 40 cm.

Filztreff

26H2047

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, Hüte, Taschen oder Tischläufer. Wandbilder sind ebenso machbar wie Katzenhöhlen, Windlichter, Schals und "Stoffe" aus Nunofilz. Interessenten sollten sich möglichst bis zum 10.11.2026 anmelden, da noch Material abgesprochen und bestellt werden muss. Die Materialkosten sind je nach Verbrauch vor Ort zu entrichten. Bitte 2 große Handtücher mitbringen.

Dauer/Kosten: 1x / 36,00 €
Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.30 - 16.15 Uhr
Ort: Raum 005
Leitung: Karla Kümmig, Ute Grun

MUSIK

Irish Folk selbst spielen (online)

Das Kursangebot richtet sich an alle, die Lust haben, mit einem Melodieinstrument irische Folkmusik spielen zu lernen. An jedem Termin steht ein ausgewähltes Tanzstück mit einem bestimmten Rhythmus im Vordergrund. Im Fokus steht, wie man die Musik mit so einem Groove versieht, dass sie jeden mitreißt, aber auch Verzierungsmöglichkeiten werden vermittelt, die die einfachen Melodien auch auf Dauer spannend machen. Grundsätzlich eignet sich das Angebot für Instrumente wie Geige, Tin Whistle (in D), Flute/Querflöte, Akkordeon, Banjo, Mandoline etc. Im Zweifel bitte nachfragen. Ziel der Workshops ist es, einen Einblick in die irische Musik zu bekommen, evtl. vorhandene Kenntnisse weiter zu entwickeln und natürlich eine Menge Spaß zu haben. Zur Teilnahme ist ein Internetzugang nötig, sowie ein Endgerät, mit dem man an einer Videokonferenz teilnehmen kann. Die Zugangsdaten erhalten Sie wenige Tage vor dem Kursbeginn per Email.

Ort: online
Leitung: Sabrina Palm, Lehrerin für traditionelle Musik, Musikwissenschaftlerin

Kurs: 26H2048

Dauer/Kosten: 3x / 40,00 €
Beginn: montags, ab 07.12.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs: 26H2049

Dauer/Kosten: 3x / 40,00 €
Beginn: montags, ab 11.01.2027, 19.00 - 20.00 Uhr



GESUNDE LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG

Impulsveranstaltung: Blockaden lösen, schädliche Muster durchbrechen**26H3000**

Wenn man sich immer wieder in denselben unangenehmen Situationen wiederfindet, fragt man sich, woran das liegt, warum einem dies passiert und wie man da wieder heraus kommt. Die Antwort ist einfach: Was uns begegnet hat viel mit einem selbst zu tun. Ärgert uns etwas oder jemand, ist dies kein Zufall, doch vor allem: Keiner ist diesem Ärger einfach ausgeliefert. Man selbst kann viel dafür tun, dies zu verändern. Im heutigen Workshop geht es um die Lösung solcher Blockaden, um wertvolle Hinweise für eine innere Veränderung, die nach außen wirkt. Nach dem Impulsvortrag samt Übungen rundet eine angeleitete Entspannungsmeditation den Kurs ab. Blockaden aus Stresszeiten können so abfließen, Körper und Geist kommen wieder mehr ins Gleichgewicht.



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Silvia Scheibe, M.A. Erziehungsarbeit und Soziologie
Bemerkung: Bitte eine kleine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

"Erfolg beginnt mit einem Lächeln!" (EBMEL) - Sportmentaltraining**26H3001**

Steht ein wichtiger Wettkampf im Sport bevor oder muss eine anspruchsvolle Herausforderung wie ein Assessment-Center oder eine Prüfung erfolgreich gemeistert werden? Dann können in diesem Kurs moderne Methoden des Sportmentaltrainings kennengelernt und gezielt angewendet werden.

Vermittelt werden unter anderem:

- Konzentrationstraining
- mentale Wettkampfvorbereitung
- Training mentaler Stärke
- Entspannungs- und Erholungstechniken
- Achtsamkeitstraining

Der Kurs (ein Termin monatlich!) wird von einem lizenzierten Sportmentaltrainer durchgeführt, der von Michael Draksal ausgebildet wurde (dem Mentaltrainer von Sebastian Vettel).

Dauer/Kosten: 6x / 12 UE / 65,00 €
Beginn: freitags, ab 11.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Markus Morgenstern, Sport-, Mental- und Triathlontrainer, C-Lizenz



Die Rauhnächte in Tradition und Gegenwart

26H3002

Der Jahreszyklus schenkt auch uns Menschen eine natürliche Orientierung. Die Rauhnächte sind die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag (6. Januar). Ihre Wurzeln liegen in der keltisch-germanischen Kultur und sie haben in der modernen Gesellschaft an Bedeutung verloren. Dennoch nutzen viele diese natürliche Zeit der Ruhe für innere Einkehr, Reflexion und Gedanken zur Gestaltung ihrer Zukunft.

Diese Veranstaltung bringt allen Interessierten die Magie der Rauhnächte mit ihren Ritualen und Bräuchen näher. Zusätzlich gibt es Tipps zur Hausreinigung. Eine Dankbarkeitsmeditation mit Klangschale und Koshi rundet den kleinen Workshop ab.

Alle Informationen, Anleitungen und die Meditation der Dankbarkeit gibt es als Druckversion für zu Hause.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Freitag, 27.11.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: Raum 207

Leitung: Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

Bemerkung: Bitte etwas zum Schreiben und eine Decke mitbringen.

Präventionskurs "Gesunde Ernährung"

26H3003

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, Wissenswerte 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 08.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Glücklich abnehmen ohne Diät

26H3004

"Das Abnehmen beginnt im Kopf." - Stimmt, braucht vielleicht etwas länger, aber geht dafür nachhaltiger, mit sattem Bauch, nach wie vor schmackhaftem Essen, guter Laune und vor allem ohne Jojo-Effekt (wie nach einer Diät). Wie das gehen soll, was dabei beachtet werden muss, erfahren alle Interessierten hier. Natürlich wird auch ein gesundes Abendbrot zubereitet und verspeist. Außerdem gibt es weitere leckere Rezeptideen für später. Entgelt zzgl. max. 10,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin



Fastenkurs mit professioneller Betreuung: Basenfasten oder Heilfasten

26H3005

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., 09.01., 09:30 - 11:00 Uhr	Gemeinsamer Start, Entscheidung für Basen- oder Heilfasten, Körperanalyse
Mo., 11.01., 17:00 - 18:30 Uhr	Beratung und Begleitung durch den Fastenstart + Entgiftung
Do., 14.01., 17:00 - 18:30 Uhr	Begleitung der Fastenzeit, wie sollte meine Ernährung danach aussehen?
Fr., 15.01., 16:00 - 18:15 Uhr	Gemeinsames Kochen

Tee und Fastenbrühen werden in den Veranstaltungen vor Ort gereicht.

Spätestens am 04.01.27 bekommen alle Angemeldeten ein Informationsblatt, u.a. mit den benötigten Lebensmitteln für die 2 Entlastungstage am 07.01. und am 08.01.27.

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 04.01.27 möglich, um einen reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können.

Dauer/Kosten: 4x / 67,50 €

Beginn: Samstag, ab 09.01.2027, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Manuela Steinborn, Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Fit und vital durch die Wechseljahre

26H3006

Die Wechseljahre und ihre typischen Symptome begleiten Frauen mehrere Jahre. Da lohnt es sich herauszufinden, wie eine bewusste Ernährung helfen kann, das hormonelle Gleichgewicht zu fördern, Energie zu spenden und typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme zu lindern. Natürlich werden auch gemeinsam gesunde Kostproben zubereitet und probiert. Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin



Salben, Tinkturen, Naturkosmetik

26H3007

Dieses Seminar ist ideal für alle, die die Gaben der Natur nutzen und gern auf unnötige Chemie und Plastikmüll verzichten wollen. Die zertifizierte Aromapraktikerin und Kräuterpädagogin stellt mit den Teilnehmenden unter anderem Naturkosmetik und Salben zur Hauptpflege, aber auch Tinkturen für die Gesundheit und das Wohlbefinden her. Natürlich wird dabei nicht nur auf die Herstellungsverfahren, sondern auch auf Inhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung verschiedener Heilpflanzen eingegangen.

Die Materialkosten von max. 15,00 € (zzgl. zum Entgelt) sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 26,00 €

Termin: Dienstag, 02.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin, Kräuterpädagogin, Aromapraktikerin

Wildpflanzenküche - Wilde Wurzeln und mehr

26H3008

Essbare Wildpflanzen sind wahre Geschenke der Natur. Doch nicht nur Blätter, Blüten oder Samen können die Küche bereichern, sondern auch Wurzeln, ob als Gemüse, Suppenbeilage oder fermentiert. 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 / 32,00 €

Termin: Montag, 14.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Parkplatz Baumschule Kmetsch + Raum 225

Leitung: Claudia Mönch, Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Fermentieren

26H3009

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: Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Raum 225

Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin, Kräuterpädagogin, Aromapraktikerin



Genussvoll kochen nach Hildegard von Bingen (2)

26H3010

Diese Veranstaltung zeigt erneut, wie sich gesunde Ernährung heute mit der Klosterheilkunde Hildegard von Bingens (12. Jahrhundert) verbinden lässt. Wer mehr über sie und ihre Ernährungstipps erfahren möchte, ist hier richtig. Unverfälschte, einfache Zutaten, Gemüse, Wildkräuter und Gewürze stehen im Mittelpunkt. Wärmende Herbstrepte werden mit Liebe gekocht, Aufstriche aus der Region und Fermentiertes gekostet und sogar Kekse nach ihren Rezepten gebacken. Auch der "Sauerhonig" (Oxymel) widmet sich diese Veranstaltung. Ergänzend gibt es ein passendes Getränk "wie zu Hildegards Zeiten". Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Wolfgang Mattheus, Lausiokos Manufaktur

Willkommen in der Welt der Essige

26H3011

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: Mittwoch, 04.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Susann Schulz, Chemielaborantin, Kräuterpädagogin, Aromapraktikerin

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.

Ort: KRABAT-Mühle Schwarzkollm
Leitung: Rico Ziegenbalg, Bäckermeister



Kurs: 26H3012
Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Kurs: 26H3013
Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Außen knusprig - innen luftig

26H3014

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. 5,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Samstag, 12.12.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ute Grun
Bemerkung: Bitte kleines Schraubglas (200 ml) zum Mitnehmen des eigenen Sauerteiges mitbringen.



Genussabend - Geschmacksreise durch die Welt des Brotes

26H3015

Bei diesem Genussabend gehen Teilnehmende mit dem Bäckermeister und Brotsommelier Sebastian Weidelt auf eine "Geschmacksreise durch die Welt des Brotes". Dabei werden verschiedene Brotsorten verkostet und mit unterschiedlichen Belägen, Aufstrichen und Getränken aus der Region kombiniert. Parallel servieren die Kursleitenden Erstaunliches aus der Geschichte des Brotes und wissenswerte Daten und Fakten. Die hinzukommenden Lebensmittelkosten von max. 22,00 € sind vor Ort zu entrichten.

Dauer/Kosten: 1x / 22,00 €
Termin: Dienstag, 02.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Vereinszimmer Schloss
Leitung: Sebastian Weidelt, Brotsommelier

INTERNATIONALE KÜCHE

Gemüseschnitzen für Einsteiger - Tellerdekorationen zum Vernaschen

26H3016

Mit einfachen Techniken und einem kleinen Messer entstehen aus Gemüse, Obst und Kräutern dekorative Hingucker für Buffet, Familienfeier oder festlich gedeckten Tisch.



Dabei werden Grundkenntnisse des Gemüseschnitzens vermittelt, deren Ergebnisse nicht nur bei den Teilnehmenden, sondern auch bei Gästen Begeisterung hervorrufen werden. Die entstandenen Dekorationen sind zu Hause unkompliziert nachzuarbeiten und sehen nicht nur schön aus, sondern laden auch zum Vernaschen ein.
Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 27.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ute Günzel
Bemerkung: Bitte Freude am Ausprobieren und ein wenig Fingerspitzengefühl sowie ein Gefäß zum Transport mitbringen.

Peruanische Küche

26H3017

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 Huancania, Aji de galina und Crema volteada. Hinzu kommen Tipps zu peruanischer Koch- und Esskultur sowie Lebensweise. Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Freitag, 18.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Brasilianische Küche

26H3018

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 Caldo de Mandioca und Escondinho de Carne Moida und als Dessert Curau de Milho Verde zubereitet. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 22.09.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Bruna Gardiano

Ungarische Küche - alles rund um TÚRÓ (Quark)

26H3019

Der Kochkurs steht dieses Mal unter dem Slogan "Quark einmal ungarisch": Einmal herzhaft, einmal salzig, einmal süß. Ungewohnte ungarische Küche, aber genauso lecker und reichhaltig wie die bekannten "Paprika-Speisen". Zubereiten werden:
 - Körözött - eine würzige Quarkcreme, die gern als Vorspeise oder gar zum Frühstück gegessen wird
 - Túrós Csusza - ein Nudelgericht mit salzigem Quark, garniert mit



ausgelassenem Speck, Schmand und Dill
- Süße Quarkbällchen mit Schmand
Entgelt zzgl. max. 12,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 23.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Boglárka Ilona Szücs

Irakische Küche

26H3020

Musa stammt aus dem Süden des Irak und lebt seit einigen Jahren in Hoyerswerda. Als Hauptspeise gibt es irakische Keba und einen Biskuit-Kuchen mit Frischkäse und Quark. Gekocht wird nach den Halal-Prinzipien und natürlich gibt es auch etwas zu trinken. 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, 24.09.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ghufran Musa

Vegetarisch kochen für Genießer

26H3021

Die vegetarische Küche ist nicht nur gesund, sondern punktet auch durch ihre Aromen- und Farbenvielfalt. Somit erfreut sie Auge und Gaumen gleichermaßen. Gekocht (und gegessen) wird gemeinsam ein leckeres Menü aus regionalen Zutaten, die auf den Herbst einstimmen. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 29.09.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sylvia Melde

Mexikanische Küche

26H3022

Typische mexikanische Gerichte sind Tacos, Tamales und Enchiladas - die gibt es heute nicht. Gekocht und probiert werden hingegen Tacos con Guacamole, Burritos de polip und als Nachspeise Flan. 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, 02.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso



Chinesische Küche

26H3023

Leilei ist in Peking geboren und lebt seit 15 Jahren in Deutschland. Gern bringt sie allen die chinesische Kochkultur näher. Gemeinsam werden heute verschiedene typische Gerichte zubereitet, die es im chinesischen Familienalltag zu Hause gibt. Wer will, kann sich gern im Essen mit Stäbchen üben. Ganz nebenbei gibt es auch eine kleine Getränkekunde sowie viel Interessantes zur chinesischen Kultur. Auch Vegetarier sind willkommen - bitte bei der Anmeldung angeben. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Leilei Gu-Salowski

Tschechische Küche

26H3024

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: eine Geflügelbrühe mit Miniknödeln, Rinderbraten mit Rahmsoße (svíčková na smetaně) und als Nachspeise Omas Blechkuchen mit Pfirsich. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Tereza Lohr

Traditionelle Küche am Baikalsee

26H3025

Die Region rund um den Baikalsee bietet eine Menge traditioneller sibirischer Spezialitäten, die die kulturelle Vielfalt dieser Gegend widerspiegeln. Besonders reizvoll ist ein Besuch des östlichen Ufers des Sees, wo die Burjaten, eine mongolische Ethnie, leben. Ihre traditionelle Küche ist bekannt für einfache, herzhaftes Gerichte mit oft nur wenigen Gewürzen und Zutaten. Zu den bekanntesten Spezialitäten gehören Pozy, gedämpfte Teigtaschen, und Buchler, ein deftiger Fleisch- und Gemüseeintopf. Zum Abschluss eines traditionellen Mahls werden häufig Boovi, ein burjatisches Gebäck, sowie das regionale Getränk Baikals serviert. Viel Spaß beim Probieren. Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Montag, 02.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Olga Perewosnikow



Pakistanische Küche

26H3026

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 Lahori Chaney, Bhuna Qeemah, Prathey, Shahi Tukrey und Zwiebelsalat. Entgelt zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 10.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sadia Idnan

Irische Küche

26H3027

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, 12.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Philip Campbell

Kalter Winter - heiße Suppen

26H3028

Wenn draußen die Temperaturen sinken, wird es drinnen gemütlich: Es erwartet alle ein vorwinterlicher Kochabend voller duftender Zutaten, wärmender Gewürze und köstlicher Suppen aus aller Welt. Ob cremig, herzhaft oder würzig, ob klassisch, vegetarisch oder exotisch: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Montag, 16.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sylvia Melde

Vietnamesische Küche

26H3029

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 dieses Mal andere Gerichte als im letzten Semester zubereitet.
Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Montag, 23.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Mai Dinh Thu

Italienische Küche

26H3030

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 - mit weiteren typischen Vorspeisen und zwei Hauptgerichten (anderen als im letzten Semester) sowie einem Gläschen Wein. Buon appetito.
Entgelt zzgl. max. 15,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Frank Günther

Amerikanische Küche: American breakfast

26H3031

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 mal kein Mittag, sondern ausführliches amerikanisches Frühstück: scrambled eggs/eggs sunny side up, biscuits and gravy, sausage links and bacon, pancakes with maple syrup. Das wird der perfekte Start ins Wochenende. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten



Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Ted Peterson
Bemerkung: Bitte - wenn gewünscht - für sich selbst ein Getränk zum Essen mitbringen.

Vietnamesische Küche

26H3032

Die vietnamesische Küche gilt als vielfältig und gesund. Khanh, die aus der Provinz Nghe An stammt und 2025 eine Ausbildung in Hoyerswerda begonnen hat, nimmt alle mit auf eine kulinarische Reise in ihre Heimatregion. Com Tam - ein Gericht mit gebrochenem Reis und 4 Beilagen, wird gemeinsam zubereitet und gegessen. Die 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: Dienstag, 01.12.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Khanh Nguyen Thi Ngoc

Spanische Küche

26H3033

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 Gambas al ajillo, Tortilla española und Crema catalana 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, 04.12.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Isabel Pedroso

Selbst gemacht: Croissants - von herzhhaft bis süß

26H3034

Über die Erfindung des Croissants kursieren verschiedene Geschichten - fest steht, dass es ein sehr leckeres und beliebtes Gebäck ist. Zunächst wird der Teig hergestellt, geformt und anschließend mit verschiedenen Füllungen gebacken. Es werden sowohl süße als auch herzhaft Varianten ausprobiert - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Dazu gibt es zum Abendbrot einen knackigen französischen Salat und ein Gläschen Wein. Der Kurs eignet sich perfekt für Anfänger und alle, die französisches Gebäck lieben. Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 08.12.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Milena Stojanoska

Schmackhafte Salate aus aller Welt

26H3035

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, 13.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Claudia Niemz



Kreative Küche mit Quinoa, Amaranth & Co

26H3036

Hier gilt es die Vielfalt moderner Powerkörner und anderer nährstoffreicher Zutaten zu entdecken oder wieder zu entdecken (wie Hirse z.B.). Abwechslungsreiche Rezepte - ob herzhaft oder süß - sind in kreativen Gerichten einfach umzusetzen und bringen frischen Schwung in die Alltagsküche. Dies wird ein genussvoller Abend in geselliger Atmosphäre mit praktischen Tipps und spannenden Kombinationen.
Entgelt zzgl. Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 26.01.2027, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Sylvia Melde

Afghanische Küche

26H3037

Afghanistan liegt an der Seidenstraße und ist islamisch geprägt. Die afghanische Küche wurde von der persischen und der indischen beeinflusst, es bestehen auch Ähnlichkeiten zu 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, 27.01.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Masooma Karimi

GETRÄNKEKUNDE

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

26H3038

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 / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Wolfgang Mattheus, Lausikos Manufaktur



Whisky-Welten: Speyside light

26H3039

Gefällige Drams

Allein die schottische Whiskyregion Speyside beherbergt mehr als 50 Distilleries. Diese Whiskies werden im Allgemeinen als leicht, elegant und „gut trinkbar“ beschrieben. Es werden je zwei Abfüllungen - teils 12y und 15y - aus drei Distilleries (Glen Moray, Tamnavulin und Glen Grant) verkostet. Bei dieser Zusammenstellung gibt es keinen rauchigen - sie ist auch für Neulinge gut geeignet. Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 40,00 € 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, 05.11.2026, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas (keinen Tumbler) mit.

Whisky-Welten: 18y

26H3040

Exzellente Spitzenklasse

Ein 12-jähriger Whisky ist meist schon recht gut, aber mit 18 Jahren gibt es wirkliche Highlights: Chivas Regal 18y, Tomatin 18 y, Glenlivet 18 y, Bunnahabhain 18 y, Aberfeldy Sangiovese Red Wine 18 y, Royal Brackla Palo Cortado Sherry 18 y. Für Proben, Beilagen und Handmaterial sind ca. 66,00 € 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, 06.11.2026, 18.00 - 21.45 Uhr
Ort: Krabatkeller Schloss HY
Leitung: Felix Jedlicka
Bemerkung: Experten bringen evtl. ihr Nosing-Glas mit.

Rum-Welten: Die sieben Erdteile

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. Im Vergleich zu den vorangegangenen Seminaren werden natürlich überwiegend neue Sorten entdeckt. Für Proben (9 Rumsorten), Beilagen und Handmaterial sind ca. 50,00 € im Kurs zu entrichten. Bitte nicht motorisiert zur Veranstaltung kommen.



Ort: Raum 208
Leitung: Werner Lindner

Kurs: 26H3041
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Freitag, 27.11.2026, 18.00 - 21.30 Uhr

Kurs: 26H3042
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Freitag, 05.02.2027, 18.00 - 21.30 Uhr

FERIENANGEBOTE

Herbstferienangebot: Kürbiszauber & Knusperduft 26H3043 Ein sinnliches Herbstabenteuer

Der Kürbis als gesundes und farbenfrohes Kraftpaket bereichert die Küche auf ganz besondere Weise. Die Kinder lernen spielerisch verschiedene Kürbisarten kennen und erfahren, wie vielseitig dieses herbstliche Naturwunder in der Küche verwendet werden kann. Im praktischen Teil wird es gemütlich und köstlich: Gemeinsam wird eine wärmende Kürbissuppe gekocht, Kürbiskerne werden geröstet und duftende Kürbiskekse gebacken. Diese werden anschließend noch kreativ verziert.

Für Kinder von 8 - 12 Jahren geeignet. Entgelt zzgl. 5,00 € Lebensmittelkosten

Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Raum 225
Leitung: Anne Bresan, Kräuterpädagogin
Bemerkung: Wer möchte, kann gern Körbchen und Messer/Schere mitbringen.

Ferienangebot: Tisch-Knigge für Kinder

Gutes Benehmen beim Essen ist nach wie vor angesagt. In aufgelockerter Atmosphäre lernen Kinder und Jugendliche einiges über Höflichkeiten im Allgemeinen und viel über Tischmanieren. Außerdem werden gemeinsam ein 3-Gänge-Menü gekocht, der Tisch schön eingedeckt und verschiedene Serviettenformen ausprobiert. Beim gemeinsamen Essen können alle ihre frisch erworbenen Erkenntnisse in einem Knigge-Quiz unter Beweis stellen und sich ein Zertifikat sichern.

Der Kurs ist für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 13 Jahren geeignet. Entgelt zzgl. 5,00 € Lebensmittel

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

Kurs: 26H3044 Herbstferien
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Dienstag, 20.10.2026, 10.00 - 13.30 Uhr
Ort: Raum 225



Kurs: 26H3045 Winterferien
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 11.02.2027, 10.00 - 13.30 Uhr
Ort: Raum 225

Ferienangebot: Notfallhelden - Kinder lernen Erste Hilfe

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.

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

Kurs: 26H3046 Herbstferien
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Montag, 12.10.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Philipp Müller, Notfallsanitäter

Kurs: 26H3047 Winterferienferien
Dauer/Kosten: 1x / 20,00 €
Termin: Donnerstag, 11.02.2027, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Philipp Müller, Notfallsanitäter

Ferienangebot: Selbstverteidigung für Kinder

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.

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

Ort: Raum 212
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Kurs: 26H3048 Herbstferien
Dauer/Kosten: 3x / 28,00 €
Termine: Mittwoch bis Freitag, 14.10.2026 bis 16.10.2026, 9.30 - 11.30 Uhr

Kurs: 26H3049 Winterferien
Dauer/Kosten: 3x / 28,00 €
Termine: Mittwoch bis Freitag, 10.02.2027 bis 12.02.2027, 9.30 - 11.30 Uhr



BEWEGUNGSANGEBOTE

Geführte Pilz-Wanderung**26H3050**

Bei dieser geführten Wanderung tauchen Teilnehmende in die faszinierende Welt der Pilze ein. Unterwegs gibt es spannende Informationen über essbare Speisepilze der Region sowie Wissenswertes über zahlreiche andere Artgenossen wie Schimmelpilze und Hefepilze. Mit vor Ort wird auch der Revierförster Michael Dobisch sein.

Kinder bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen zahlen den halben Preis, in Begleitung von 2 Erwachsenen ist die Teilnahme kostenfrei.

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €

Termin: Samstag, 10.10.2026, 9.00 - 12.45 Uhr

Ort: ehemals Grubenbahnhaltelpunkt "Am Auerhahn", B 96, zwischen Bröthen/Michalken und Abzweig Schwarzkollm

Leitung: Michael Kallmeyer, Referent Dt. Gesellschaft für Mykologie

Bemerkung: Bitte 2 Körbchen mitbringen - für Speisepilze und nicht essbare Pilze.

**Geführte Wanderung Sächsische Schweiz:
"Am Nordrand der Sächsischen Schweiz"**
26H3051

Auf der ehemaligen Eisenbahnstrecke geht es entlang des Baches durch das Schwarzbach- zum Sebnitztal. Von dort erfolgt der Anstieg auf den Schwarzberg (auch Goßdorfer Raubschloss genannt) und nach den Aussichten vom Hankehübel und Gickelsberg zurück nach Lohsdorf. Es werden ca. 11 km vorwiegend auf festen Waldwegen gelaufen, teils ist es etwas felsig, 200 m Anstieg sollten kein Problem darstellen. Die Wanderung ist familienfreundlich, auch für Hunde geeignet. Kinder bis einschließlich 9 Jahre nehmen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei teil.



Dauer/Kosten: 1x / 5,00 €

Termin: Samstag, 24.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Parkplatz am ehemaligen Bahnhof Lohsdorf

Leitung: Roland Kümmig

Bemerkung: Bitte gutes festes Schuhwerk tragen und Verpflegung mitbringen (Picknick unterwegs).

Das Parken ist frei. Anreise mit ÖPNV möglich: Mit Zug bis Pirna, von dort mit Bus 237 bis Lohsdorf

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.



Ort: Therapiebecken Förderzentrum für Körperbehinderte
Leitung: Lars Maul, Übungsleiter B, Max Georg Schieber

Kurs: 26H3052
Dauer/Kosten: 9x / 94,50 €
Beginn: mittwochs, ab 02.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H3053
Dauer/Kosten: 9x / 94,50 €
Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H3054
Dauer/Kosten: 9x / 94,50 €
Beginn: mittwochs, ab 02.09.2026, 19.15 - 20.15 Uhr

Kurs: 26H3055
Dauer/Kosten: 9x / 94,50 €
Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 19.15 - 20.15 Uhr

Senioren in Bewegung mit Smovey®

Ziel ist, aktiv zu bleiben und wieder beweglicher zu werden. Durch den innen geriffelten Spiralschlauch rollen beim Schwingen der handlichen Smovey-Ringe 4 kleine Stahlkugeln. Diese lösen Schwingungen aus, welche auf den Körper bis in die kleinste Zelle übertragen werden. Durch verschiedene Übungen werden Muskulatur, Gleichgewicht und geistige Aktivität gefördert und somit auch das allgemeine Wohlbefinden. Mitmachen lohnt sich.

Der Erfinder der Smoveys war übrigens ein an Parkinson erkrankter Ski-Lehrer, dem es wichtig war, in Bewegung zu bleiben.

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

Ort: Raum 212
Leitung: Arite Gahrig



Kurs: 26H3056
Dauer/Kosten: 3x / 21,00 €
Beginn: donnerstags, ab 24.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs: 26H3057
Dauer/Kosten: 3x / 21,00 €
Beginn: donnerstags, ab 29.10.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Powerstep Plus

Der neue Kurs erweitert das dynamische Powerstep-Grundkonzept mit seinen Cardio- und Krafeeinheiten 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, Koordi-



nation und Beweglichkeit gesteigert. Abwechslungsreiche Intervalle halten alle ständig in Bewegung, lassen keine Langeweile, aber viel Spaß aufkommen und sorgen für schnelle Erfolge. Diese stärken natürlich auch das Selbstbewusstsein.

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

Ort: Raum 212

Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Kurs: 26H3058

Dauer/Kosten: 5x / 40,00 €

Beginn: montags, ab 07.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs: 26H3059

Dauer/Kosten: 7x / 56,00 €

Beginn: montags, ab 26.10.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs: 26H3060

Dauer/Kosten: 5x / 40,00 €

Beginn: montags, ab 04.01.2027, 18.30 - 19.30 Uhr

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.

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

Ort: Raum 211

Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin

Kurs: 26H3061

Dauer/Kosten: 6x / 48,00 €

Beginn: mittwochs, ab 23.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H3062

Dauer/Kosten: 9x / 72,00 €

Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

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.



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

Ort: Ballettsaal Lausitzhalle

Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: 26H3063

Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 8.45 - 9.45 Uhr

Kurs: 26H3064

Dauer/Kosten: 9x / 63,00 €

Beginn: donnerstags, ab 26.11.2026, 8.45 - 9.45 Uhr



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.

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

Ort: Raum 212

Leitung: Alejandro Tobias Cubas Alvarez, ZUMBA® Fitness Instructor

Kurs: 26H3065

Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €

Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs: 26H3066

Dauer/Kosten: 9x / 63,00 €

Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs: 26H3067

Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €

Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs: 26H3068

Dauer/Kosten: 9x / 63,00 €

Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 19.00 - 20.00 Uhr



Sicher, selbstbewusst und stark: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

26H3069

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 eines Erwachsenen 20,00 € Entgelt.

Dauer/Kosten: 3x / 30,00 €
Beginn: mittwochs, ab 02.09.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Steffi Zettl, Personal Trainerin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Selbstverteidigung kompakt am Wochenende

26H3070

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, 07.11.2026, 15.00 - 18.00 Uhr,
 Sonntag, 08.11.2026, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Andreas Eberhardt, Fitnesstrainer
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk 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.

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

Leitung: Christin Steinborn, Übungsleiterin B

Kurs: 26H3071

Dauer/Kosten: 13x / 92,00 €
Beginn: mittwochs, ab 02.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 211

Kurs: 26H3072

Dauer/Kosten: 5x / 35,00 €
Beginn: mittwochs, ab 27.01.2027, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 212



Beckenbodengymnastik für den Alltag

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.

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

Ort: Raum 211

Leitung: Sabine Böhme, Physiotherapeutin

Kurs: 26H3073

Dauer/Kosten: 5x / 35,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs: 26H3074

Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €

Beginn: donnerstags, ab 29.10.2026, 10.30 - 11.30 Uhr

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. Der Web-Kurs läuft über die vhs.cloud. 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.

Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen.

Ort: Raum 211

Leitung: Astrid Döring, Pilates- und Beckenbodentrainerin

Kurs: 26H3075 am Nachmittag

Dauer/Kosten: 9x / 63,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 14.00 - 15.00 Uhr

Kurs: 26H3076 am Nachmittag

Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €

Beginn: dienstags, ab 01.12.2026, 14.00 - 15.00 Uhr



Kurs: 26H3077 am Abend
Dauer/Kosten: 9x / 63,00 €
Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs: 26H3078 am Abend
Dauer/Kosten: 8x / 56,00 €
Beginn: dienstags, ab 01.12.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Pilates & Yoga

26H3079

Bei diesem Online-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 30.09.2026, 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

26H3080

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 10.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Raum 211
Leitung: Sabine Böhme, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining

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.



Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Ort: Raum 211

Leitung: Colleen Neumann, Physiotherapeutin

Kurs: 26H3081

Dauer/Kosten: 10x / 120,00 €

Beginn: freitags, ab 11.09.2026, 17.00 - 18.15 Uhr

Kurs: 26H3082

Dauer/Kosten: 10x / 120,00 €

Beginn: dienstags, ab 05.01.2027, 16.45 - 18.00 Uhr

Aktive Mittagspause: Leichter Rücken

26H3083

Langes Sitzen ist oft die Ursache für Rückenschmerzen. Beruflich lässt sich das aber mitunter schwer vermeiden. Hier lernen die Teilnehmenden online 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 28.09.2026, 12.15 - 12.30 Uhr

Ort: online

Leitung: Natalja Seel, Übungsleiterin B, Yogalehrerin

Bemerkung: Sportkleidung nicht notwendig, bitte kleinen Tennisball bereitlegen.

Rückenfit - Rückenkräftigung

26H3084

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 rückschonende 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 14.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Raum 212

Leitung: Bianca Günther (geb. Schröder), Physiotherapeutin

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



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, federnde 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. Die Gruppe besteht aus maximal 6 Teilnehmenden, um die korrekte Ausführung der Übungen kontrollieren zu können.

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

Ort: Raum 211

Leitung: Sabine Böhme, Physiotherapeutin

Kurs: 26H3085

Dauer/Kosten: 5x / 45,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs: 26H3086

Dauer/Kosten: 5x / 45,00 €

Beginn: dienstags, ab 27.10.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs: 26H3087

Dauer/Kosten: 4x / 45,00 €

Beginn: donnerstags, ab 07.01.2027, 9.00 - 10.15 Uhr

ENTSPANNUNGSANGEBOTE

Löwenstolz & Herzensbande - Mut, der vom Herzen kommt! Selbstbehauptung & Resilienz

Fragen wie: „Was mache ich, wenn mich jemand ärgert?“ oder „Wie bleibe ich ruhig, wenn es in der Schule stressig wird?“ finden in diesem Kurs eine Antwort. Wahre Stärke braucht kein Gebrüll und keine Muskeln. Sie wächst im Stillen. Gemeinsam mit der Dozentin begeben sich die Kinder auf die Suche, lernen spielerisch, wie sie zu echten „Löwen“ werden. Sie trainieren den stabilen Stand, die klare Kommunikation mit Strategien wie dem „Armwackler“ und erfahren, wie Beleidigungen wie kleine „Papierkügelchen“ einfach an ihnen abprallen. Mit viel Herz, Bewegung und Humor werden das Selbstvertrauen und das Wir-Gefühl in der Gruppe gestärkt, damit Herausforderungen im (Schul-)Alltag löwenstark gemeistert werden! Die Eltern (oder Abholberechtigten) kommen zur letzten Stunde dazu, während die Kinder in einer Art kleinen „Abschlussprüfung“ spielerisch zeigen, was sie gelernt haben. (Nach dem Konzept "Stark auch ohne Muckis")

Bemerkung: Bitte saubere Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Ort: Raum 208

Leitung: Andrea Nicolaidas, Lebenskompetenztrainerin



Kurs: 26H3088 für Schulkinder (6-8 Jahre)
Dauer/Kosten: 5x / 42,50 €
Beginn: Dienstag ab 27.10.2026, 15.30 - 16.30 Uhr

Kurs: 26H3089 für Schulkinder (9-12 Jahre)
Dauer/Kosten: 5x / 6,67 UE / 42,50 €
Beginn: Dienstag ab 12.01.2027, 16.00 - 17.00 Uhr

Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining (MBSR)

26H3090

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" (Sa., 10.10.26, 10.00 - 15.30 Uhr) 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 / 175,00 €
Termine: donnerstags, ab 03.09.2026, 18.30 - 21.00 Uhr,
Ort: Raum 208
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

26H3091

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 27.10.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Heike Gutsche, Krankenschwester, Entspannungstrainerin PMR
Bemerkung: Bitte Decke, großes Badehandtuch, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung mitbringen.



Feldenkrais®-Spezial: Die Bewegungen der Hüftgelenke

26H3092

Die Hüftgelenke sind nach den Kniegelenken die größten des menschlichen Körpers. Sie sind in alle Richtungen zu bewegen und zu drehen. Über die Verbindung des Beckens mit den Oberschenkeln wird das Gewicht des Rumpfes über Beine und Füße in den Boden abgeleitet. Schwerpunkt des Workshops ist das Erforschen der Bewegungsvielfalt dieser Gelenke, um die Bewegungsfreude zu erhalten und Schmerzen sowie Operationen möglichst zu vermeiden.

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, 10.10.2026, 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

Ziel ist es, neben einer grundlegenden Wissensvermittlung die eigenen Ressourcen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags zu stärken. Es werden einfache Übungen vermittelt, die die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen, Verspannungen lösen, den Gleichgewichtssinn und die Standfestigkeit schulen sowie muskulären Dysbalancen vorbeugen. So kann sich ein gesundes, entspanntes Körpergefühl entwickeln. Durch Konzentration auf eine bewusste Atmung kommen Gedanken zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt.

Bemerkung: Bitte lockere Kleidung, Socken und eine kleine Decke mitbringen.

Ort: Raum 212

Leitung: Kerstin Hausdorf, Lehrerin für Tai Chi und Qigong, Heilpraktikerin

Kurs: 26H3093

Dauer/Kosten: 10x / 130,00 €

Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Kurs: 26H3094

Dauer/Kosten: 10x / 130,00 €

Beginn: mittwochs, ab 06.01.2027, 15.00 - 16.30 Uhr

Qigong - Schwerpunkt stilles 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 dieses Mal Übungen aus dem stillen Qigong und meditative Übungen für ein starkes Immunsystem und eine starke Lunge.

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

Ort: Raum 212

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

Kurs: 26H3095

Dauer/Kosten: 1x / 36,00 €

Termin: Samstag, 14.11.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Kurs: 26H3096

Dauer/Kosten: 1x / 36,00 €

Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Raum 212

Wohlfühltag für Frauen

26H3097

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 Dehnungsübungen. Die gemeinsame Zubereitung eines lecker-leichten und gesunden Essens steht danach auf dem Programm. Beim Genießen bleibt auch etwas Zeit zum Austausch. In der abschließenden Entspannungsphase macht Ina Bredemann alle mit Kundalini Yoga vertraut. Dazu gibt es eine Meditation und entspannende Selbstmassage. Entgelt inkl. Lebensmittel

Dauer/Kosten: 1x / 55,00 €

Beginn: Samstag, 16.01.2027, 9.30 - 15.30 Uhr

Ort: Raum 211

Leitung: Heike Kowalewicz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin, Ina Bredemann, Steffi Zetti, Personal Trainerin

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

Innere Ruhe und Gelassenheit

26H3098

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: dienstags, ab 08.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Colleen Neumann, Physiotherapeutin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen mitbringen.

Akupressurmassage

26H3099

Die Grundlage der Akupressur-Massage ist die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrem Meridiansystem. Meridiane sind die "Stromversorgung" unseres Körpers. Diese Massage fördert den freien Fluss der Energie in diesen Kanälen.

Der Workshop vermittelt Grundkenntnisse über Meridianverläufe, Akupunkturpunkte und Akupressurtechniken durch Handflächen, Daumen, Finger, Ellenbogen, Unterarm sowie Dehnungen und Rotationen. Eine wohltuende Akupressur-Massage kann helfen, bei Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Stress, Überarbeitung, Schlafproblemen oder seelischem Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht zu kommen und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen.

Dauer/Kosten: 1x / 30,00 €
Termin: Samstag, 16.01.2027, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Raum 212
Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin
Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, Decke oder Handtuch, leichte Verpflegung sowie etwas zu trinken mitbringen.

Entspannung mit Klangschalen, Traumreise und Klangmeditation

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

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

Eine Traumreise rundet den Workshop ab.

Bemerkung: Bitte Decke, Socken, Kissen und ein Getränk mitbringen.
Ort: Raum 212
Leitung: Yvonne Prantl, Meditationslehrerin, Integrative Klangpädagogin

Kurs: 26H3100
Dauer/Kosten: 1x / 28,00 €
Termin: Freitag, 04.12.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

Kurs: 26H3101
Dauer/Kosten: 1x / 28,00 €
Termin: Samstag, 30.01.2027, 9.30 - 12.30 Uhr





Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein lebendiger Yogastil, bei dem typische Übungen in fließenden Bewegungsabläufen ausgeführt und in vorgegebenen Reihenfolgen (Kriyas) wiederholt werden. Sie bauen auf leicht erlernbaren Grundhaltungen auf. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die Körperhaltungen (Asanas), dynamische Bewegungen, Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Mantras kombiniert. Die Atmung ist der "rote Faden" in den Yogastunden. Neben der Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung wirkt Kundalini Yoga belebend und energetisierend. Gleichzeitig unterstützt es dabei, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die eigene Wahrnehmung zu vertiefen. Der Kurs ist einsteigerfreundlich und geeignet für alle Altersklassen.

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

Ort: Raum 212

Leitung: Ina Bredemann, Kundalini Yoga-Lehrerin

Kurs: 26H3102

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 50,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs: 26H3103

Dauer/Kosten: 5x / 10 UE / 50,00 €

Beginn: donnerstags, ab 05.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs: 26H3104

Dauer/Kosten: 5x / 50,00 €

Beginn: donnerstags, ab 07.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentenvorstellung: Ina Bredemann

„Ich bin Ina und habe vor einigen Jahren Kundalini Yoga für mich entdeckt. Bereits seit 30 Jahren besuche ich Hatha Yoga Kurse. Nach meiner ersten Kundalini Yoga-Stunde war ich so begeistert von den dynamischen Übungen, der schönen Mantra Musik, den Wirkungen der einzelnen Mudras (Hand- und Fingergesten, die den Energiefluß im Körper lenken) und dieser unglaublichen Energie, dass ich einfach alles wissen und erlernen wollte. Ich habe die Ausbildung zur zertifizierten Kundalini Yoga Lehrerin (Aquarian Teacher) bei der 3HO absolviert.“



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.

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.



Ort: Raum 212
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 26H3105
Dauer/Kosten: 5x / 50,00 €
Beginn: freitags, ab 11.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Kurs: 26H3106
Dauer/Kosten: 5x / 50,00 €
Beginn: freitags, ab 06.11.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Hatha-Yoga Einstiegskurs

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.

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ort: Raum 208
Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 26H3107
Dauer/Kosten: 8x / 80,00 €
Beginn: montags, ab 07.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 26H3108
Dauer/Kosten: 8x / 80,00 €
Beginn: montags, ab 16.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

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.

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ort: Raum 212
Leitung: Beatrix Bräuer, Yogalehrerin

Kurs: 26H3109
Dauer/Kosten: 10x / 100,00 €
Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 26H3110
Dauer/Kosten: 8x / 80,00 €
Beginn: dienstags, ab 01.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr



Hatha-Yoga Auffrischung

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

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ort: Raum 208

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 26H3111

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: montags, ab 07.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs: 26H3112

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: montags, ab 23.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs: 26H3113

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: donnerstags, ab 03.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs: 26H3114

Dauer/Kosten: 10x / 100,00 €

Beginn: donnerstags, ab 19.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

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.

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ort: Raum 211

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 26H3115

Dauer/Kosten: 8x / 80,00 €

Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Kurs: 26H3116

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: mittwochs, ab 18.11.2026, 10.00 - 11.30 Uhr



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.

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ort: Raum 212

Leitung: Hagen Steinbrecher, Yogalehrer

Kurs: 26H3117

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: freitags, ab 11.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 26H3118

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: freitags, ab 27.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

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.

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

Ort: Raum 212

Leitung: Anke Konz-Jäger, Shiatsu-Praktikerin

Kurs: 26H3119

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 9.30 - 11.00 Uhr

Kurs: 26H3120

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: dienstags, ab 24.11.2026, 9.30 - 11.00 Uhr

Kurs: 26H3121

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 17.15 - 18.45 Uhr

Kurs: 26H3122

Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €

Beginn: dienstags, ab 24.11.2026, 17.15 - 18.45 Uhr



TANZ

Linedance

26H3123

Linedance steht für Bewegung und Geselligkeit, wird auf der ganzen Welt getanzt und auch in Deutschland immer beliebter. Er ist für alle Altersgruppen geeignet und ein ideales Ausdauer- und Koordinationstraining. Ein besonderer Vorteil ist, dass man keinen Tanzpartner braucht, da solo und in Linien bzw. Reihen getanzt wird. Die Choreographien sind nicht schwer zu erlernen. Wer neugierig geworden ist, sollte sich den Spaß nicht entgehen lassen.

Dauer/Kosten: 3x / 32,00 €
Beginn: mittwochs, ab 13.01.2027, 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

26H3124

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

Dauer/Kosten: 1x / 15,00 €
Termin: Freitag, 15.01.2027, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Philip Campbell
Bemerkung: Bitte saubere, flache Schuhe mitbringen.

Freude schenken
 Horizont erweitern
 Erlebnisse ermöglichen
 einen Wunsch erfüllen
 eine Auszeit gönnen

vhs Volkshochschule
 Hoyerswerda

Jetzt Gutschein kaufen

 info@vhs-hy.de



Sprachen entdecken

Sprachen eröffnen neue Wege zu Menschen, Kulturen und persönlichen Erfahrungen. Die Welt ist geprägt von einer faszinierenden sprachlichen Vielfalt: Jede Sprache erzählt ihre eigene Geschichte und eröffnet einen neuen Blick auf die Welt.

Mehr als Worte

Eine Sprache zu lernen bedeutet weit mehr, als Wörter und Regeln zu verstehen. Es schafft Möglichkeiten im Beruf, erleichtert das Reisen, stärkt das Selbstvertrauen und macht Begegnungen mit anderen Menschen noch bereichernder. Gleichzeitig trainiert das Sprachenlernen Gedächtnis und Konzentration und hält den Geist aktiv.

Unser Sprachangebot

An unserer Volkshochschule können Sie verschiedene Sprachen und Kommunikationsformen entdecken: Die Gebärdensprache eröffnet neue Wege der Verständigung und fördert einen inklusiven Austausch. Deutsch unterstützt Menschen dabei, sicher in Alltag, Beruf und gesellschaftlichem Leben anzukommen.

Englisch ist als internationale Sprache in vielen Bereichen unverzichtbar. Polnisch und Tschechisch schaffen Verbindungen zu unseren Nachbarländern und ihren Kulturen. Italienisch, Französisch und Spanisch stehen für lebendige Kultur, Reisen und besondere Lebensfreude.

Neue Türen öffnen

Ganz gleich, ob Sie eine Sprache für den Beruf, den Urlaub oder aus persönlichem Interesse lernen möchten, jede neue Sprache erweitert den eigenen Horizont und öffnet Türen zu neuen Erfahrungen und Begegnungen.



Einbürgerungstest

Senden Sie 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
3. Melden Sie sich für den Test an.
4. Überweisen Sie die Prüfungsgebühr von 25€ an:
Empfänger: 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
6. Senden Sie per Mail eine Kopie/ein Foto Ihres Passes oder Aufenthaltstitels zu Sicherstellung Ihrer Identität an: info@vhs-hy.de

Kurs: 26H4000
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr

Kurs: 26H4001
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr

Kurs: 26H4002
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr

Kurs: 26H4003
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 10.12.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr

Kurs: 26H4004
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 07.01.2027, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr



Kurs: 26H4005
Dauer/Kosten: 1x / 25,00 €
Termin: Donnerstag, 04.02.2027, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Thomas Gräfe-Dörr

Hände sprechen lassen - Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache

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.

Kurs: 26H4006 (LBG) 3
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits am vorherigen Kurs teilgenommen haben bzw. gute Grundkenntnisse besitzen.

Dauer/Kosten: 5x / 99,00 €
Beginn: dienstags, ab 15.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ines Reimann

Kurs: 26H4007 (LBG) 1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse besitzen.

Dauer/Kosten: 5x / 99,00 €
Beginn: dienstags, ab 15.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Ines Reimann

Deutsch Grundkurs A1

26H4008

Für Lernende ohne Vorkenntnisse, Kurs immer montags und mittwochs. **Die Gebühr kann in Raten gezahlt werden.**

Kurs: 26H4008
Dauer/Kosten: 34x / 449,00 €
Beginn: montags und mittwochs, ab 07.09.2026, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Olga Puschmann



Deutschkurs B1

26H4009

Auf dem Sprachniveau B1 lernen Sie, Ihre Meinung auszudrücken und über Ihre Erfahrungen, Wünsche und Ziele zu berichten. Sie können sich zusammenhängend zu verschiedenen vertrauten Themen äußern und die Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen. **Die Gebühr kann in Raten gezahlt werden.**

Dauer/Kosten: 34x / 449,00 €
Beginn: dienstags und donnerstags, ab 08.09.2026, 17.00 - 19.15 Uhr
Ort: Raum 207
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: 26H4010
Dauer/Kosten: 8x / 80,00 €
Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Anne Peterson

Kurs: 26H4011
Dauer/Kosten: 9x / 90,00 €
Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Anne Peterson

English step by step

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.

Kurs: 26H4012 Modul 1.1
Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €
Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi

Kurs: 26H4013 Modul 1.2
Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €
Beginn: donnerstags, ab 26.11.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Najia Karimi



English step by step

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

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

Kurs: 26H4014 Modul 2.1

Dauer/Kosten: 8x / 75,00 €

Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Aleksandra Mandzyn

Kurs: 26H4015 Modul 2.2

Dauer/Kosten: 8x / 75,00 €

Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Aleksandra Mandzyn

English step by step

Für Lernende mit Vorwissen. Gut geeignet zum Auffrischen von Kenntnissen. Auch Quereinsteigen ist möglich.

Kurs: 26H4016 Modul 3.1

Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Najia Karimi

Kurs: 26H4017 Modul 3.2

Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €

Beginn: donnerstags, ab 26.11.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Najia Karimi

Englisch für Fortgeschrittene

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.

Kurs: 26H4018 Modul 5.1

Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €

Beginn: montags, ab 07.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 206

Leitung: Roland Kümmig



Kurs: 26H4019 Modul 5.2
Dauer/Kosten: 9x / 85,00 €
Beginn: montags, ab 23.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 206
Leitung: Roland Kümmig

English for seniors advanced

26H4020

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 / 179,00 €
Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 9.00 - 11.15 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Brigitte Wiedemann

Polnisch Grundkurs

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.

Kurs: 26H4021 Modul 2.1
Dauer/Kosten: 8x / 75,00 €
Beginn: mittwochs, ab 09.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Aleksandra Mandzyn

Kurs: 26H4022 Modul 2.2
Dauer/Kosten: 8x / 75,00 €
Beginn: mittwochs, ab 25.11.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Aleksandra Mandzyn

Polnisch Aufbaukurs 7

26H4023

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 / 139,00 €
Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Beloch

Italienisch Grundkurs Modul 1

26H4024

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: 15x / 165,00 €
Beginn: montags, ab 07.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Frank Günther

Italienisch Grundkurs Modul 3

26H4025

Benvenuti!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die 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 Sprachauffrischung für alle Fans des Dolce Vita!

Dauer/Kosten: 15x / 165,00 €
Beginn: montags, ab 07.09.2026, 18.40 - 20.10 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Frank Günther

Tschechisch Grundkurs Modul 1

26H4026

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: 15x / 165,00 €
Beginn: montags, ab 07.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Frank Günther



Französisch für Anfänger

Französisch ist nicht nur die Sprache der Eleganz, der französischen Literatur und der vielfältigen Kulturen der Frankophonie – es ist der Schlüssel zu einer Welt voller Geschichte, Kreativität und internationaler Begegnungen. Mit mehr als 300 Millionen Sprecherinnen und Sprechern auf fünf Kontinenten zählt Französisch zu den bedeutendsten Welt Sprachen und eröffnet attraktive Perspektiven in Beruf, Studium, Reisen und Kultur.

Kurs: 26H4027 Modul 1.1

Dauer/Kosten: 8x / 75,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 207

Leitung: N.N.

Kurs: 26H4019 Modul 1.2

Dauer/Kosten: 7x / 65,00 €

Beginn: donnerstags, ab 19.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 207

Leitung: N.N.

Französisch für Fortgeschrittene

26H4029

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 / 140,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Raum 207

Leitung: N.N.

Spanisch

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.

Kurs: 26H4030 Modul 1.1

Dauer/Kosten: 8x / 90,00 €

Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Raum 205

Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia



Kurs: 26H4031 Modul 1.2
Dauer/Kosten: 7x / 80,00 €
Beginn: donnerstags, ab 03.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia

Spanisch

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.

Kurs: 26H4032 Modul 3.1
Dauer/Kosten: 8x / 90,00 €
Beginn: donnerstags, ab 10.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia

Kurs: 26H4033 Modul 3.2
Dauer/Kosten: 7x / 80,00 €
Beginn: donnerstags, ab 03.12.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 205
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia

Spanisch

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.

Kurs: 26H4034 Modul 9.1
Dauer/Kosten: 8x / 112,50 €
Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia

Kurs: 26H4035 Modul 9.2
Dauer/Kosten: 7x / 100,00 €
Beginn: dienstags, ab 24.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia



Spanisch für Fortgeschrittene

26H4036

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 / 150,00 €
Beginn: dienstags, ab 08.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Yuri Nguyen Lévano Garcia

Freude schenken
Horizont erweitern
Erlebnisse ermöglichen
einen Wunsch erfüllen
eine Auszeit gönnen

vhs Volkshochschule
Hoyerswerda

Jetzt Gutschein kaufen

 info@vhs-hy.de



Einstieg in das Gesundheitswesen - abseits der Pflegeberufe

26H5000

Diese Veranstaltung ist gedacht für Jemanden, der darüber nachdenkt, in eine Tätigkeit im Gesundheitswesen zu wechseln.

Da in diesem Bereich ein akuter Personalmangel herrscht, ist ein Einstieg in unterschiedlichen Tätigkeiten möglich. Es wird ein Überblick zu den Beschäftigungsmöglichkeiten außerhalb der klassischen Pflegeberufe gegeben.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Beatrice Nicolaidese, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Wie bewerbe ich mich - Alte Standards und neue Trends

26H5001

Wer sich beruflich umorientieren oder wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchte braucht Informationen darüber, wie eine Bewerbung heutzutage aussehen sollte.

Gemeinsam wird über Inhalt und Aufbau einer ansprechenden Bewerbung sowie über aktuelle Bewerbungswege gesprochen und dazu beraten.

Dauer/Kosten: 1x / kostenfrei

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Beatrice Nicolaidese, Berufsberaterin im Erwerbsleben

IKIGAI - Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen

26H5002

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, 08.12.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Beatrice Nicolaidese, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Alt werden und trotzdem jung bleiben

26H5003

Älter wird man ohne eigenes Zutun, für immer jung zu bleiben ist eine leere Versprechung - aber das Wie unseres Älterwerdens bestimmt man maßgeblich (mit). Ist es nicht gar ein Gewinn, wenn die Zahl unserer Jahre zunimmt?

In jedem Fall bedeutet älter werden eine Lektion in Gelassenheit, bedeutet es Herausforderung und Pflicht, seine Gefühle und Gedanken in hilfreicher Weise zu steuern und zu beeinflussen. Abwehrkämpfe gegen das Alter binden Energien, die sich anderswo besser einsetzen lassen sollten.

Welche Aktivitäten und Überzeugungen sind jetzt von Bedeutung, welche davon sind



hilfreich? Welche Ressourcen hat und braucht man beim Älterwerden? Wer kann unterstützen, wie findet man Menschen und Überzeugungen, die einen voranbringen? Welche Qualitäten können eingesetzt, wenn einzelne Quantitäten geringer werden? Alle machen sich im Kurs gemeinsam auf den Weg, hilfreiche Fragen und Antworten für diese Lebensphase zu finden sowie Ideen und Gedanken zu entwickeln, wie man das erreichte Können und die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen hilfreich einsetzen kann. Wie in jeder Lebensetappe ist es auch hier wichtig, die Gestaltbarkeit und Verantwortung für sein eigenes Leben im Blick zu halten - gemäß des folgenden Mottos: Es ist nicht wichtig, wie alt man wird, sondern es ist wichtig, wie man alt wird. (D. Hallervorden)

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Montag, 22.02.2027, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Deeskalationstraining

26H5004

Der Lehrgang richtet sich an Interessierte, die ihre persönliche Sicherheit und Handlungskompetenz stärken möchten, aber auch an Personen, die beruflich oder privat mit herausfordernden oder potenziell konfliktbelasteten Situationen konfrontiert sind - beispielsweise im sozialen Bereich, im Bildungswesen oder im Kundenkontakt. Ziel ist, durch ein besseres Verständnis möglicher Gefahrenlagen sowie der eigenen rechtlichen Handlungsspielräume (Rechtsgrundlagen in Gefahrensituationen) Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Die Teilnehmenden entwickeln dadurch mehr Selbstsicherheit und Handlungsklarheit, die sich unmittelbar im eigenen Auftreten - sowohl verbal als auch nonverbal - widerspiegelt und dazu beitragen kann, in kritischen Situationen weniger angreifbar zu wirken. Ergänzend werden konkrete Handlungsmöglichkeiten vor und während einer Gefahrensituation besprochen sowie einfache, alltagstaugliche körperliche Übungen zur Selbstverteidigung vermittelt.

Dauer/Kosten: 1x / 120,00 €
Termine: Donnerstag, 29.10.2026, 9.00 - 17.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Felix Ruske
Bemerkung: Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein Getränk, evtl. etwas zu essen mitbringen.

Zum Glück macht Neues Angst

26H5005

In die Zukunft schauen mit mehr Zuversicht und Freude. Warum Ängste zum einen überlebenswichtig sind und wie man ihnen nicht die Macht über sich gibt, sondern sie zu nutzen lernt. Der Workshop vermittelt in Theorie und mithilfe kleiner praktischer Übungen Methoden der Selbstreflexion, um Ängste einzuordnen und sich diesen ziel führend zu stellen.

Inhalte: Persönlichkeit, Emotionsregulation, Entstehung von Angst, Teufelskreis der Angst, Angststörungen, Wege aus der Angststörung, Tipps und Tricks des Selbstschutzes



Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 9.30 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Diana Tietze, Diplompsychologin

Erfolgreich im Team - Kommunikation und Zusammenarbeit stärken

26H5006

Eine gelingende Zusammenarbeit im Team ist die Grundlage für einen erfolgreichen Arbeitsalltag. Gleichzeitig können im Miteinander Missverständnisse, unterschiedliche Erwartungen oder auch Konflikte entstehen, die die Zusammenarbeit erschweren. In diesem Seminar steht die Frage im Mittelpunkt, wie Kommunikation im Team bewusst gestaltet werden kann, um Klarheit, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

Die Teilnehmenden setzen sich mit den Grundlagen gelingender Kommunikation auseinander und reflektieren ihr eigenes Kommunikationsverhalten im beruflichen Alltag. Ein besonderer Fokus liegt auf dem konstruktiven Umgang mit Feedback sowie auf Strategien, um auch in herausfordernden Situationen respektvoll und lösungsorientiert im Austausch zu bleiben. Dabei wird deutlich, welche Rolle Haltung, Wahrnehmung und Emotionen in der Zusammenarbeit spielen.

Durch praxisnahe Übungen, Austausch und konkrete Fallbeispiele werden die Inhalte direkt erlebbar und auf den eigenen Arbeitskontext übertragbar gemacht.

Inhalte des Seminars:

- Kommunikation im Team bewusster und klarer gestalten
- Missverständnisse erkennen und vermeiden
- Feedback wertschätzend geben und annehmen
- Zusammenarbeit stärken und Konflikte konstruktiv begegnen
- Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen gewinnen

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 9.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Laura Hausmann, Kommunikationsberaterin

Psychohygiene für noch mehr individuelle Gelassenheit. 26H5007

Stress, Belastungen, alltägliche Anforderungen und unerwartete Herausforderungen und es gäbe noch so viel zu tun! Der Tag ist vorbei und die To Do-Liste ist noch lang. Jetzt auch noch diese Unzufriedenheit mit der eigenen Person oder der persönlichen Zeitplanung. Was ist los? Was macht man immer wieder falsch? Warum klappt es nicht?

So muss es nicht ablaufen. Es gibt Alternativen und Erreichbares. Aufbauend auf Erkenntnissen und Lösungsideen des Basisseminars wird ein Portfolio entwickelt zur individuellen Gelassenheit. Im Seminar werden Techniken und Wege kennengelernt, um mit Stress auf den Ebenen von Gedanken, Gefühlen und Verhalten gut umzugehen und individuelle Psychohygiene erfolgreich zu installieren.

Es werden die eigenen Stressoren betrachtet, die konkreten Herausforderungen und daraus spezifische Handlungsideen und -möglichkeiten entwickelt. So machen sich alle Teilnehmenden gemeinsam auf den Weg und finden Lösungen für gesteigerte



Zufriedenheit, erfolgreicherer Agieren sowie Ruhe und Entspannung.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €

Termin: Donnerstag, 03.12.2026, 9.30 - 16.00 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Das einzige Mittel, Zeit zu haben, ist, sich Zeit zu nehmen

26H5008

Leicht gesagt, doch schwer getan. Noch nie war ein Zeitalter so schnelllebig wie das unsere. Der digitale Fortschritt soll Leben vereinfachen und entpuppt sich doch häufig als Zeitfresser. Arbeit und Familienalltag, Zeit für Hobby, Sportfreunde, ein gutes Zeitmanagement ist wichtiger denn je, denn es reduziert Stressbelastung. Dieser Workshop bietet ein ganz entspanntes Training des Selbstmanagements.

Inhalt: Persönlichkeit, Kompetenzprofil, Selbstwahrnehmung, Motivatoren und Stressoren identifizieren, Ressourcen bewusst machen, Selbstmanagement

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €

Termin: Montag, 11.01.2027, 9.30 - 15.30 Uhr

Ort: Raum 209

Leitung: Diana Tietze, Diplompsychologin

Was ist mir wichtig? - Werte als Orientierung im Alltag

26H5009

Im Alltag treffen wir ständig Entscheidungen, oft unter Zeitdruck oder in herausfordernden Situationen. Dabei spielt eine Frage eine zentrale Rolle: Was ist mir wirklich wichtig?

Persönliche Werte beeinflussen, wie wir handeln, kommunizieren und Prioritäten setzen. Gleichzeitig sind sie uns im Alltag nicht immer bewusst. Das kann dazu führen, dass Entscheidungen sich nicht stimmig anfühlen oder Konflikte entstehen - mit anderen oder auch mit uns selbst. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit ihren eigenen Werten auseinander und reflektieren, wie diese den beruflichen und privaten Alltag prägen. Es wird erarbeitet, wie Werte Orientierung geben können, besonders in Situationen, die unklar, herausfordernd oder konfliktbehaftet sind. Darüber hinaus wird sichtbar, wie unterschiedliche Werte zu Missverständnissen führen können und wie ein bewusster Umgang damit zu mehr Klarheit und gegenseitigem Verständnis beiträgt.

Durch praxisnahe Übungen, Reflexion und Austausch entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Gespür für ihre eigenen Prioritäten und lernen, Entscheidungen bewusster und stimmiger zu treffen. Das Seminar bietet Raum für persönliche Reflexion, Austausch und konkrete Impulse für den Alltag.

Inhalte des Seminars:

- eigene Werte erkennen und benennen
- Zusammenhang zwischen Werten, Entscheidungen und Verhalten verstehen
- Orientierung in herausfordernden Situationen gewinnen
- Unterschiede in Werten erkennen und einordnen
- Kommunikation im Einklang mit den eigenen Werten gestalten
- mehr Klarheit und Stimmigkeit im Alltag entwickeln



Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 9.00 - 15.00 Uhr
Ort: Raum 208
Leitung: Laura Hausmann, Kommunikationsberaterin

KURSANGEBOTE AM PC, LAPTOP, TABLET UND SMARTPHONE

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: 26H5010
Dauer/Kosten: 2x / 35,00 €
Termine: mittwochs, ab 28.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Noack

Kurs: 26H5011
Dauer/Kosten: 2x / 35,00 €
Termine: mittwochs, ab 13.01.2027, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Maria Noack

ONLINEANGEBOTE

Excel Basics sicher beherrschen

26H5012

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, 12.12.2026, 14.30 - 16.30 Uhr
Ort: online
Leitung: Thilo Herzau



Outlook beherrschen

26H5013

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 durch 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: Sonntag, 08.11.2026, 10.30 - 12.30 Uhr

Ort: online

Leitung: Thilo Herzau

PowerPoint beherrschen

26H5014

In diesem Einsteigerkurs als onlineSeminar 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, 10.10.2026, 10.30 - 12.30 Uhr

Ort: online

Leitung: Thilo Herzau

Der Finanzkompass: Geld verstehen & Vermögen aufbauen

26H5015

Wie funktioniert unser Geldsystem eigentlich - und wie trifft man kluge finanzielle Entscheidungen für die Zukunft?

In diesem praxisorientierten Kurs bekommt man ein verständliches Grundlagenwissen über Geld, Geldpolitik und erfolgreichen Vermögensaufbau. Ergänzend wird dargestellt, wie Versicherungen als wichtiger Bestandteil der eigenen finanziellen Sicherheit strategisch eingesetzt werden.

Die Teilnehmenden entwickeln ein ganzheitliches Finanzverständnis - von der Funktionsweise des Geldsystems über den Vermögensaufbau bis hin zur Risikoabsicherung. So ist man in der Lage, fundierte finanzielle Entscheidungen zu treffen und langfristig Werte zu sichern.



Inhalte:

- das moderne Geldsystem verstehen - Ursprung und Entwicklung von Geld, von historischer Basis über Giralgeld bis Zentralbankgeld
 - Einfluss der EZB-Geldpolitik auf Wirtschaft und Finanzmärkte
 - Inflation & Deflation: Ursachen, Folgen und Strategien zum Schutz der Kaufkraft
 - Wissenschaftlich fundierter Vermögensaufbau
 - Haushaltsplanung: Sparquote, Liquiditätsmanagement und Finanzstruktur
 - gute vs. schlechte Schulden: Risiken erkennen und steuern
 - systematisches Investieren: Portfolioaufbau, Diversifikation, ETFs und langfristige Rendite
 - Versicherungen - Schutz vor finanziellen Risiken
 - Wesentliche Versicherungen für unterschiedliche Lebenslagen - und welche entbehrlich sind
 - Überversicherung vermeiden und optimale Absicherung erreichen
 - Risikomanagement als integraler Bestandteil einer nachhaltigen Finanzstrategie
- Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €

Termine: Freitag, 20.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Kevin Böhm

Geld Anlagen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger

26H5016

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management. Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach - was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen.

Das Seminar gibt einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Es zeigt die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede und entwickelt eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger. Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu den individuellen Zielen, eigenem Risikoprofil und Anlagehorizont passen.

Dieses Seminar eignet sich besonders für diejenigen, die bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt werden die Grundlagen erklärt, damit man versteht, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

Am Ende des Seminars wird es Antworten auf folgende Fragen geben:

- Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?
- Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF?



- Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?
- Wie entwickelt man eine geeignete Anlagestrategie für den persönlichen Investmentbedarf?
- Wie beginnt man praktisch mit dem Investieren - von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition?

Es findet keine Anlageberatung statt.

Der Vortrag findet online via "Zoom" statt-. Der Zugangslink wird nach Anmeldung verschickt.

Dauer/Kosten: 1x / 10,00 €
Termine: Freitag, 27.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: online
Leitung: Carsten Witt

KI-Werkstatt Alltag

26H5017

„Nach diesem Abend erledigt man 3 Aufgaben in 15 Minuten, die heute 2 Stunden dauern“ Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft - dabei kann sie Jedem schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt ist live zu erleben, wie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigt werden können. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Man bringt eine Aufgabe mit und nimmt eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

Lernziele: 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen, Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool, Erkennen, wo KI hilft.

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termine: Mo, 21.09.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: online
Leitung: Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Sicherheit

26H5018

„Nach diesem Abend erkennt man 9 von 10 Betrugsversuchen - mit einem 5-Schritte-Check“

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher - aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt wird ein einfacher 5-Schritte-Check dargestellt, mit dem künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarvt werden können. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen - und wie man sich schützen kann. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.

Lernziele: 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden/ Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen/ Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.



Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termine: Montag, 05.10.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: online
Leitung: Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Ehrenamt

26H5019

„Protokoll, Einladung, Social Media - nach diesem Abend schafft der Verein mehr mit weniger Aufwand“

Protokolle schreiben, Einladungen formulieren, die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt pflegen? KI kann dabei helfen - nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt werden gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und ein Social-Media-Post erstellt - alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs zählt direkt auf das DVV-Jahresthema ein: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge.

Lernziele: Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen/ Social-Media-Posts für den Verein generieren/Datenschutz im Vereinskontext beachten
Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termine: Montag, 19.10.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: online
Leitung: Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Gesundheit

26H5020

„Nach diesem Abend versteht man seinen Arztbrief und den Beipackzettel in 2 Minuten“

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann helfen, medizinische Texte zu verstehen - ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt wird live gezeigt, wie man mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen kann. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt - aber sie macht einen mündiger.

Lernziele: Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen/ Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen/ Symptom-Tagebuch mit KI führen/ Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €
Termine: Montag, 16.11.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: online
Leitung: Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Kreativ

26H5021

„Nach diesem Abend gestaltet man Grußkarten, Fotobücher und Texte, die begeistern“
KI kann mehr als Texte schreiben - sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt werden gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern erstellt, persönliche Texte für Einladungen geschrieben und entdeckt, wie KI eigene Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent - nur die



richtigen Werkzeuge.

Lernziele: Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)/ Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen/ Fotos bearbeiten und Collagen erstellen/ Geschenkk Ideen mit KI entwickeln

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €

Termine: Montag, 30.11.2026, 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

KI-Werkstatt Souverän

26H5022

„Nach diesem Abend ist klar, was KI darf, was sie nicht darf - und was man selbst entscheiden kann/muss“

KI gehört natürlich bereits zum Alltag - aber ist auch Jedem bekannt, was erlaubt ist? Was die KI mit den eingegebenen Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht die Teilnehmenden souverän: man lernt die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), versteht Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und kann künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt der Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

Lernziele: AI Act: Was gilt ab 2026 für jeden persönlich? Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt? Datenschutz: Welche Daten dürfen eingegeben werden? Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet.

Dauer/Kosten: 1x / 35,00 €

Termine: Montag, 18.01.2027, 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Canva-Workshop: Grundkurs

26H5023

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?

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, 12.10.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Ort: online

Leitung: Robin Weniger



Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

26H5024

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, 25.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

26H5025

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). Der Link zum Seminar wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesendet. Informationen zu Dozent und Inhalt: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Dauer/Kosten: 1x / 3 UE / 30,00 €
Termine: Fr, 13.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

ONLINEKURSE ZUR KAUFMÄNNISCHEN WEITERBILDUNG

Alle Informationen zu Inhalten, Beginn, Ablauf und Kosten finden Sie unter 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



26H5026
26H5027
26H5028
26H5029
26H5030
26H5031
26H5032
26H5033
26H5034
26H5035
26H5036
26H5037



WEITERBILDUNG FÜR ERZIEHENDE

Den neuen Sächsischen Erziehungs- und Bildungsplan kompetent und lebendig umsetzen**26H5037**

Mit dem neuen Sächsischen Erziehungs- und Bildungsplan verändert sich der Blick auf den pädagogischen Alltag tiefgreifend. Erziehung und Bildung werden enger miteinander verzahnt. In den sieben Bildungsbereichen werden jeweils Didaktik, Zielsetzungen des pädagogischen Handelns sowie praktische Impulse konkret benannt.

Doch was bedeutet diese Weiterentwicklung konkret für den pädagogischen Alltag in Krippe, Kindergarten und Hort? Welche Fähigkeiten müssen aktiviert werden, um den erweiterten Anforderungen gerecht zu werden?

Diese praxisnahe Fortbildung rückt nicht bloß das Kennenlernen der Textbausteine und der bestehenden Gesetze in den Fokus, sondern die gezielte Stärkung der professionellen Schlüsselkompetenzen. Die einzelnen Bildungsbereiche sowie die neuen Themen werden betrachtet und diskutiert und in eine lebendige, feinfühligke Praxis für den Einrichtungsalltag transformiert.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €**Termin:** Donnerstag, 24.09.2026, 9.00 - 15.00 Uhr**Ort:** Raum 209**Leitung:** Barbara Käppel, Fachberaterin Kita**Richtig Feedback geben - klar und wertschätzend mit Eltern kommunizieren****26H5038**

Im pädagogischen Alltag gehören Rückmeldungen an Eltern zum festen Bestandteil der Arbeit, oft aber sind sie herausfordernd. In diesem Seminar werden Methoden 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, 24.09.2026, 9.00 - 15.00 Uhr**Ort:** Raum 208**Leitung:** Laura Hausmann, Kommunikationsberaterin**Bedürfnisse als Kraftquelle in der pädagogischen Arbeit nutzen****26H5039**

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, 06.10.2026, 9.00 - 15.30 Uhr**Ort:** Raum 209**Leitung:** Maria Mattukat, Sozialpädagogin



Sprechanlass Alltag - Sprachförderung im Vorschulbereich

26H5040

Die Zahl der Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen oder -problemen steigt seit Jahren an. Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist die frühe Kindheit besonders empfänglich für fördernde Maßnahmen. Die Veranstaltung möchte Anregungen geben, wie die Förderung der Sprachkompetenz noch besser gelingt, ohne in den Bereich der Logopädie abzugleiten. Im Zentrum steht die Sprachförderung im pädagogischen Alltag. Außerdem gibt es genügend Gelegenheit zum Austausch, Lernen voneinander und best practice-Vorstellungen.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Dienstag, 13.10.2026, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Zwischen Bauklötzen und Puppenecke: Geschlechterrollen im Alltag reflektieren

26H5041

In diesem abwechslungsreichen Tagesseminar erhalten pädagogisch Tätige einen praxisnahen Einstieg in die geschlechterreflektierende Pädagogik. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht gehört für viele Kinder und Jugendliche zum Alltag – und stellt Fachkräfte oft vor Fragen. Gemeinsam werden Grundlagen zu Geschlecht und Geschlechterrollen erarbeitet und darauf geschaut, wie Erwartungen, Zuschreibungen und Sprache das Aufwachsen und Lernen prägen. Dabei werden sowohl vielfältige Geschlechtsidentitäten als auch alltägliche Rollenbilder in den Blick genommen. Eigene Haltungen und Erfahrungen werden reflektiert und eine bewusste, reflektierte Position für die Arbeit geschaffen. Mit kreativen und praxisnahen Methoden werden konkrete Handlungsmöglichkeiten probiert, die sich direkt auf den Arbeitsalltag übertragen lassen.

Dauer/Kosten: 1x / 80,00 €
Termin: Montag, 16.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Anna Kallage, Kulturpädagogin

Keine Trotzphase, aber trotzdem trotzig

26H5042

Erziehung ist immer schwierig, besonders dann, wenn Trotz und Widerstand zur Normalität zu werden scheinen. Dies passiert in der sogenannten Trotzphase. Doch auch wenn diese Periode irgendwann vorübergeht bleibt Trotzverhalten in Erziehungssituationen erhalten und das Kind ist prinzipiell dagegen und anderer Meinung. Vorschläge oder Erwartungen, die logisch, sinnvoll und eigentlich positiv sind, werden abgelehnt. Oft steigert es sich dann in Widerstand und Trotz hinein. Argumente sind dann nicht mehr hilfreich- man schafft es nicht, den kindlichen Trotzkopf zu überzeugen.

In diesem Seminar werden Verhaltensweisen, die in solchen Situationen hilfreich werden können kennengelernt, diskutiert und in ihrer Anwendung geübt.

Zielgruppe für die Veranstaltung können Eltern und Großeltern, aber auch Erziehende



und Tagespflegepersonen sowie alle Interessierten sein.

Man bekommt einen Blick dafür, was man tun kann, was man auf jeden Fall unterlassen sollte und wie man in solchen Situationen trotzdem die eigenen Erziehungsziele im Auge behalten kann.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Schwieriges und störendes Verhalten von Kindern in Gruppen

26H5043

In dieser Veranstaltung wird auf die Kinder geschaut, welche das Agieren in Krippe, Kita, Hort oder in der Tagespflege erschweren. Ein paar wenige Ausnahmekinder binden die eigenen Ressourcen oder die der Einrichtung in massiver Weise. Man kann gar nicht mehr allen Kindern in der Gruppe gerecht werden.

Es werden Ursachen und Auslöser für Störverhalten von Kindern betrachtet, und geschaut, welche Gruppenkonstellationen besonders schwierig sind. Nachfolgend wird geprüft, welche Möglichkeiten Kursteilnehmende, Erziehende und pädagogische Fachkräfte haben, um Einfluss zu nehmen und Aggressionen und Fehlverhalten zu reduzieren und zu regulieren.

Im letzten Schritt wird ein Gesamtmodell vermittelt, mit dessen Hilfe konkrete Störungs- und Problemsituationen eingeordnet werden können. Auf dieser Basis werden dann Lösungswege vermittelt, um entsprechende Herausforderungen gut zu meistern.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Montag, 07.12.2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Kindererziehung gestalten - mit weniger Stress und größeren Erfolgsaussichten

26H5044

In diesem Seminar wird gemeinsam nach Wegen für eine gelassene und durchsetzungsstarke Erziehung gesucht und Ideen für den Erziehungsalltag gefunden, um die eigenen Erwartungen zu übermitteln und persönliche Erziehungsziele ein- und umzusetzen.

Es werden Erkenntnisse dazu vorgestellt, welche Möglichkeiten existieren, um gute Beziehungen zu Kindern und Enkelkindern zu entwickeln und sie respektvoll und erfolgreich für die Anforderungen ihrer Zukunft zu erziehen.

Für Erziehung gibt es keine Gebrauchsanweisung, es gibt aber ein paar zentrale Ideen und Verhaltensweisen, die dabei helfen, das eigene Erziehungsverhalten besser einzusetzen, die eigenen Ideale erfolgreich zu vertreten sowie Frustrationen und Enttäuschungen zu vermeiden. Und selbst wenn mal etwas schiefgeht - Rückschläge und Schwierigkeiten helfen dabei, „klüger zu werden“ und erfolversprechender zu handeln. Kooperation statt Konfrontation, gemeinsame Problemlösung statt Streit, Freude am gemeinsamen Weg statt Frust aufeinander.

So kann jeder über die eigenen Erziehungsziele nachdenken – Fragen dazu wären:



Wie realistisch sind die Erwartungen in Bezug auf meine Ressourcen und Einflussmöglichkeiten! Was kann man tun, um bestimmte Erziehungsziele umzusetzen? Was sind rote Linien und wie werden sie eingehalten? Wie deeskaliert man, wie können Konflikt und Streit zu positiven Lösungen führen?

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Dienstag, 08.12.2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Ort: Raum 207
Leitung: Dr. Holger Müller, Diplompsychologe

Körper, Gefühle und Grenzen- Sexualpädagogik im Kita-Alltag

26H5045

Sexualerziehung ist natürlicher Bestandteil der Sozialisierung eines Kindes. Trotzdem tun sich Eltern und Pädagogen oft schwer damit. Welche Themen und Inhalte sind für welches Alter geeignet? Was gehört eigentlich zur Sexualerziehung dazu? Schnell wird klar, dass es sich dabei eben nicht nur um „Aufklärung“ handelt, sondern viele Aspekte einfließen sollten. Die Veranstaltung vermittelt Pädagogen im Kita-Bereich einen Überblick zu dieser Thematik, geht auf spezielle Schwerpunkte ein und lässt Raum für Austausch und Diskussion.

Dauer/Kosten: 1x / 75,00 €
Termin: Dienstag, 08.12.2026, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

Mit einem Bein immer im Gefängnis - Aufsichtspflichten im Alltag

26H5046

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 / 75,00 €
Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Raum 209
Leitung: Olav Schwarz, Psychologe & Pädagoge

IMPRESSUM

Herausgeber: Zoo, Kultur und Bildung Hoyerswerda gGmbH
Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda

Auflage: 2.500 Exemplare

Inhalt, Text: Volkshochschule Hoyerswerda

Fotos: Volkshochschule Hoyerswerda (S. 5, 19, 24, 30, 43, 46, 49, 50, 56, 59, 74), S. 8 Viktor Klemperer von Ursula Richter, SLUB Dresden/Deutsche Fotothek, Privat (S. 8, 25), S.12 Stadtmuseum Hoyerswerda, s. 16 Annas Bilderfotografie, S. 17 Sascha Prietzel, S. 20 Sascha Prietzel, S. 20/23 Adobe Stock, S. 24 Martin Fiedler, S.25 Anke Konz-Jäger, S. 25 Anita Sommer, S. 27 Anita Guske, S. 28 Ina Eckert, S. 29/30 Helgard Vogel, S.33Dr. Anna Klukowska-Kahlenberg, S. 34 Theresia Sende, S. 35 Ricarda Müller, S. 36 Linda Schmidt, S. 37 Torsten Kellermann, S. 53 Felix Jedlicka, S.57 Arite Gahrig, S.59 Alejandro Tobias Cubas Alvarez, S. 63 Canva, S. 69 Ina Bredemann

Satz & Layout: Volkshochschule Hoyerswerda

Umschlag: Volkshochschule Hoyerswerda

Druck: Druckhaus Scholz GmbH, www.druckhausscholz.de

Datenschutzerklärung: www.vhs-hoyerswerda/datenschutz/

Allgemeine Geschäftsbedingungen: www.vhs-hoyerswerda.de/info/kontakt/agb



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



Volkshochschule
Hoyerswerda



Wunschkurse aussuchen und anmelden

info@vhs-hy.de
www.vhs-hoyerswerda.de
Lausitzer Platz 4
02977 Hoyerswerda