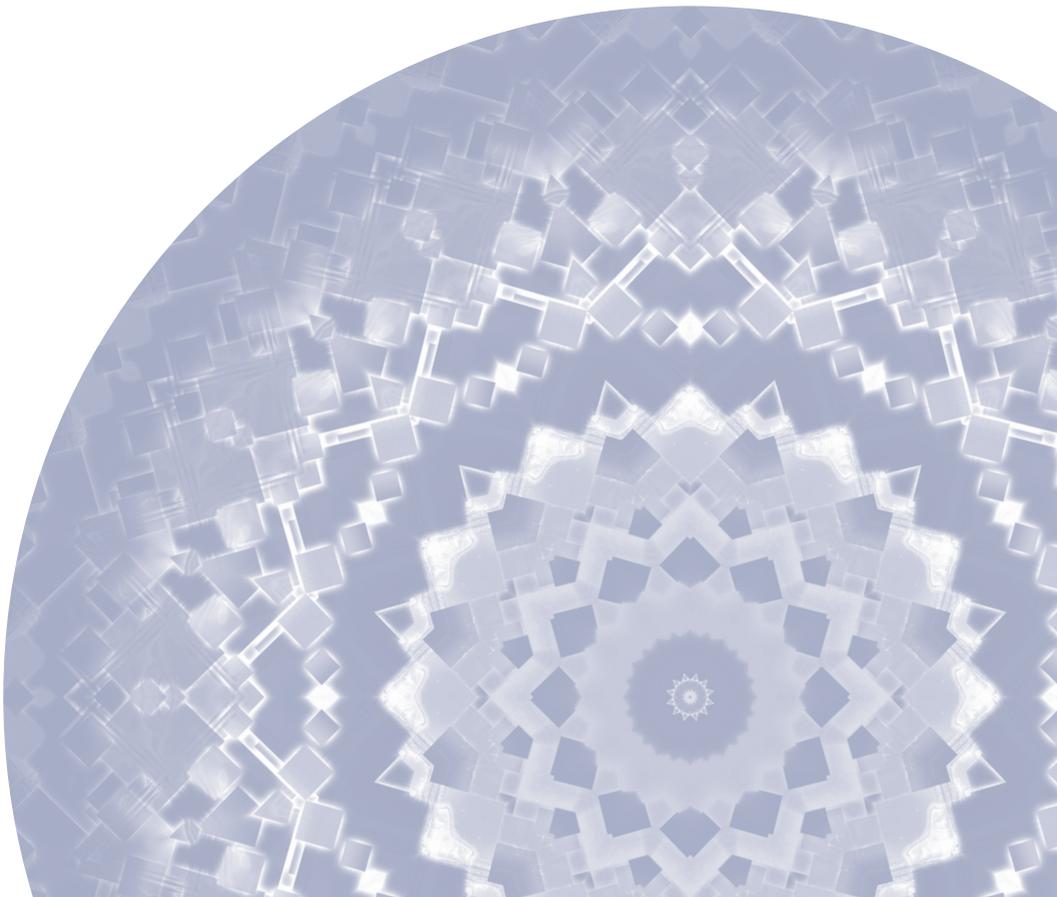




Volkshochschule Jena  
JenaKultur

# Frühjahr- Sommer- Semester 2020



# WAS IST LOS IN JENA UND UMGEBUNG?



■ JENA LICHTSTADT.

[www.jena-veranstaltungen.de](http://www.jena-veranstaltungen.de)

## INHALT

Grußworte   Vorworte .....	4
Leitbild .....	10
Standorte .....	12
Anmeldung   Hinweise .....	13
Ansprechpartner .....	14
Kalender .....	17
Standorte Lobeda .....	20
Angebote Lobeda .....	21
<b>GESELLSCHAFT .....</b>	<b>27</b>
<b>KULTUR .....</b>	<b>39</b>
<b>GESUNDHEIT .....</b>	<b>57</b>
<b>SPRACHEN .....</b>	<b>75</b>
<b>BERUF .....</b>	<b>105</b>
<b>GRUNDBILDUNG .....</b>	<b>127</b>
Entgeltordnung .....	134
SEPA-Lastschriftmandat .....	137
Anmeldekarten .....	139
Datenschutz .....	141
Impressum .....	144



## GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS



### Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Der Beginn eines neuen Jahres ist die Zeit, um gute Vorsätze mit Elan umzusetzen – Zeit auch für Veränderung an unserer Jenaer Volkshochschule! Im Frühjahr dieses Jahres erfolgt die Übergabe der Leitung von Frau Gudrun Luck an Frau Dr. Angela Anding.

Frau Luck beendet nach langjähriger, überaus erfolgreicher Führung der VHS ihr aktives Berufsleben. Über viele Jahre hinweg hat sie das Bild der Volkshochschule Jena und somit auch die Ausrichtung der Erwachsenenbildung der Stadt ganz wesentlich geprägt und einen großen Anteil zu deren Erfolg beigetragen. Sie hinterlässt große Fußstapfen. Im Namen der Stadt und auch ganz persönlich sage ich Danke! für Frau Lucks unermüdete Einsatzbereitschaft sowie ihr hervorragendes Engagement über fast drei Jahrzehnte an der Spitze der Volkshochschule.

Wo große Fußstapfen hinterlassen werden, gilt es diese mit neuen Ideen und neuem Tatendrang zu füllen. Daher heiße ich Frau Dr. Anding als neue Leiterin der Jenaer Volkshochschule seitens der Stadt herzlich willkommen. Als gebürtige Jenenserin kehrt Sie nach dem Studium in Halle sowie 16-jähriger Erfahrung als Leiterin des Zweckverbandes der VHS Oberes Nagoldtal mit einem überaus umfangreichen Erfahrungsschatz in ihre Heimat zurück. Ihr guter Ruf eilt ihr hierbei voraus. Für die neue Aufgabe in Jena wünsche ich Frau Anding im Namen aller Bürgerinnen und Bürger viel Tatendrang und Erfolg. Ich freue mich sehr auf die zukünftige Zusammenarbeit!

Mit dem Wechsel an der Spitze der VHS wird es neue Impulse für die programmatische Weiterentwicklung des Bildungsangebotes geben. Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, sind eingeladen, dabei aktiv mitzugestalten. Lassen Sie uns gemeinsam die VHS Jena zu einem zukunftsweisenden Zentrum der Erwachsenenbildung und als Lern- und Begegnungsort für Erwachsene entwickeln. Für Hinweise und Anmerkungen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS gern mit Rat und Tat zur Seite.

Im vorliegenden Programm finden Sie erneut ein umfangreiches »Bildungsangebot am Puls der Zeit«, das wir als Bürger der Stadt aktiv nutzen sollten. Ich lade Sie herzlich ein, das Angebot im neuen Heft oder auf der Internetseite [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de) zu durchstöbern. Und dann: Viel Vergnügen beim Lernen!  
Ihr

Dr. Thomas Nitzsche  
Oberbürgermeister



## VORWORT DER PRÄSIDENTIN DES TVV e.V.



### Liebe Leserinnen und Leser,

Die Volkshochschulen in Thüringen feierten 2019 ihr 100-jähriges Bestehen. Wir möchten uns bei Allen bedanken, die dabei geholfen haben, dass dieses Jahr mit Aktionen, Events, Chroniken, Broschüren, Festveranstaltungen u. a. gebührend begangen wurde. Wir freuen uns auf weitere 100 Jahre, in denen sich Volkshochschulen mit ihrem Kursprogramm in gesellschaftliche Diskurse einbringen und aktuelle Trends aufgreifen. An unserem Auftrag, den Zusammenhalt in der Gesellschaft zu fördern, halten wir auch in Zukunft fest. Aus diesem Grund freuen wir uns, dass die Volkshochschulen im kommenden Jahr das Thüringer Landesprogramm für Demokratie, Toleranz und Weltoffenheit mit einem eigenen Projekt gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit unterstützen dürfen.

Außerdem ist es unser besonderes Anliegen, das Kursprogramm der Volkshochschulen und damit unseren Bildungsbegriff ständig weiter zu entwickeln. Themen wie Armut, Geschlechterungleichheit, Ressourcenknappheit, Zerstörung von Lebensräumen und humanitäre Krisen sollen in den VHS diskutiert werden, nicht nur die Teilnehmenden können daraus Folgen für ihr eigenes Handeln ableiten. Als Volkshochschulen werden wir uns allen Themen stellen.

Ein besonderer Dank gilt unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, ohne die das Jubiläum und unsere Programme nur halb so abwechslungsreich und erfolgreich wären! Sie sind das Aushängeschild der vhs vor Ort. Ihrem Engagement sowie ihren sozialen und fachlichen Kompetenzen verdanken wir die hohe Anerkennung in der Bevölkerung.

Wenn auch Sie Freude daran haben, eigene Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzugeben, werden Sie Teil unserer vhs-Familie und unterstützen Sie uns darin, Menschen zusammenzubringen, Vielfalt zu leben und das Programm zu bereichern. Werden auch Sie Kursleiterin/ Kursleiter > <https://www.vhs-kursleiter-werden.de/>

Beim Entdecken der aktuellen Angebote der vhs wünsche ich Ihnen nun viel Spaß und Freude

Christiane Schmidt-Rose  
Präsidentin  
des Thüringer Volkshochschulverbandes e.V.

# WILLKOMMEN UND ABSCHIED

## DR. ANGELA ANDING · GUDRUN LUCK



**Ende März wird es an der Volkshochschule Jena einen Leitungswechsel geben. Unsere neue Leiterin Dr. Angela Anding möchte ich Ihnen in einem Interview vorstellen.**

**Luck:**

In unserem Fall passt die Reihenfolge »Willkommen und Abschied«, denn Du kommst zum 1. Februar zu uns, bevor ich Ende März gehe. Auch wenn Du im Sommer 2019 schon einmal in der Zeitung porträtiert wurdest, so ist jetzt doch eine gute Gelegenheit, dass Du Dich selbst noch einmal vorstellst.

**Anding:**

Stimmt, in der Zeitung stand schon eine Menge über meine Person. Dort war zu lesen, dass ich in die Heimat zurückkehre. Und ja, das ist sicher ein wichtiger Aspekt. Wir haben uns als Familie dafür entschieden, nach 16 Jahren in Baden-Württemberg wieder nach Thüringen in den Raum Jena zurückzukehren. Mein Mann und ich sind in Jena geboren und in der Nähe aufgewachsen. Unsere Thüringer Wurzeln waren immer tief, und ein klein wenig Heimweh hat uns immer wieder mal erfasst. Wenngleich wir in Nagold sehr gut aufgenommen wurden, wir uns sehr wohlfühlt haben und uns ganz sicher auch dort heimatliche Wurzeln gewachsen sind – nicht zuletzt durch einen gewachsenen Bekannten- und Freundeskreis und durch unsere Tochter, die in Nagold geboren wurde. Ich bin in Schlöben zur Schule gegangen, habe in Hermsdorf mein Abitur gemacht und ging schließlich nach Halle/S. zum Studium der Erziehungswissen-



schaften mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung. Promoviert habe ich zur Fragestellung: Bildungs- und Freizeitinteressen von älteren Erwachsenen – ein Thema, das mich bis heute sehr interessiert und das wir im Oberen Nagoldtal sehr ausgebaut haben.

Als Kind wollte ich Lehrerin werden, und nun organisiere ich Bildung für Erwachsene. Jedoch habe ich mir – quasi als Bonbon – immer wieder auch Themen gesucht, die ich selbst unterrichten oder moderieren konnte. Denn meiner »didaktischen Neigung« wollte ich immer nachgehen können.

**Luck:**

Vielleicht sind manche verwundert, dass wir uns schon duzen. Das hat aber einen weiter zurückliegenden Grund. Erinnerst Du Dich an unsere erste Begegnung?

**Anding:**

Ja, sehr genau. Das war 2004 bei der Bundeskonferenz mittelstädtischer Volkshochschulen in Offenburg. Ich war damals gerade mal ein knappes Jahr als Leiterin der vhs in Baden-Württemberg tätig und habe den bundesweiten Austausch mit Kollegen sehr gern in Anspruch genommen und schätze ihn bis heute. Wir kamen schnell ins Gespräch, da mir »Jena« auf der Anwesenheitsliste und Deinem Namensschild gleich ins Auge fiel.

**Luck:**

Du hast Dich damals nach der »Thüringer Fraktion« umgeschaut, also ein bisschen Heimat geschnuppert. Ich habe gestaunt, wie Du Dich in Baden-Württem-

berg behauptest. Auf der Tagung sprachen u. a. Prof. Karlheinz Geißler zum Thema »Weiterbildung braucht Orte und Zeiten« und Prof. Dieter Timmermann zum damals gerade erschienenen Bericht der Expertenkommission zur »Finanzierung Lebenslangen Lernens«. Mit dem Abstand von über 15 Jahren hat der Vortrag von Prof. Geißler aber nichts von seiner Aktualität eingebüßt. Darin heißt es u.a.: »Bildung ist an der Lebensqualität orientiert, die Ökonomie jedoch am Lebensstandard.«

Aber kommen wir zurück zur Gegenwart: Es gibt bundesweit ca. 900 Volkshochschulen. Jede ist etwas anders, weil sie lokal verankert ist.

Was war das Besondere an Deiner Volkshochschule im Oberen Nagoldtal und was würdest Du davon gern mit nach Jena bringen?

**Anding:**

»Meine« vhs ist eine Volkshochschule im ländlichen Raum mit acht Städten und Gemeinden, einer Geschäftsstelle in Nagold, zwei eigenen Häusern in Nagold und Altensteig und vielen anderen, z. T. eigenen Räumlichkeiten. Die vhs ist auch Trägerin einer Jugendkunstschule, die sich prächtig entwickelt hat und ganz explizit ein Spiegelbild der Entwicklung im schulischen Bildungsbereich darstellt. Wir konnten über die Jahre hinweg die Weiterbildungsdichte nicht nur stabilisieren, sondern auch noch anheben und lagen im Bundesdurchschnitt an der Spitze. Und das war für mich immer eine wichtige Messgröße für den Erfolg der vhs: Die Menschen, Institutionen und Firmen in der Region haben die vhs hervorragend genutzt, das Image der vhs ist sehr gut. Nun muss man sich ja fragen, wie das erreicht werden konnte, schließlich ist das nicht der Erfolg der Leitung, sondern der eines Netzwerkes an Mitarbeitenden, Kooperationspartnern, Auftraggebern, Förderern und der kommunalen Verantwortungsträger. Dieses Netzwerk ist über die Jahre hinweg gewachsen und wurde zunehmend getragen von Vertrauen, Verlässlichkeit, Qualität und großem Engagement. Und so möchte ich nicht viele kleine Maßnahmen nennen, die dazu geführt haben, sondern eher die strategische Herausforderung, mit allen Akteuren gut zusammen zu arbeiten, die Bedürfnisse vor Ort klar zu erkennen und in das Angebot einfließen

zu lassen. Das klingt vielleicht banal, entpuppt sich aber im operativen Geschäft immer wieder als keine Kleinigkeit.

**Luck:**

Deine bisherige VHS ist ein Zweckverband, die VHS Jena ist Teil eines kommunalen Kultur-Eigenbetriebes. Wie gestaltete sich die Zusammenarbeit mit den einzelnen Mitgliedern des Zweckverbandes, also den Kommunen?

**Anding:**

Klare und schnelle Antwort: sehr gut. Und gab es unterschiedliche Betrachtungsweisen, dann haben wir offen, wertschätzend, sicher auch mal kritisch und kämpferisch darüber gesprochen und um die Positionen gerungen. Eine Lösung – nicht selten ein Kompromiss – wurde immer gefunden. Schließlich war allen Beteiligten klar, dass es um die Sache der kommunal verantworteten Erwachsenenbildung bzw. kreativen Jugendbildung ging. Das eint am Ende, auch in schwierigen Situationen.

**Luck:**

Eurer VHS ist auch eine Jugendkunstschule angeschlossen. In unserem Eigenbetrieb sind wir gemeinsam mit der Musik- und Kunstschule. Welche Möglichkeiten der Zusammenarbeit und welche Themen habt ihr bisher genutzt, die für uns auch interessant sein können?

**Anding:**

Ich habe mir natürlich die Bildungslandschaft in Jena »virtuell« schon angesehen und viele Parallelen gefunden. Im Oberen Nagoldtal arbeiten wir sehr gern mit den Musikschulen zusammen, denn die Kooperation in Bezug auf musikalische Produktionen und Jugendprojekte, Bühnenbild, kreative Auseinandersetzung mit den Stücken, Stimmbildung, Ferienworkshops u.v.a.m. liegt auf der Hand. Ganz konkret haben wir bspw. unseren Einsatz in der Ganztagesbetreuung an Schulen enorm ausgebaut. Dies war nicht zuletzt eine Reaktion auf die Veränderungen in der Schullandschaft und der zeitlichen Einbindung der Schülerinnen und Schüler. Nun sind die Voraussetzungen in Jena

nicht nur vergleichbar, sondern auch unterschiedlich, da historisch anders gewachsen. Insofern wird es kein Patentrezept geben können. Dies gab es übrigens auch nicht im Nagolder Raum. Jede Kooperation unterschied sich, denn die kommunale Verantwortung für Schule und Bildung sorgte natürlich auch immer wieder für unterschiedliche Voraussetzungen vor Ort. Und so bin ich gespannt auf die Einrichtungen im »eigenen Haus« des Eigenbetriebes. Ich unterstelle grundsätzlich einmal, dass Kooperation gewünscht ist und werde sehr gern im Gespräch danach suchen. Und mein noch externer Blick wird sicher zu Fragestellungen führen, die alt und neu zugleich sind.

**Luck:**

Wir stehen vor den neuen Verhandlungen zur Zuschussvereinbarung von JenaKultur für die Jahre 2021 bis 2024. Ganz uneigennützig gefragt: Wenn Du bisher Deinen Etat vergrößern wolltest, wer und was hat Dir dabei am meisten geholfen? Welche Argumente gibt es aus Deiner Sicht, um die Arbeit der Erwachsenenbildung/ VHS auch weiterhin auskömmlich und zukunftsorientiert zu fördern?

**Anding:**

Zunächst einmal gibt es in unserem Zweckverband natürlich eine mittelfristige Finanzplanung. Diese wurde jedoch niemals besonders strapaziert, denn es war Herausforderung genug, das nächste Haushaltsjahr gut und fundiert zu planen. Die jahresbezogene Planung hat aber natürlich Vor- und Nachteile. Diese liegen vor allem auf der einen Seite in der Flexibilität und andererseits in der Verlässlichkeit bzw. Planungssicherheit von Budgets. Volkshochschule ist ein lernendes und ich möchte sagen »atmendes« System, auch natürlich in Hinsicht auf die finanziellen Mittel, die benötigt werden. Und natürlich wurden Haushaltsstellen im Laufe des Jahres über- oder unterschritten. Die finanzielle Führung verlangt dann, verantwortlich damit umzugehen und rechtzeitig zu agieren. Unser Credo war es immer, nach neuen Geschäftsfeldern und Auftraggebern zu schauen, Förder- und Drittmittel einzuwerben und Projekte zu generieren – auf kommunaler, Landes- und Bundesebene. Und so hat sich unser Haushaltsvolumen im Laufe der letzten 16 Jahre

verdoppelt. Nun ist das nicht immer einfach, und manchmal muss man auch im Sinne von Zukunftsfähigkeit einen längeren Atem haben und investieren, ohne sogleich einen finanziellen Mehrwert zu haben. Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich – vor allem wohl im kulturellen Bereich – der Tanz auf dem finanziellen Parkett. Und da geht es mal rasant und mal getragen zu.

**Luck:**

Was macht für Dich den Reiz der Volkshochschul-Arbeit aus? Welche Aspekte sind Dir ganz besonders wichtig, gerade auch für die Zukunft?

**Anding:**

Die Bildungslandschaft ist in ständiger Veränderung, und die Bedürfnisse und Interessen der Bürgerinnen und Bürger befinden sich partiell oder auch grundsätzlich im Wandel. Denke ich an die Zeit, in der so viele Geflüchtete ins Land kamen, dann fällt mir die große Herausforderung ein, mit der wir alle umgehen mussten. Die Volkshochschulen haben dabei einen großen Beitrag zur Integration dieser Menschen geleistet – und das tun sie noch heute. Aber Volkshochschule ist eben doch so viel mehr als Sprachförderung und Integrationsbeitrag, als Excelkurs, Vogelkundliche Exkursion, Pilates und Brainkinetik. Nicht die einzelne Veranstaltung macht Volkshochschule aus, sondern die Gesamtheit der Angebote, das Engagement aller Beteiligten und die Besinnung auf die Notwendigkeit und Freude am Lebenslangen Lernen. Dabei haben wir immer alle Altersgruppen und die verschiedensten Interessen im Blick, die entlang dem Lebenslauf entstehen und genau dann wichtig sind. Und genau dann ist Volkshochschule als kommunale Bildungseinrichtung da und bietet die Vielfalt, Qualität, Anregung, Diskussion und das Wissen, das das Leben in dieser Situation braucht – schnell, flexibel und passgenau. Gar nicht hoch genug sind der allgemeinbildende Beitrag der vhs oder die vielen wichtigen Impulse der Politischen Bildung einzuschätzen – wichtige Kernaufgaben der vhs. Kurzum: Der Reiz der vhs lag und liegt für mich in der sich wandelnden Vielfalt der Themen, der Partner und der Orientierung an den Teilnehmenden!

**Luck:**

Rückblickend ist für mich der Reiz der Volkshochschul-Arbeit vor allem die Vielfalt der Begegnung mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kursleiterinnen und Kursleitern, Kolleginnen und Kollegen, Gästen, aber auch die Möglichkeit, der inhaltlich freien Gestaltung des Programmangebots. Zu uns kann man kommen, wir müssen aber ebenso hinausgehen, um Menschen, die bisher noch nicht so viel mit uns zu tun hatten, anzusprechen. Faszinierend ist für mich, wie viele Menschen auch im fortgeschrittenen Alter ganz bewusst lernen, um sich weiter in unserer Gesellschaft zurechtzufinden. Unser Publikum reicht von Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können bis zu denen, die gern eine neue Fremdsprache lernen oder einen interessanten Vortrag zur Kunstgeschichte hören wollen. Volkshochschule heißt auch Bewegung, nicht Stillstand. Ich wünsche Dir, dass Du schnell ein wirkliches Team mit meinen Kolleginnen und Kollegen bilden kannst, dass ihr gemeinsam neue inhaltliche und programmatische Akzente setzt, dass ihr weiterhin an die großen und interessanten Traditionen unserer hundertjährigen Geschichte anknüpft, dass Du Dich nicht schnell entmutigen lässt, wenn nicht gleich alle »Blütenträume reifen« und vor allem, dass Du mit Deiner Familie hier wieder gut ankommst. Wir haben einfach eine wunderbare Arbeit.

**An dieser Stelle sei es mir gestattet, mich bei Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kursleiterinnen und Kursleiter, für Ihre teilweise jahrzehntelange Treue, Unterstützung und Begleitung zu bedanken. Sie waren mir ein großes Geschenk. Bleiben Sie schön gesund und vielleicht sehen wir uns bei der einen oder anderen Veranstaltung in der VHS.**

**Anding:**

Liebe Gudrun, vielen Dank schon an dieser Stelle für die wertschätzende Einführung in die Jenaer vhs-Welt und die internen und externen Aufgabenfelder. Schließlich kehre ich in meine alte – aber eben auch neue – Heimat zurück.

Dein Wunsch, schnell mit dem Team zusammen zu wachsen, »ein« Team zu werden, ist auch mir ein besonderes Anliegen. Nur im Team können wir die erfolgreiche Arbeit der Jenaer vhs fortführen und entwickeln. Ich wünsche Dir, wenn es dann soweit ist, einen angeregten »Un-Ruhestand«. Etwas anderes kann ich mir bei Dir gar nicht vorstellen. Ich wünsche Dir Gesundheit und die Zeit und Muße das zu tun, wonach Dir ist.



# LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE JENA

Das Leitbild wurde von uns, den Mitarbeitern der Volkshochschule Jena, entwickelt und ist richtungweisend für unsere Arbeit. Das Leitbild vereinigt in seinen Themenbereichen sowohl eine Bestandsaufnahme unserer Tätigkeiten, als auch zukunftsweisende Richtlinien unserer weiteren Entwicklung. Das Leitbild trägt den gewachsenen Traditionen, den gegenwärtigen Rahmenbedingungen als auch den zukünftigen Chancen und Herausforderungen Rechnung. Dabei achten wir unter besonderer Maßgabe auf die Inklusion, Internationalität der Einrichtung sowie die Ausrichtung auf digitale Teilhabe.

## Identität und Werte

Wir als Volkshochschule verstehen uns sowohl als Erwachsenenbildungseinrichtung in Trägerschaft der Stadt Jena, als auch als Teil des kommunalen Eigenbetriebes JenaKultur und damit als Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge. Die Geschichte der Volkshochschule Jena war und ist mit Persönlichkeiten wie den Pädagogen Wilhelm Rein, Herman Nohl, Wilhelm Flitner und Adolf Reichwein verbunden. Wir sehen uns als Forum für den demokratischen Meinungsaustausch, unabhängig von Geschlecht, Konfession, Parteizugehörigkeit und Herkunft. Im Rahmen unseres Bildungsauftrages fühlen wir uns der Demokratie, Chancengerechtigkeit und einem Humanistischen Menschenbild verpflichtet

Wir fördern die

- Mitwirkung unserer Teilnehmer,
- Offenheit und Toleranz gegenüber gesellschaftlichen, politischen, kulturellen, sozialen und religiösen Orientierungen, Werten und Einstellungen
- Eröffnung wiederkehrender Bildungschancen auch unter dem Aspekt der Barrierefreiheit
- Mitgestaltung von Bildungsübergängen und einer Willkommenskultur in der Kommune
- Zusammenarbeit in Netzwerken zum Wohle der Mitbürger

Wir sehen uns selbst als lernende Organisation, die Voraussetzungen, Anregungen und Unterstützung für das Lebenslange Lernen gibt.

## Auftrag und Ziele

Unsere Bildungsangebote richten sich, im Rahmen der Gesetzgebung, an die gesamte Bevölkerung. Wir bieten Hilfen für Lernen, Orientierung und Eigentätigkeit an. Ziel ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, um unter gegenwärtigen und zukünftigen Bedingungen die gesellschaftliche Teilhabe von Erwachsenen und Heranwachsenden weiter zu entwickeln. Wir sind einer hochwertigen und den aktuellen Trends der digitalen Entwicklung angepassten Kursgestaltung verbunden. Die Unterbreitung von Kursangeboten entsprechend den Weiterbildungsinteressen der Bürger ist für uns maßgebend. Auch die Transparenz unserer Bildungs- und Beratungsangebote ist verpflichtend. Wir orientieren uns an den Zielstellungen des Thüringer Erwachsenenbildungsgesetzes und verstehen uns als verlässlichen Netzwerkpartner in den lokalen Bildungslandschaften.

## Teilnehmer | Kunden

An der Volkshochschule finden Erwachsene und Heranwachsende persönliche Entwicklungsmöglichkeiten und Angebote. Wir richten uns mit unserem Angebot an einzelne Menschen sowie an soziale Gruppen. Eine weitere Adressatengruppe bilden Firmen, Organisationen, Vereine, die Hochschulen und andere Institutionen der Region. Als kommunale Einrichtung hat unsere Einrichtung einen sozialen Auftrag und dafür Sorge zu tragen, dass niemand von der Teilnahme ausgeschlossen ist. Verbraucherschutz ist Teil unseres Selbstverständnisses. Er drückt sich u. a. in der genauen Formulierung der Kursangebote, der Datenschutzbestimmungen und der Veröffentlichung der Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen im Programmheft, in der Geschäftsstelle und im Internet aus. Dies geschieht bei wichtigen Formulierungen auch in englischer Sprache.

## Fähigkeiten und Leistungen

Als flexible, innovative und teilnehmerorientierte Dienstleistungseinrichtung im Sinne der Weiterbildung und Kommunikation bieten wir in sieben Fachbereichen ein breit gefächertes Bildungs- und Beratungsangebot an. Die Angebote werden durch die fachlich qualifizierten und motivierten hauptamtlichen Mitarbeiter organisiert und betreut. Wir entwickeln, planen und gestalten gemeinsam mit unseren engagierten und fachlich gut ausgebildeten Kursleitern Veranstaltungen in verschiedenen Stadtteilen. Unser Bildungsangebot umfasst:

- allgemeine, berufliche, kulturelle, politische, gesundheitliche und gemeinwohlorientierte Qualifizierung
- Vorbereitung auf anerkannte Abschlüsse bzw. Durchführung von Prüfungen
- Spezielle Angebote für soziale Gruppen
- Maßgeschneiderte, teilnehmerorientierte Kurse, kulturelle Veranstaltungen sowie Studienreisen,
- Projekte für verschiedene Zielgruppen
- Inklusive Angebote nach Bedarf
- Neue Lehr- und Lernformen im Rahmen der Digitalisierung dort, wo der Einsatz sinnvoll und für die inhaltliche Ausgestaltung gewinnbringend ist.

Im Rahmen unserer Weiterbildungsberatung, die für uns einen Qualitätsstandard darstellt, informieren wir Teilnehmer über Möglichkeiten abschlussbezogener Lehrgänge und Prüfungen. Die hauptberuflichen pädagogischen Mitarbeiter sind auch für die Auswertung der Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Kursleitern verantwortlich. Wir bieten ihnen Weiterbildungsmöglichkeiten an. Dabei legen wir zukünftig noch größeren Wert auf Fortbildungen im Rahmen der Erweiterten Lernwelten und zur Nutzung digitaler

Medien. Die Teilnehmerorientiertheit unserer Einrichtung ist oberste Maxime, die durch intensive Beratung und Betreuung gewährleistet wird.

## Ressourcen

Die materielle Grundlage unserer Arbeit setzt sich aus den Teilnehmerentgelten, Zuwendungen der Stadt, des Landes, und aus Drittmitteln zusammen. Daneben kooperieren wir zur Bewältigung unserer Ziele und Bildungsaufgaben mit Institutionen, Vereinen, Schulen und anderen Einrichtungen der Region. Die haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiter unserer Einrichtung tragen durch ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bereicherung der Bildungsinhalte und Kursangebote bei. Dazu ist die fortwährende Weiterbildung aller unserer Mitarbeiter eine unabdingbare Voraussetzung. Für die Programmplanung greifen wir auch auf die Anregungen unserer Teilnehmer und Kursleiter zurück. Ebenso ist wirtschaftliches Denken und Handeln unserer hauptberuflichen Mitarbeiter ein Selbstverständnis, auch im Interesse unseres Eigenbetriebes, dessen Möglichkeiten und Synergieeffekte wir nutzen.

## Definition gelungenen Lernens

Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, neue Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben bzw. vorhandene aufzufrischen und zu erweitern. Damit sind steigende berufliche und lebensbezogene Anforderungen besser zu bewältigen. Lernprozesse sind gelungen, wenn geplante Lern- und Bildungsziele erreicht und jeder Teilnehmer dazu befähigt wird, sein erworbenes Wissen in unterschiedlichen Situationen vernetzt und variabel anwenden zu können.

Stand 21. September 2018

*Die männlichen Bezeichnungen meinen nicht die männliche Variante, sondern sie stehen für geschlechtsneutrale Bezeichnungen für Menschen, egal welchen Geschlechts, welcher Herkunft, sexuellen Orientierung und Religion.*

# DAS VHS-GEBÄUDE UND WEITERE STANDORTE



**VHS-Gebäude**  
Grietgasse 17a · 07743 Jena

**Öffnungszeiten**  
Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 12 – 18 Uhr  
Freitag 10 – 12 Uhr

Foto: JenaKultur · C. Häcker



Kartografie: DominoPlan · Jena

- A** VHS-Gebäude · Geschäftsstelle  
Grietgasse 17a · 07743 Jena
- B** VHS-Anbau am Volksbad  
Knebelstraße 10 · 07743 Jena  
Eingang über Volksbad-Parkplatz
- C** VHS Paradiesstraße  
Paradiesstraße 6 · 07743 Jena

- D** Staatliches Berufsschulzentrum  
»Karl Volkmар Stoy«  
(ehemalige Paradiesschule)  
Paradiesstraße 5 · 07743 Jena
- Carl-Zeiss-Gymnasium**  
Erich-Kuithan-Straße 7 · 07743 Jena  
(Jena-Nord)

# ANMELDUNG

**Persönlich**  
Grietgasse 17a  
07743 Jena

Barzahlung · EC-Karte · SEPA-Lastschriftverfahren\*

**Telefonisch**  
Telefon 03641 49-82 00

nur SEPA-Lastschriftverfahren\*

**per E-Mail**  
volkshochschule@jena.de

nur SEPA-Lastschriftverfahren\*

**Online**  
www.vhs-jena.de

\*Bitte SEPA-Mandat auf S. 137 ausfüllen und bei der VHS abgeben.)



Die Volkshochschule Jena wird auch im Frühjahr-Sommer 2020 einige Kursangebote für Schüler und Jugendliche unterbreiten. Hier werden wir verschiedene Sprachkurse von A wie Arabisch über E wie Englisch bis hin zu T wie Türkisch organisieren. Außerdem wird es die beliebten Tastschreibkurse für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien wieder geben. Alle unsere Angebote für den Sommer findet ihr dann in der Sommerferienbroschüre der Stadt Jena bzw. ab März bei uns im Internet.

# HINWEISE

## Ermäßigungsberechtigung

Denken Sie bitte daran, mit der Anmeldung den entsprechenden Nachweis beizubringen. Dies gilt auch für Anmeldungen per E-Mail. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

## Teilnehmerentgelt

Die Teilnehmerentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sollte ein Kurs nicht stattfinden und Sie eine Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben, machen wir von dieser keinen Gebrauch. Wurde das Entgelt bar entrichtet, erhalten Sie dieses in der Geschäftsstelle zurück. Bitte beachten Sie unsere Entgeltordnung auf Seite 202.

## Vergabe der Plätze

Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bitte informieren Sie sich telefonisch oder vor Ort über das Zustandekommen Ihres Kurses. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, wenn der Kurs nicht stattfindet oder es Veränderungen in der Planung gibt.

Alle Schulabsolventen aufgepasst: Ab Seite 127 findet ihr eine ganze Reihe an Vorbereitungskursen für die Realschul- bzw. BLF-Prüfungen. Ebenso gibt es Kurse für die Vorbereitung auf das Abitur.

Schaut vorbei und informiert euch gern auch persönlich in der VHS. Ihr findet uns mitten im Stadtzentrum direkt am Busbahnhof.

# VERWALTUNG

## Ihre Ansprechpartnerin



**Margit Walter**  
margit.walter@jena.de  
Telefon 03641 49 - 8200



**Sybille Zeise**  
sybille.zeise@jena.de  
Telefon 03641 49 - 8215

## Volkshochschule Jena

Grietgasse 17a  
07743 Jena

Telefon 03641 49 - 8200  
Telefax 03641 49 - 8205  
volkshochschule@jena.de  
www.vhs-jena.de



**Sabine Schuldes**  
sabine.schuldes@jena.de  
Telefon 03641 49 - 8223

## Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 12 – 18 Uhr  
Freitag 10 – 12 Uhr



**Daniela Erhardt**  
daniela.erhardt@jena.de  
Telefon 03641 49 - 8218

Fotos: Grit Hiersemann

# FACHBEREICHSLEITUNGEN



**Gudrun Luck**  
Leiterin VHS bis März 2020  
**Fachbereichsleiterin Politik-Gesellschaft-Umwelt,  
Alphabetisierung, Politik, Recht, Philosophie,  
Religion, Pädagogik, Geschichte**  
gudrun.luck@jena.de · Telefon 03641 49 - 8210



**Dr. Angela Anding**  
Leiterin VHS ab ab April 2020  
angela.anding@jena.de · Telefon 03641 49 - 8210



**Christian Ziege** · stellv. Leiter VHS  
**Fachbereichsleiter Sozialkompetenzen,  
Studienreisen, Beruf, Schulabschlüsse,  
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache**  
christian.ziege@jena.de · Telefon 03641 49 - 8213

Foto: Grit Hiersemann (u. li.), JenaKultur (o. li.), privat (o. re.)

# FACHBEREICHSLEITUNGEN



**Eva Munkelt**  
 Fachbereichsleiterin Gesundheit  
 eva.munkelt@jena.de · Telefon 03641 49-8212



**Doreen Müller**  
 Fachbereichsleiterin Kultur  
 doreen.mueller@jena.de · Telefon 03641 49-8224



**Aglaya Weidner**  
 Fachbereichsleiterin Sprachen | Sprachenberatung  
 aglaya.weidner@jena.de · Telefon 03641 49-8211



**Nicole Bergmann**  
 Mitarbeiterin Lernförderung | Sprachen  
 nicole.bergmann@jena.de  
 Telefon 03641 49-8216



**Ekaterina Motorina**  
 Mitarbeiterin Deutsch als Fremdsprache  
 ekaterina.motorina@jena.de  
 Telefon 03641 49-8217

Fotos: Grit Hiersemann

# KALENDER 2020

## JANUAR

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

## FEBRUAR

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

## MÄRZ

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

## APRIL

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

## MAI

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

## JUNI

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

## JULI

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

## AUGUST

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

- Ferien in Thüringen
- Anmeldebeginn
- Erscheinen der Programmhefte
- Feiertage
- Semesterbeginn

# Jena feierte! 100 Jahre Volkshochschule Jena



< >  
Impressionen  
vom Entdeckertag  
am 7. September 2019



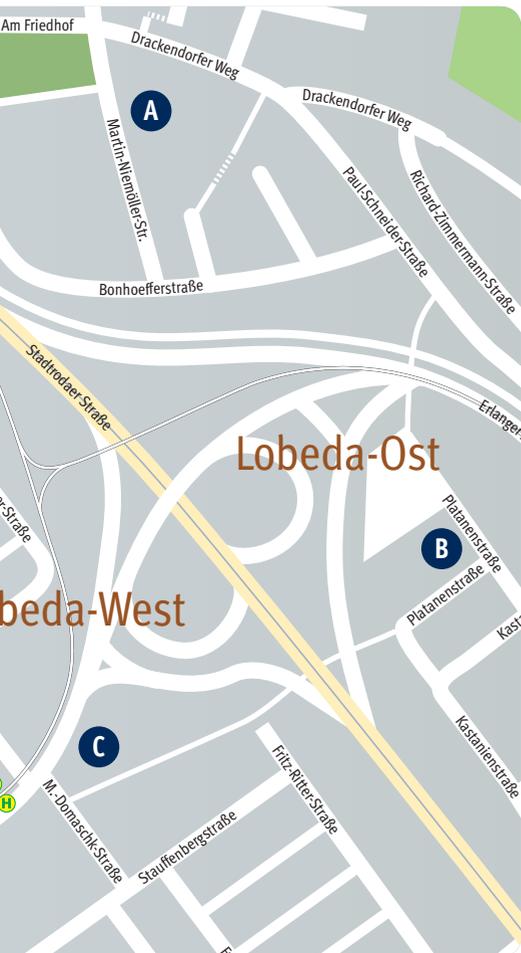
< Festveranstaltung  
am 1. April 2019



Foto: Festveranstaltung am 1. April: VHS | Z. Sierka · Entdeckertag: VHS | A. Helbig und VHS | G. Luck



# STANDORTE LOBEDA



**A** ThEKiZ Anne Frank  
Martin-Niemöller-Straße 7 · 07747 Jena



Foto: Grit Hirseemann

**B** Stadtbibliothek Lobeda  
Platanenstraße 4 · 07747 Jena



Foto: JenaKultur

**C** Stadtteilbüro Jena-Lobeda  
Karl-Marx-Allee 28 · 07747 Jena



Foto: Stadtteilbüro Lobeda

## Thüringer Eltern-Kind-Zentrum »Anne Frank« · Martin-Niemöller-Straße 7

### Zeichenkurs

In diesem Kurs können Sie Schritt für Schritt das Zeichnen erlernen. Machen Sie sich vertraut mit den Proportionen Ihres Motivs, dem Einsatz von Licht und Schatten, der richtigen perspektivischen Umsetzung, mit der Darstellung von Textur und Kontrasten. In der Motivwahl sind Sie frei – als Vorlage können z. B. Abbildungen von Menschen, Gesichtern, Tieren oder Landschaften dienen.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs vor Kursbeginn für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe mit acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 53,00 Euro.

Mitzubringen: Skizzenblöcke A4 und A3, Bleistifte (verschiedene Stärken), Fineliner, Radiergummi, Imbiss.

### 20F20547

Zoya Goletz  
Samstag, **16. Mai 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, **17. Mai 2020**, 10:00 – 15:30 Uhr  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
65,80 Euro · Kleingruppe

### Gitarre für Anfänger

Willkommen in einer Runde voller wissbegieriger Anfänger. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundkenntnisse an der Gitarre in Begleitung einer geduldrigen Dozentin vermittelt. Das Ziel ist, gleich in den ersten Stunden einfache und bekannte Lieder begleiten zu können – für die gemütliche Runde am Lagerfeuer oder das Singen mit Kindern. Das frühe Erfolgsergebnis wird sich für Sie mit den ersten Akkorden einstellen.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster

### 20F20817

Michael Ipatov  
montags, ab **21. April 2020**  
19:00 – 20:00 Uhr, 9 Abende  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
39,50 Euro

### Nähkurs für Anfänger

Ihre Freunde und Bekannten nähen selbst und Sie wollen das auch können? Dann besuchen Sie unseren Nähkurs für Anfänger! Dabei ist es egal, ob Sie schon eine Nähmaschine haben oder sich vorerst an den Nähmaschinen der VHS versuchen wollen. Im Kurs lernen Sie die verschiedenen Funktionen Ihrer bzw. unserer Nähmaschine(n) kennen und anzuwenden. Die Dozentin zeigt Ihnen die verschiedenen Einstellungen und Sticharten und worauf Sie bei der Handhabung der Maschine achten sollten. Sehr schnell werden Sie Ihre ersten Nähte meistern und am Ende des Kurses mindestens eine selbstgenähte Tasche mit nach Hause nehmen. Je nach Interesse und Fortschritt im Kurs können auch weitere Projekte in Angriff genommen werden.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, ob Sie Ihre eigene Maschine mitbringen oder eine der VHS nutzen wollen!

Mitzubringen: Eine große scharfe Schere (im Idealfall eine Schneiderschere), eine kleine spitze scharfe Schere, Stecknadeln, Nähmaschinen-nadeln, Näh-nadeln, nichtelastischer Baumwollstoff (von einem 120 bis 140cm breit liegendem Ballen etwa 50 – 70 cm für eine Tasche zuzüglich eines Reststückes zum Üben – ebenfalls aus nichtelastischem Baumwollstoff!) und farblich passendes Nähgarn, Schreibutensilien. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs, sowie Maßband, Handmaß (Lineal) und Schneiderkreide mit (kein Muss).

### 20F21409

Antje Weißmann

Samstag, **22. Februar 2020**, 10:00 - 16:00 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
33,90 Euro · Kleingruppe

---

### Pilates

Die PILATES Methode ist ein effektives Gesamtkörpertraining, welches in den 20er Jahren von Joseph Pilates entwickelt wurde. Sie hat zum Ziel, die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Das gestärkte, sogenannte »Powerhouse« sorgt für eine bessere Haltung und mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden unter fachkundiger Anleitung Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Muskuläre Ungleichgewichte werden beseitigt, die Körperhaltung wird positiv beeinflusst. Die Übungen folgen dem Atemrhythmus und werden vorwiegend auf der Matte ausgeführt. Durch die Konzentration auf die Ausführung der Übungen werden Körper und Geist ganzheitlich beansprucht. PILATES ist ideal zur Rückenschmerzprävention, bei Haltungsschwächen, zum Stressabbau, zur Rehabilitation nach Verletzungen und zum Ausgleich bei einseitiger Belastung in Beruf und Alltag. Regelmäßiges PILATES bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, verbessert Kondition und Bewegungskoordination, regt den Kreislauf an und erhöht die Körperwahrnehmung. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

### 20F30192

Stefan Heinze

donnerstags, ab **12. März 2020**  
19:00 - 20:00 Uhr, 15 Abende  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Bewegungsraum (UG)  
71,00 Euro

---

### Brotbacken – Genuss für Gaumen und Seele

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frischem Brot, der uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt? Ein Brot selbst zu backen erfordert erstaunlicherweise wenig Aufwand und Mühe und kann in geselliger Runde sehr anregend sein. Die Grundlage bilden Getreide, Wasser, Salz und Triebmittel. Wir zaubern daraus ein würziges Vollkornbrot auf Sauerteigbasis und backen Brötchen, die wir uns mit zubereiteten Brotaufstrichen köstlich schmecken lassen. Sie erfahren, wie die Qualität der LEBENSMITTEL (aus biologischem Anbau) sich auf unsere eigene Lebensqualität auswirkt. Es gibt viele Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell im eigenen Backofen ausprobiert und variiert werden können.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

Mitzubringen: ein Stoffbeutel, Behälter für Nahrungsmittel, Schürze und Schreibmaterialien sind empfehlenswert.

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 6,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30714

Heike Kastner

Montag, **18. Mai 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Restaurant 1 (OG)  
37,70 Euro · Kleingruppe

---

### Mobiles Café – Smartphone, Tablet und Co.

Bei der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets ergeben sich immer wieder Fragen und Probleme, bei denen Sie nicht wissen, wie Sie weiterkommen? Unser Mobiles Café kann Ihnen hierbei helfen. Kommen Sie einfach unverbind-

lich in unser offenes Angebot und lassen Sie sich fachkundig Ihre Fragen beantworten. Ob es die grundlegende Bedienung der Android-Geräte oder spezielle Einstellungen für Sicherheit, Konten oder Kontakte betrifft – Lösungen gibt es für (fast) alle Probleme. Ihre Mobilgeräte bringen Sie zu dieser Veranstaltung bitte mit.

### 20F500003

Carola Lück

Mittwoch, **4. März 2020**, 10:00 – 11:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
5,00 Euro

---

### 20F500003A

Carola Lück

Mittwoch, **1. April 2020**, 10:00 – 11:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
5,00 Euro

---

### 20F500003B

Carola Lück

Mittwoch, **6. Mai 2020**, 10:00 – 11:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
5,00 Euro

---

### 20F500003C

Carola Lück

Mittwoch, **3. Juni 2020**, 10:00 – 11:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
5,00 Euro

---

### 20F500003D

Carola Lück

Mittwoch, **1. Juli 2020**, 10:00 – 11:30 Uhr  
TheKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
5,00 Euro

---

## Außenstelle Ernst-Abbe-Bücherei/Musik- und Kunstschule, Platanenstraße 4

### Englisch A1 – 2. Semester

Sie besitzen geringe Vorkenntnisse und haben vielleicht schon ein Semester an der VHS Englisch gelernt? Dann herzlichen willkommen! Wir lernen ohne Druck, haben Spaß am Erlernen der Sprache und trainieren das gern in der Gruppe.

Sterling Silver 1 (Kursbuch mit CDs)  
ISBN: 978-3-464-20410-8

### 20F406002

Heike Veit

donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
10:00 – 11:30 Uhr, 10 Vormittage  
**Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda**  
Platanenstraße 4  
90,50 Euro · Kleingruppe

---

### Word-Express

- Textfassung, -bearbeitung und -korrektur
- Textgestaltung mit individuellen Zeilen- und Seitenwechseln
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Grafiken im Text
- Kopf- und Fußzeile
- Drucken

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 19. November 2019

### 20F50102

Carola Lück

Dienstag, **28. April 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr  
Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda  
Platanenstraße 4  
86,00 Euro · VHeSpresso

---

## Excel-Express

- Schnelleinstieg
- Arbeit mit Tabellenblättern/ Mappen
- Formatierungen
- Einstellungen und Druck

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 28. April 2020

### 20F50122

Carola Lück  
Dienstag, **5. Mai 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr  
Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4  
86,00 Euro · VHeSpesso

## Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28

### Knotenpunkt – hier laufen alle Fäden zusammen

Sie haben Grundkenntnisse im Häkeln oder Stricken – egal welche Technik? Sie brauchen neue Ideen/ Erfahrungsaustausch/ Gesellschaft? Sie haben einen Knoten im Faden/ Hirn? – Hier wird der Knoten gelöst und neu angeknüpft!

Wir testen neue und alte Techniken rund um die Welt, übersetzen Anleitungen technisch und sprachlich (englisch, deutsch) und erkunden Möglichkeiten im Internet (keine PC-Kenntnisse erforderlich). Kann man Maschen auch anders aufnehmen? Wie wäre es mal mit Illusionsstrickerei oder einem endlosen Möbiusschal? Wie strickt man in Amerika, Portugal oder häkelt in Bosnien? Was ist der Unterschied zwischen Doppelstricken und Skandinavisch?

Kommen Sie »sträkeln« Sie mit!

## PowerPoint-Express

Schnelle Präsentationen erstellen mit Hilfe von:

- Vorlagen, Folienlayouts und Textformatierungen
- Objekte formatieren, anordnen, ausrichten, gruppieren
- Präsentationen animieren und vorführen – manuell und automatisch
- Kopf- und Fußzeilen bearbeiten
- Begleitmaterialien erstellen und drucken

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 10. März 2020

### 20F50130

Carola Lück  
Dienstag, **17. März 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr  
Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4  
86,00 Euro · VHeSpesso

Mitzubringen: Wolle, Strick- und/oder Häkelnadeln in verschiedenen Stärken. Die Dozentin berät Sie gern zu weiteren Materialien, je nach Ihrem Projekt.

### 20F21350

Carola Lück  
Mittwoch, **4. März 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F21350A

Carola Lück  
Mittwoch, **1. April 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F21350B

Carola Lück  
Mittwoch, **6. Mai 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F21350C

Carola Lück  
Mittwoch, **3. Juni 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F21350D

Carola Lück  
Mittwoch, **1. Juli 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### PC-Café Lobeda – zuhören, mitreden, genießen!

Haben Sie Fragen rund um den PC oder möchten Sie sich einfach nur mit anderen PC-Interessierten austauschen? Dann kommen Sie in unser PC-Café – Lobeda. Neben den Möglichkeiten Fragen rund um den PC oder Laptop zu stellen, möchten wir hier die Gelegenheit nutzen, Ihnen immer wieder Neues aus der Welt der Computer sowie Alternativen zu gängigen Programmen vorzustellen und mit Ihnen gemeinsam auch neue Themen für das VHS Angebot zu entwickeln. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im PC-Café der Volkshochschule in Lobeda. Gern können Sie tragbare Geräte mitbringen.

### 20F50001

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **20. Februar 2020**  
14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001A

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **5. März 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001B

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **19. März 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001C

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **2. April 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001D

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **23. April 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001E

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **7. Mai 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001F

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **28. Mai 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001G

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **25. Juni 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 20F50001H

Frank Rutkowski  
Donnerstag, **9. Juli 2020**, 14:45 – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

# Lernen kann man überall. Entdecke Kompetenz und Vielfalt.

- passende Literatur zu den Kursen
- aktuelle Fachbücher
- große Auswahl
- bester Service
- und vieles mehr ...

Jenaer Universitätsbuchhandlung Thalia  
»Neue Mitte Jena« · Leutragraben 1 · 07743 Jena  
Tel. 03641 4546-0



## GESELLSCHAFT

Geschichte und Zeitgeschichte .....	28
Ökonomie   Recht   Finanzen .....	29
Persönlichkeitsentwicklung   Psychologie ...	31
Länder- und Heimatkunde .....	34
Naturwissenschaften .....	35
Studienreise .....	36

Leiterin der VHS  
**Gudrun Luck**  
Telefon 03641 49 - 8210  
gudrun.luck@jena.de

stellv. Leiter der VHS  
Fachbereichsleiter  
**Christian Ziege**  
Telefon 03641 49 - 8213  
christian.ziege@jena.de

Sachbearbeiterin  
**Sybille Zeise**  
Telefon 03641 49 - 8215  
sybille.zeise@jena.de

## GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

### Das Heilige Römische Reich zwischen 1576 und 1637

#### Das Heilige Römische Reich: Rudolf II. Ein Kaiser ohne Land

Rudolf II. übernimmt 1576 nach dem Tod seines Vaters Maximilian II. die Macht. Er verlegt den Kaiserhof nach Prag und prägt hier die nach ihm benannte Rudolfinische Kunst. Bedeutende europäische Künstler arbeiten am Prager Hof. Politisch zieht sich der an Depressionen leidende Kaiser zunehmend zurück. Von der Familie entmachtet ist er seit 1611 dem Titel nach noch Kaiser, aber nur noch ein Herrscher ohne Land.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10101

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **3. März 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### Das Heilige Römische Reich: Kaiser Matthias – Kein Ausweg aus der Krise

Nach der Verdrängung Rudolf II. von der Macht regiert Matthias das Reich. Trotz einer auf Ausgleich gerichteten Politik zwischen katholischen und protestantischen Reichsständen kann er die Eskalation im Reich nicht aufhalten. Der 2. Prager Fenstersturz veranlasst den Dreißigjährigen Krieg.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10102

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **10. März 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### Das Heilige Römische Reich: Kaiser Ferdinand II. – Absolutismus und Gegenreformation

Ferdinand II. erreicht vor allem in den österreichischen Ländern sowie in Böhmen die Entmachtung der Protestanten. Der glühende Katholik versucht nach den Siegen Tillys und Wallensteins seine absolutistisch-gegenreformatorischen Ziele auch im Reich durchzusetzen. Mit dem Restitutionsedikt 1629 will er den Besitzstand der katholischen Kirche von 1552 wiederherstellen und provoziert damit den Widerstand der Fürsten.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10103

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **17. März 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### 350 Jahre August der Starke – Der junge Regent und seine Träume

Kein anderer sächsischer Herrscher erlangte je die Popularität Augusts des Starken, obwohl dieser politisch alles andere als glücklich agiert. Es gelingt ihm nicht, den Absolutismus in Sachsen durchzusetzen, geschweige denn einigermaßen souverän als König in Polen zu regieren. Verheerend schließlich die Niederlagen im Nordischen Krieg!

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10104

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **21. April 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### 350 Jahre August der Starke – Realpolitiker und Kunstmäzen

Mit russischer Hilfe erlangt August den polnischen Thron zurück. Durch kluge Bündnis- und Heiratspolitik gelingt die Rückkehr auf die große europäische Bühne. Er fördert die Wirtschaft. Insbesondere Architektur und Künste gelangen zu ungeahnter Blüte. Doch der Kurfürst-König ist mehr als nur der Schöpfer des Grünen Gewölbes oder Auftraggeber des Zwingers.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10105

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **28. April 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### Gehasst und verkannt – Heinrich Graf von Brühl (1)

Seit gut 250 Jahren steht der Name Brühl für Intrige, Machthunger und Verschwendung. Das extrem negative Urteil resultiert aus dem Hass und der Propaganda Friedrich II. von Preußen. Auch die sächsischen Reformer machen Brühl für den wirtschaftlichen Niedergang verantwortlich. In der neuesten Forschung begegnet uns Brühl als loyaler Beamter, geschliffener Diplomat und feinsinniger Kunstkennner.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 20F10106

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, **26. Mai 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

#### Handschriften aus Ur-Großmutterns Zeiten lesen – Grundkurs

Besitzen Sie noch alte Briefe oder Dokumente aus der Zeit Ihrer Ur-Großeltern, können diese aber nicht mehr lesen, da man noch in »Kurrent« und »Sütterlin« schrieb? Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die die Grundlagen und das Lesen der alten deutschen Handschrift erlernen wollen.

#### 20F10110

Dr. Immanuel Voigt  
dienstags, ab **25. Februar 2020**  
19:00 – 20:30 Uhr, 3 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
22,00 Euro

#### Handschriften aus Ur-Großmutterns Zeiten lesen – Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschrift haben. Wir werden uns neu ausgewählte Dokumente aus vier Jahrhunderten ansehen und so das eine oder andere knifflige Rätsel um die alte Schrift lösen.

#### 20F10111

Dr. Immanuel Voigt  
dienstags, ab **24. März 2020**  
19:00 – 20:30 Uhr, 4 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
28,00 Euro

## ÖKONOMIE | RECHT | FINANZEN

#### Die Patientenverfügung

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die erfahren möchten, welche Anforderungen an eine wirksame Patientenverfügung gestellt werden, welche Form, welchen Inhalt eine Patientenverfügung haben kann, wie verbindlich sie ist und ob eine Korrektur möglich ist.

Das Formular wird ausführlich besprochen. Die ergänzenden Veranstaltungen zur »Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung« können

jeweils eine Woche später und natürlich auch zu den anderen Terminen besucht werden.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F10301

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **20. Februar 2020**  
17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

### 20F10303

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **19. März 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

### 20F10305

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **23. April 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

## Die Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Es werden die Anforderungen an eine rechtswirksame Vorsorgevollmacht erläutert, welche Form und welchen Inhalt eine Vorsorgevollmacht haben kann, ob sie widerrufen werden kann und auf was dabei zu achten ist. Es werden Möglichkeiten gegen Missbrauch genannt. Der Unterschied zur Patientenverfügung und Betreuungsverfügung bzw. Vorsorgevollmacht wird aufgezeigt. Die Vordrucke der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung werden im Einzelnen besprochen.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F10302

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **27. Februar 2020**,

17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

### 20F10304

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **26. März 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

### 20F10306

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, **30. April 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
8,50 Euro

## »Deine, meine, unsere Kinder« – Testamentsgestaltung für Patchworkfamilien

Testamentsgestaltung bei Patchworkfamilien, geschiedenen Personen und nichtehelichen Lebensgemeinschaften

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F10307

Martina Klose  
Donnerstag, **23. April 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
8,50 Euro

## Wie übergebe ich mein Haus an die Kinder? – Immobilienübertragung zu Lebzeiten

Damit das Haus im Familienbesitz bleibt, wird es oft bereits zu Lebzeiten auf eines der Kinder, den Ehegatten oder eine andere Person übertragen. Dies geschieht entweder durch Schenkung oder im Wege vorweggenommener Erbfolge. Die Motive hierfür sind so vielfältig, wie die damit einhergehenden Ansprüche auf Pflichtteilergänzung, Anrechnung und den Regressanspruch des Sozialhilfeträgers.

Inhalt:

- Übertragung von Immobilien im Wege der vorweggenommenen Erbfolge
- Absicherung durch Wohnrecht oder Nießbrauch
- Pflegeverpflichtung sinnvoll?
- Gleichbehandlung aller Kinder?
- Zahlungsverpflichtungen an weichende Erben?
- 10-Jahresfrist
- Regress des Sozialhilfeträgers
- Haftung für Heimkosten
- Steuerrechtliche Fallstricke

Bitte vorher anmelden!

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F10308

Martina Klose  
Donnerstag, **2. April 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
8,50 Euro

## Fit in meiner eigenen Finanzwelt – bei finanziellen Veränderungen den Überblick behalten

Jeder Mensch steht in seinem Leben vor finanziellen Herausforderungen und oft meistern wir diese. Dennoch können kritische Lebenslagen wie Arbeitslosigkeit, Trennung/Scheidung, Krankheit oder Renteneintritt das Gleichgewicht zum Schwanken bringen. Was tun? Man muss sich schon gut auskennen, um sich im Dschungel der finanziellen Möglichkeiten und Angebote zurecht zu finden. Manchmal ist es dabei schwer, alles im Blick zu behalten. Machen Sie sich fit und lernen Sie in diesem Kurs, welche Möglichkeiten der Stabilisierung der Gesetzgeber und andere anbieten. Sie werden reichlich Gelegenheit haben, sich als Finanzgenie auszuprobieren und dabei praktische Hilfsmittel und das nötige Handwerkszeug mit auf den Weg bekommen.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich.

### 20F10310

Annett Rink | Elfi Hörmann  
Dienstag, **12. Mai 2020**, 15:00 – 16:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
kein Entgelt

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG | PSYCHOLOGIE

### Narzissmus in Beziehungen erkennen, verstehen und überwinden

Als Narzissten bezeichnet man stark auf sich selbst bezogene Personen, die anderen Menschen weniger Beachtung als sich selbst schenken. Welche Formen von Narzissmus gibt es? Was bewegt »Narzisst« zu ihrem Verhalten? Wie kann man mit »Narzisst« als Partner, Kollegen und Vorgesetzte umgehen und Kommunikationsfallen vermeiden?

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F10601

Anja Schirlitz  
Dienstag, **18. Februar 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

## Was steckt wirklich in mir? – Persönliche Stärken & Potentiale entdecken

Wirklich erfolgreich und lustvoll sind wir nur dann, wenn wir ganz natürlich das tun, was wir richtig gut können. Entdecken Sie Ihre persönlichen Wohlfühlbereiche, Neigungen und Talente. Lernen Sie sich in diesem Seminar einmal wieder neu kennen. Finden Sie so vielleicht sogar zu Ihrer wahren Berufung.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

## 20F10602

Anja Schirlitz  
Dienstag, **24. März 2020**, 17:00 – 18:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

### Hochsensibilität – Wie kann ich meine Empfindsamkeit als Stärke für meine Partnerschaft und im Beruf nutzen?

Manche Menschen spüren einfach mehr: Sie nehmen Zwischenmenschliches feiner wahr und im Trubel des Alltags fühlen sie sich schnell unwohl. Dem Phänomen Hochsensibilität liegt eine besondere, angeborene Art der Sinneswahrnehmung zugrunde. Fragen Sie sich: Wie macht sich Hochsensibilität im Alltag bemerkbar? Zart besaitet: Handicap oder Talent? Wie kann ich mich als hochsensibler Mensch besser schützen und stärken?

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

## 20F10604

Anja Schirlitz  
Dienstag, **31. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

### Das Geheimnis der Unverwundbarkeit – Kritikfähigkeit kann man lernen

Permanente Sticheleien, unsachliche Kritik oder Versagensängste können einem schon den Arbeitsspaß verderben. Doch auch im Privaten muss man manchmal zu massiven Verteidigungsstrategien greifen, um sich aus der ungeliebten Opferrolle zu befreien. Trainieren Sie sich im souveränen Umgang mit Ärger & Kritik.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

## 20F10605

Anja Schirlitz  
Dienstag, **5. Mai 2020**, 17:00 – 18:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

### Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen

Die Körpersprache bildet mit über 70 bis 99 % den Hauptteil der zwischenmenschlichen Kommunikation. Erhalten Sie an diesem Abend einen umfangreichen und faszinierenden Einblick in die unbewusste Kommunikation. Sind Sie noch der Meinung, dass verschränkte Arme Abwehr bedeuten? Dann lassen Sie sich von dem Abwechslungsreichtum des unbewussten Informationsaustausches überraschen! Menschen kommunizieren nicht nur mittels Sprache, sondern auch in großem Maß durch intuitive, emotionale Körpersprache. Es ist nicht einfach, sie zu »interpretieren«. Aber es ist sehr wichtig, diese »Geheimsprache« bei anderen zu verstehen. Und genauso unerlässlich ist es, die eigene Körpersprache bewusst und erfolgreich einzusetzen. An diesem Kursabend werden Sie wichtige Informationen erhalten, die Sie zu diesem Thema benötigen.

## 20F10607

René Knizia  
Donnerstag, **14. Mai 2020**, 19:00 – 22:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
15,00 Euro

### Kommunikation für Singles

Ein Blick, ein charmantes Lächeln, ein Zwinkern, ein dezenter Augenaufschlag und so mancher schwebt auf Wolke 7. Haben Sie sich auch schon mal gefragt: Wie kommen die Schmetterlinge eigentlich in den Bauch? Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend unter Singles und Alleinerziehenden. Miteinander plaudern, andere Menschen kennenlernen und dazu noch viel Wissenswertes über die Liebe, Small Talk, Flirten, Kommunikation und Körpersprache erfahren.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

## 20F10608

René Knizia  
Donnerstag, **28. Mai 2020**, 18:30 – 20:45 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
7,50 Euro

### Angewandte Rhetorik – von der Stimme zur freien Rede

Ein überzeugender Auftritt ist in der Öffentlichkeit unerlässlich. Wer frei und sicher redet, hat es leichter sich durchzusetzen und andere für sich zu gewinnen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundgesetze des Sprechens (Stimmtraining und Artikulation) als Teil der Rhetorik kennen. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie verbale und nonverbale Kommunikation gestalten können und somit Ihre Wirkung auf Ihre Gesprächspartner und Gruppen deutlich steigern.

Teilnehmerzahl: 2 – 4

## 20F10610

Sebastian Schmidt  
Samstag, **29. Februar 2020**, 09:00 – 13:30 Uhr  
Sonntag, **1. März 2020**, 09:00 – 12:45 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
114,00 Euro · VHeSpresso

### Von der Stimme zur Rhetorik Aufbautraining zum Kurs »Angewandte Rhetorik – von der Stimme zur freien Rede«

Die Stimme, als Basis und wichtigstes rhetorisches Mittel, steht im Zentrum dieses Kurses. In individuellen Trainingssituationen verbessern Sie die erworbenen/vorhandenen stimmlich-rhetorischen Fähigkeiten. Dieser Kompaktkurs bietet die Möglichkeit mit dem Trainingspartner persönliche Fortschritte unmittelbar zu reflektieren. Die Veranstaltung ist konzeptionell auf eine individuelle bedürfnisorientierte Vermittlung der Inhalte ausgerichtet.

Teilnehmerzahl: 2 – 4

## 20F10611

Sebastian Schmidt  
Samstag, **21. März 2020**, 9:00 – 13:30 Uhr  
Sonntag, **22. März 2020**, 9:00 – 12:45 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
114,50 Euro · VHeSpresso

### Von der Stimme zur Rhetorik Aufbautraining zum Kurs »Angewandte Rhetorik – von der Stimme zur freien Rede«

Erläuterungen siehe **20F10611**  
Teilnehmerzahl: 2 – 4

## 20F10612

Sebastian Schmidt  
Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 13:30 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 9:00 – 12:45 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
114,50 Euro · VHeSpresso

### Kommunikationstraining

Sie möchten besser verstehen, wie Kommunikation funktioniert? An diesem Wochenende erhalten Sie einen umfangreichen Einblick über die Möglichkeiten der Gesprächsführung. Dazu bekommen Sie jede Menge Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Kommunikation verbessern können. Die Kommunikation ist so lebendig wie die Menschen, die sie benutzen.

In unserem Zusammenleben – sei es im Arbeitsbereich, in der Familie, mit Freunden oder auf Ämtern – kommt dem »Gespräch« eine überaus wichtige Bedeutung zu. Wir tauschen uns aus, beraten, lösen, streiten, behaupten und ringen um Meinungen und Standpunkte. Im Kurs geht es darum, Möglichkeiten einer partner- und problemorientierten Gesprächsführung zu erkunden; Ursachen für Missverständnisse und Konfliktherde zu erkennen und produktiv damit umzugehen.

Der Kurs beinhaltet u. a.:  
Übungen zur Schulung des eigenen Gesprächsverhaltens und der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, Kleine Übungen zum vertieften Verstehen, Trainieren der Fähigkeit, konzentriert zuzuhören, zu argumentieren, zu diskutieren Gesprächstechniken, Kommunikationsstörungen Erkennen von manipulierenden Gesprächsstrategien, Sprache und Körpersprache und deren Wirkung Einblicke in die Körpersprache und Möglichkeiten des bewussten Einsatzes

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs vor Kursbeginn für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 74,00.

### 20F10615

René Knizia  
Samstag, **21. März 2020**, 9:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, **22. März 2020**, 9:00 – 18:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
104,00 Euro · Kleingruppe

siehe auch:

**Reine Chefsache – die kleine Meisterschule für Kleinunternehmer/innen und andere Spitzenkräfte** · Kleingruppe

Wenn Sie mit Ihren Mitarbeitenden an Ihre Grenzen stoßen, ist es an der Zeit, Ihren kommunikativen Handwerkskoffer individuell zu erweitern.

Kurs-Nr. **20F50702** und **20F50703**, Seite 125

## LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

### Vogelstimmenwanderung

Seien Sie herzlich eingeladen zum öffentlichen Lauschangriff! Wir wandern entlang der Saale und horchen uns ein in das Vogelkonzert eines Frühlingsabends. Besondere Aufmerksamkeit gilt diesmal den Spechten, die weit mehr als nur ein behämmertes Leben führen. Auch für vogelkundliche Anfänger und Kinder geeignet.

Auf Wunsch kann eine zweite Wanderung abgeschlossen werden. Nähere Absprachen erfolgen am Kursabend.

Mitzubringen: wenn vorhanden Fernglas und Vogelbestimmungslektüre  
Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F11002

Raul Jordan  
Dienstag, **31. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Treffpunkt  
5,00 Euro

### Ameisen-Exkursion zu der Weltmacht zu unseren Füßen

Herzlich willkommen! Ameisen sind unbestritten eine der erfolgreichsten Tiergruppen der Erde. Wir besuchen »die spannendste Krabbelgruppe der Welt«, unter anderem in einem naturnahen Garten, der auch seltene Ameisenarten beherbergt. Nebenbei finden wir Antworten auf solche Fragen: Was ist die schnellste Bewegung im ganzen Tierreich? Wie gestaltet man einen Garten eigentlich ameisenfreundlich? Wie viele Menschen müsste man tragen können, um so stark wie eine Ameise zu sein? Und was genau ist ihr Erfolgsgeheimnis? Letzteres sei schon verraten: Es ist die Frauenpower! Auch für Kinder geeignet.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, wenn vorhanden Lupe, Ameisenlektüre

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

### 20F11003

Raul Jordan  
Dienstag, **12. Mai 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
Treffpunkt: VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
5,00 Euro

## NATURWISSENSCHAFT

### Faszination Astronomie – Einführungsveranstaltung

Wie bereits 1919, so möchten wir auch 2020 einen Kurs zu Astronomie und neuen Forschungsergebnissen anbieten. Als Auftaktveranstaltung können Sie am 1. April 2020 die Vorführung »Eingefangene Sterne – live« mit anschl. Stammtisch, Beginn: 19:00 Uhr, im Planetarium besuchen. Sie können sich gern bei uns bis zum 25. März 2020 vormerken lassen.  
Der eigentliche Kurs beginnt am Montag, dem 6. April (Kurs-Nr. 20F11005). Die Inhalte finden Sie auch dort. Die weiteren Termine sind der 20. April und 4. Mai, jeweils 18:30 Uhr im Multimedia-Raum der VHS, Anbau Volksbad.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Kasse des Planetariums.

voll = 11,00 Euro  
ermäßigt = 9,50 Euro  
siehe auch: <https://www.planetarium-jena.de/programme/preise/>

### 20F11004

Dr. Dr. Susanne Hoffmann  
Mittwoch, **1. April 2020**, 19:00 – 20:30 Uhr  
Treffpunkt: Planetarium

## Faszination Astronomie

Mit diesem Kurs wollen wir Ihnen nicht nur einen Einblick in die faszinierende Welt der Gestirne geben, sondern auch neueste Forschungsergebnisse thematisieren. Gleichzeitig wird Ihnen gezeigt, wie Sie selbst zu Hause diese Ereignisse mit Hilfe von Computerprogrammen nachvollziehen können.

### 6. April 2020: »Sterne und Sternbilder, wie findet man sich am Himmel zurecht?«

Mit Hilfe von Computerprogrammen erkunden wir den Himmel, erfahren einige Mythen der Sternbilder, sofern sie als Merkhilfen dienen, und betrachten den Lauf von Sonne, Mond, Sternen und Planeten im Laufe von Jahreszeiten.

### 20. April 2020: »Exoplaneten – wie finden und charakterisieren wir sie?«

Der Nobelpreis 2019 für Physik ging an das Team, das den ersten Exoplaneten um einen sonnenähnlichen Stern fand. Wir stellen in einem kleinen Show-Experiment nach, wie man solche Planeten findet und nach ihrer Entdeckung nachbeobachtet, um zu entscheiden, ob es sich um Gesteins- oder Gasplaneten handelt.

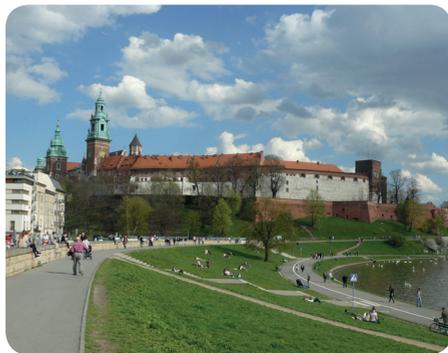
### 4. Mai 2020: »Schwarze Löcher und wie man sie entdeckt«

Im Frühjahr 2018 wurde das erste Mal ein Schwarzes Loch fotografisch nachgewiesen. Sehen wir wirklich das Schwarze Loch oder doch einen weiteren Kreis und etwas Helles drum herum? Gibt es Schwarze Löcher nur in fernen Galaxien (wie das fotografierte) oder auch in unserer Nähe? Was sind sie und sind sie uns etwa gefährlich?

### 20F11005

Dr. Dr. Susanne Hoffmann  
montags, **6. April 2020**, 18:30 – 20:45 Uhr  
3 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
37,20 Euro

»Europa ist unterwegs«  
Studienreise nach Polen  
(Niederschlesien und Kleinpolen)



19. – 25. April 2020

7-tägige Studienreise mit kompetenter und  
ortskundiger Reiseleitung

Reiseroute: Jena – Görlitz – Krzyzowa (Kreisa-  
sau) – Wrocław (Breslau) – Auschwitz –  
Kraków (Krakau) – Jena

Die siebentägige Studienfahrt nach Polen wird Sie an historische Stätten der deutschen und polnischen Geschichte führen und Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit wichtigen Ereignissen der jüngeren Vergangenheit auseinander zu setzen. An den drei Stationen Kreisau, Auschwitz und Krakau bietet sich die Möglichkeit zur intensiven Reflexion mit der Geschichte. Erleben Sie auf dieser Studienreise, wie aus diesem Teil der Geschichte Verständnis für eine gemeinsame Zukunft in Europa erwachsen kann.

Preise: wird noch bekannt gegeben!  
Einzelzimmerzuschlag: k. A.  
Mindestteilnehmerzahl: 23  
Reiseveranstalter: Omnibusbetrieb Rhönsegler GmbH, Kaltennordheim  
Reisevermittlung: Volkshochschule Jena  
Nachbereitungsabend: wird noch bekanntgegeben!

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei Herrn Ziege, Telefon: 4982-13

Bitte beachten Sie auch unseren Sonderflyer zur Studienreise!

Reiseleitung: Romana Schneider  
Abfahrt: VHS Jena

Diese Studienfahrt ist als Bildungsveranstaltung im Rahmen der Bildungsfreistellung im Freistaat Thüringen anerkannt!

Informationsabend: »Europa ist unterwegs« – Studienreise nach Polen

**20F20000I**

Romana Schneider  
Mittwoch, **18. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
entgeltfrei



# Inspiration made in Germany

Künstler- und Kreativbedarf Kathrin Riedel

Schlossgasse 12 · 07743 Jena

Telefon 03641 44 42 77

Telefax 03641 63 64 11

montags – freitags 10.00 bis 18.30 Uhr

samstags 10.00 bis 14.00 Uhr

**da Vinci**  
ARTIST BRUSHES



 **Hahnemühle**



## KULTUR

Schreiben   Literatur .....	40
Theaterarbeit   Stimmbildung .....	41
Mal- und Zeichenkurse   Drucktechniken ...	42
Plastisches und florales Gestalten .....	51
Musik .....	54
Textiles Gestalten .....	54

Fachbereichsleiterin

**Doreen Müller**

Telefon 03641 49 - 8224

doreen.mueller@jena.de

Dienstag 12 – 18 Uhr

Mittwoch, Donnerstag 10 – 14 Uhr

Sachbearbeiterin

**Sybillie Zeise**

Telefon 03641 49 - 8215

sybille.zeise@jena.de

**Kleingruppe\* (mit Stern)** bedeutet: Bei größerer Nachfrage können diese Kleingruppen (5–7 Teilnehmer) vor Kursbeginn für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Es gelten dann auch die Ermäßigungsregelungen und das Gesamtgelt verringert sich. Die genauen Informationen finden Sie unter: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de).

**Kleingruppe (ohne Stern)** bedeutet, dass dieser Kurs leider nicht für mehr als 7 Teilnehmer geöffnet werden kann.

## SCHREIBEN | LITERATUR

### Schreiben als Weg zu Selbstausdruck, Selbstverwirklichung und bereichern der Kreativität

Sich selbst und was einen bewegt zum Ausdruck bringen – ohne Leistungsanspruch, sich selbst und seinen Anliegen begegnen und in einen heilsamen Selbstausdruck bringen, eine Form finden – sprachlich oder auch grafisch, spielen, Freude am Geschehen lassen und die ganz eigene Kreativität jenseits von Vorgaben und Regeln entdecken.

Im ungezwungenen Miteinander wollen wir unserer Erfindungsgabe freien Lauf lassen, uns zeigen, anregen und unterstützen, Impulse erhalten und geben und so erste authentische Schritte in Form eigener Darstellungsweisen gehen. Dabei werden wir uns der Frage widmen: »Was bewegt mich – was will ausgedrückt werden?« Wir versuchen, Ideen und Ausdrucksformen zu finden und uns auszuprobieren, Texte zu formen und zu bearbeiten.

Los geht es – erkunden Sie Ihre ganz eigene schöpferische Handschrift!

Der Kurs findet nach dem zweiten Kurstag 14-tägig statt, sodass zwischen den Treffen Raum bleibt für das praktische Schreiben. Die Treffen werden dem Input, dem Austausch und der Reflexion dienen.

Mitzubringen: Schreibzeug, ggf. Laptop, Skizzenbuch/Notizbuch, bei Bedarf Farben und Pinsel bzw. Stifte, Zeichenblock A4 oder A3.

#### 20F20133

Dr. Kerstin Ramm  
montags, ab **24. Februar 2020**  
17:00 – 19:15 Uhr, 4 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
48,60 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe linke Spalte)

### Die Deutsche Literatur – die Literatur in Deutschland

#### Von den Anfängen bis ins 20. Jahrhundert: Autoren – Werke – Orte

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil VI

#### Friedrich Nietzsche. Die geistigen Strömungen um 1900 bis hin zu Max Weber, Theodor Herzl und Sigmund Freud.

**20F20140**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **20. Februar 2020**,  
18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil VII

#### Weimar um 1900 und die Heimatkunstbewegung (Adolf Bartels, Friedrich Lienhard), Romane um 1900 (Ludwig Ganghofer, Ludwig Thoma, Gustav Frenssen).

#### 20F20141

Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **27. Februar 2020**,  
18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil VIII

#### Die Lyriker Rainer Maria Rilke und Stefan George.

**20F20142**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **5. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil IX

#### Das junge Wien. Hugo von Hofmannsthal und Arthur Schnitzler, Karl Kraus und Peter Altenberg.

**20F20143**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **12. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil X

#### Die Münchner Szene. Frank Wedekind. Die Lyriker Christian Morgenstern und Joachim Ringelnatz.

**20F20144**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **19. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil XI

#### Heinrich Manns frühe Novellen und Romane.

**20F20145**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **26. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

**Der Beginn der Moderne.**  
Von 1890 bis zum Ersten Weltkrieg – Teil XII

#### Thomas Manns Roman »Die Buddenbrooks«.

**20F20146**  
Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Donnerstag, **2. April 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
5,00 Euro

## THEATERARBEIT | STIMMBILDUNG

### Klangvoll! – Grundlagen für eine gelungene Stimmgebung

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat mehr aus ihrer Stimme machen möchten – seien es Lehrer oder Manager, Sänger oder Theaterleute. Wir wollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass unser Körper als Ganzes ein Instrument ist, welches, je nach Stimmung, Wohlempfinden oder Wehmut hervorrufen kann. Darüber hinaus lernen wir, wie wir Spannungen wahrnehmen und lösen können, welche Haltung optimal für die Stimmgebung ist und wie wir richtig atmen, um kraftvolle Töne zu produzieren. Außerdem wird es um die Wahrnehmung und Erschließung unserer Resonanzräume gehen – denn: Resonanz hat, wer Resonanz hat! Sowohl die Übungen als auch hilfreiches Hintergrundwissen werden in einem Handout zusammengefasst, damit das Kompaktseminar nicht klanglos verhallt, sondern den Teilnehmern ein

Tool in die Hand gegeben wird, mit dem sie ihrer Stimme nachhaltig zu mehr Volumen, Kraft und Durchsetzungsvermögen verhelfen können. Die Dozentin ist Sprechwissenschaftlerin (M. A.) und Musikerin.

### 20F20200

Corinna Gehre  
Samstag, **7. März 2020**, 14:00 – 18:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
22,50 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

#### Klangvoll II – Fortsetzung: Grundlagen für eine gelungene Stimmgebung

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat mehr aus ihrer Stimme machen möchten und knüpft direkt an »Klangvoll! Grundlagen für gelungene Stimmgebung« an. Wer bereits Erfahrung mit der Arbeit an seiner Stimme hat, kann auch gern quer in den Fortsetzungskurs einsteigen. Die Dozentin ist Sprechwissenschaftlerin (M. A.) und Musikerin.

### 20F20200A

Corinna Gehre  
Samstag, **4. April 2020**, 14:00 – 18:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
22,50 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

## MAL- UND ZEICHENKURSE DRUCKTECHNIKEN

### AQUARELLMALEREI

#### Aquarellmalerei: »Tipps und Tricks«

Unser Kurs bewegt sich im Rahmen der klassischen Aquarellmalerei. Sie lernen zahlreiche Techniken kennen wie »Alla-Prima« oder »Schicht-für-Schicht«. Der Kursleiter wird selbst ein Bild beginnen und erklären, wie man von Anfang an am besten arbeiten kann. In dem Kurs werden Sie auch Kompositionsgrundlagen, Eigenschaften der Aquarellmalerei und der Farben kennen lernen. Die Bilder werden nach

bestimmten Vorlagen gemalt, die Sie gern interpretieren können.

Mitzubringen: Aquarellkasten; Aquarellpinsel (Rotmarder oder Synthetik) 2 bis 5 Stück, Größen von 2 bis 10; Aquarellpapier ab A4-Format 300g/m<sup>2</sup>; Bleistift HB; Lappen; Schwämmchen; Porzellanpalette. Sie können zudem gerne Ihre schon angefertigten eigenen Arbeiten mitbringen!

### 20F20501

Valeriy Solovey  
dienstags, ab **3. März 2020**, 16:00 – 18:15 Uhr  
8 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
75,00 Euro

#### Aquarellmalerei: »Tipps und Tricks«

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20501**

### 20F20502

Valeriy Solovey  
dienstags, ab **3. März 2020**, 18:30 – 20:45 Uhr  
8 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
75,00 Euro

#### Aquarellmalerei: »Tipps und Tricks«

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20501**

### 20F20503

Valeriy Solovey  
mittwochs, ab **4. März 2020**, 10:00 – 12:15 Uhr  
4 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,00 Euro

#### Aquarellmalerei: »Tipps und Tricks«

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20501**

### 20F20504

Valeriy Solovey  
mittwochs, ab **8. April 2020**, 16:15 – 18:30 Uhr  
4 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,00 Euro

#### Wochenendkurs – Aquarellmalerei

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20501**

### 20F20505

Valeriy Solovey  
Samstag, **11. Juli 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, **12. Juli 2020**, 10:00 – 15:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
63,80 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

#### Aquarellmalerei: Blumen

Die Natur lädt uns ein, besonders im Frühling ihre ganze Blüten- und Pflanzenpracht zu erleben. In Gärten, Hauseingängen, auf Terrassen, aber auch im Wald und auf Wiesen finden wir genügend interessante Motive, die wir erfahren und malerisch wiedergeben wollen. Die Aquarelltechniken mit ihren zarten, duftigen Farben und ihrer Leichtigkeit im Ausdruck eignen sich besonders dazu.

Mitzubringen: Aquarellpapier und -farben, Pinsel, Maskiermittel, Bleistift, Küchenkrepp

### 20F20506

Ulrike Rochlitzer  
mittwochs, ab **11. März 2020**, 18:45 – 21:00 Uhr  
6 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
57,00 Euro



Ulrike Rochlitzer, Aquarell

#### Aquarellmalkurs – Landschaften

Wie man mit der richtigen Kombination aus Maltechniken und Pinseleffekten beeindruckende Landschaften malen kann, soll in diesem Kurs vermittelt werden. Angefangen von spannenden Himmelslandschaften über Wasser (Bäche, Flussufer, Meer), Wald, Wiese bis hin zu vertrauten Orten aus Alltag und Urlaub – auch Details und kleinere Szenen: Ich möchte Ihnen helfen, Ihre eigenen Ideen, aber auch schon vorhandene Motive als Aquarellbild festzuhalten.

Mitzubringen: Aquarellpapier und -farben, Pinsel, Maskiermittel, Bleistift, Radiergummi, Küchenkrepp.

### 20F20507

Ulrike Rochlitzer  
mittwochs, ab **6. Mai 2020**, 18:45 – 21:00 Uhr  
6 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
57,00 Euro

#### Landschaftsmalerei

Im Mittelpunkt steht das Festigen von Maltechniken wie Lasieren, Lavieren sowie Sehen und Zeichnen, Mischtechniken üben, Details zeichnen, das offene Aquarellbild malen. Beispiele und Motive wie Türen im Detail, das Wesentliche einer Stadtlandschaft erarbeiten.



Ute Zwilling (Teilnehmerin bei Rita Müller)  
Grafik, 2019

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier ab 250g/m<sup>2</sup>, Pinselset, Bleistift, Klebeband, Naturschwamm.

### 20F20510

Rita Müller  
Samstag, **28. März 2020**, 10:00 – 16:15 Uhr  
Sonntag, **29. März 2020**, 10:00 – 13:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
52,90 Euro  
Kleingruppe

Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Aquarellfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt »Verschiedene Techniken« ab Seite 47

## ACRYLMALEREI

### Acrylmalerei

In diesem Kurs werden wir uns mit Techniken der Acrylmalerei beschäftigen. Das Kennenlernen der speziellen Eigenschaften der Farben und der Besonderheiten der Techniken soll zu einer kreativen Malweise anregen. Die Dozentin bietet verschiedene Vorlagen an, nach denen Sie arbeiten können. Natürlich steht die Kursleiterin aber auch bei der Verwirklichung eigener Motive hilfreich zur Seite.

Mitzubringen: Acrylfarben (12 oder 24 Farben, gute Qualität); verschiedene Pinsel (4 bis 6

Stück); Keilrahmen oder Acrylblöcke ab A4; Strukturpaste; Mischpalette.

### 20F20521

Zoya Goletz  
Samstag, **7. März 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, **8. März 2020**, 10:00 – 15:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
65,80 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Zoya Goletz – Laasener Rathaus  
Acryl auf Leinwand, 2015

Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Acrylfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt »Verschiedene Techniken« ab Seite 47

## ÖLMALEREI

### Malerei in der Bob Ross® Technik: Winter am Wasser

Verbringen Sie einen Tag in entspannter und fröhlicher Atmosphäre und lassen Sie sich in die Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik einführen. Diese Malmethode unterscheidet sich von bekannten Techniken und beinhaltet u.a. das Anbringen der Farbe auf nassem Untergrund. Schritt für Schritt erklärend, werden wir ein Bild in Öl anfertigen, welches noch am selben Abend mit nach Hause genommen werden kann.

Mitzubringen: Kosmetiktücher; Baby-Öltücher; Feuchttücher oder Küchenrolle; Lappen; alte Kleidung/Malkittel; Lunchpaket. Zusätzliche Materialien (Leinwand, spezielle Pinsel, Ölfarbe) werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 30,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20530

Gisela Kallies  
Freitag, **13. März 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **14. März 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
33,90 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

### Malerei in der Bob Ross® Technik: Frühlingserwachen

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe 20F20530

### 20F20531

Gisela Kallies  
Freitag, **24. April 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **25. April 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
33,90 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe



Gisela Kallies – Märchenwald, Öl auf Leinwand,  
2015

### Malerei in der Bob Ross® Technik: Wasserfall

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe 20F20530

### 20F20532

Gisela Kallies  
Freitag, **15. Mai 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **16. Mai 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
33,90 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

### Malerei in der Bob Ross® Technik: Jenzig

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe 20F20530

### 20F20533

Gisela Kallies  
Freitag, **12. Juni 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **13. Juni 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
33,90 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

## Malerei in der Bob Ross® Technik: Bewegtes Meer

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20530**

### 20F20534

Gisela Kallies  
Freitag, **3. Juli 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **4. Juli 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
33,90 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

## Ölmalerei – Wochenendkurs

In diesem Kurs werden wir uns mit der interessantesten, bekanntesten und bei Künstlern populärsten Technik – der Ölmaltechnik – beschäftigen. Da diese recht zeitaufwändig ist, werden wir an einem Bild zwei Tage arbeiten. Hierbei werden wir Techniken, Materialien und Eigenschaften der Ölfarbe kennen lernen. Das Motiv Ihres Bildes können Sie frei wählen. Es können eigene Vorlagen mitgebracht werden oder die vom Dozenten zur Verfügung gestellten genutzt werden. Bei Fragen steht Ihnen der Kursleiter und passionierte Ölmalers gern zu Verfügung.

Mitzubringen: Leinwand Format 30 x 40 oder 40 x 50, Ölfarben-Set ca. 8–10 Farben, Bleistift, Lappen, Palette (Holz oder Plastik), Spachtel, Ölpinselset (Rotmarder, Synthetik, Borste für Öl), statt Terpentin wird entweder Walnussöl oder pflanzliches Öl verwendet.

### 20F20536

Valeriy Solovey  
Samstag, **2. Mai 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, **3. Mai 2020**, 10:00 – 15:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
63,80 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Valeriy Solovey – *Johannistor*, Öl auf Leinwand, 2010

Weitere Kurse, in denen Sie u.a. mit Ölfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt »Verschiedene Techniken« ab Seite 47

## ZEICHENKURSE

### Zeichenkurs

In diesem Kurs können Sie Schritt für Schritt das Zeichnen erlernen. Machen Sie sich vertraut mit den Proportionen Ihres Motivs, dem Einsatz von Licht und Schatten, der richtigen perspektivischen Umsetzung, mit der Darstellung von Textur und Kontrasten. In der Motivwahl sind Sie frei – als Vorlage können z. B. Abbildungen von Menschen, Gesichtern, Tieren oder Landschaften dienen.  
Mitzubringen: Skizzenblöcke A4 und A3, Bleistifte (verschiedene Stärken), Fineliner, Radiergummi.

### 20F20542

Zoya Goletz  
dienstags, ab **10. März 2020**  
17:00 – 19:15 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
62,00 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

### Zeichenkurs

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20542**

### 20F20547

Zoya Goletz  
Samstag, **16. Mai 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, **17. Mai 2020**, 10:00 – 15:30 Uhr  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
65,80 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

Weitere Kurse, in denen Sie u.a. zeichnen können, finden Sie im folgenden Abschnitt

## VERSCHIEDENE TECHNIKEN

In diesem Abschnitt finden Sie Kurse, in denen Sie mit verschiedenen Medien arbeiten können sowie Kurse zu Pastellmalerei und Blaudruck (Cyanotypie).

### Malen mit Aquarell, Öl oder Acryl für Liebhaber und Neueinsteiger

Bildaufbau, Kompositionen, Farblehre, Mischen, Farbwirkung, Motivgestaltung, Perspektive, Licht und Schatten – das alles sind inhaltliche Schwerpunkte in unserem Malereikurs. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen zur Bildgestaltung und werden über die Gestaltung und Malweisen von Aquarell-, Öl- und Acrylbildern informiert. Mit praktischen Hinweisen für den Umgang mit verschiedenem Arbeitsmaterial werden wir Stillleben, Landschaften oder andere Sujets malen.

Mitzubringen: Farben, Pinsel und Malblock oder Keilrahmen.

### 20F20551

Dr. Renate Beyer  
montags, ab **17. Februar 2020**  
18:00 – 20:15 Uhr, 10 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal · 93,50 Euro

### Malen mit Aquarell, Öl oder Acryl für Liebhaber und Neueinsteiger

Aufbaukurs für Liebhaber der Malerei. Neueinsteiger sind ebenso herzlich eingeladen!

Mitzubringen: Farben, Pinsel, Malblock oder Keilrahmen.

### 20F20552

Dr. Renate Beyer  
freitags, ab **14. Februar 2020**  
10:00 – 12:15 Uhr, 10 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
93,50 Euro

## Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Er zielt darauf ab, verschiedene Materialien (die im Kurs erworben werden können) vorzustellen und auszuprobieren, ebenso wie die dazu möglichen Techniken. Möglichst vielseitig wird dem Teilnehmer die Herangehensweise an eine gelingende Zeichnung mit dazugehöriger Motivwahl näher gebracht. Es geht hierbei nicht um die Perfektion des Bildes, sondern vielmehr darum, Anregungen zu bekommen, Experimentierfähigkeit zu entwickeln und Spaß am Malen und Zeichnen zu haben.

Bei Interesse kann der Kurs 20F20553A ab dem 21. April 2020 als Aufbaukurs besucht werden.

Mitzubringen: Die Materialien können sowohl selbst mitgebracht als auch bei der Kursleiterin erworben werden. Der Unkostenbeitrag von ca. 2,00 Euro pro Tag ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20553

Heike Burkhardt  
dienstags, ab **25. Februar 2020**  
18:00 – 21:30 Uhr, 6 Abende  
Kunstwerk e. V., Zwätzengasse 13  
87,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)



Heike Burkhardt – Mohnblüten, Acryl, 2015

## Mal- und Zeichenkurs

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20553**

### 20F2053A

Heike Burkhardt  
dienstags, ab **21. April 2020**  
18:00 – 21:30 Uhr, 6 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
87,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)

## Mal- und Zeichenkurs

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20553**

### 20F2053B

Heike Burkhardt  
dienstags, ab **2. Juni 2020**  
18:00 – 21:30 Uhr, 6 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
87,00 Euro zzgl. Materialkosten (> »Mitzubringen«)

## Farbkästchen – Malkurs für Neugierige in Aquarell, Gouache und Pastell

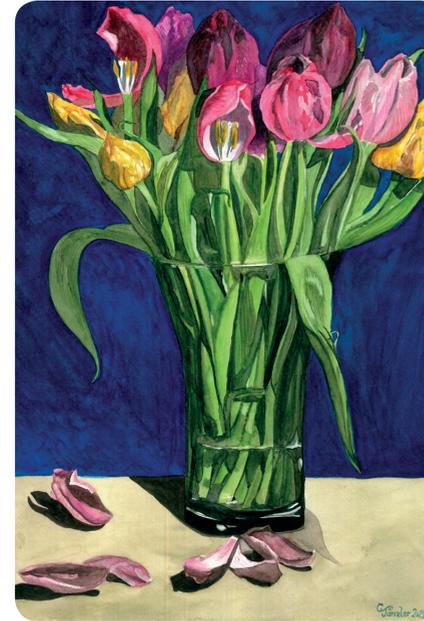
»Ich würde so gern mal (wieder) malen ...« – Kennen Sie diesen Gedanken? Doch dann fehlen vielleicht der Mut, die Zeit oder auch die Muße, es wirklich zu tun. Die Kursleiterin lädt Sie ein, sich selbst dieses kostbare Geschenk zu machen. Denn: Jeder kann malen!

In offener, freundlicher Atmosphäre können Sie in diesem Kurs (zurück) zur Malerei finden, sich ausprobieren, Ihren Impulsen folgen und alles fragen, was Sie bewegt. Entdecken Sie die Freude am kreativen Schaffen mit drei ganz unterschiedlichen Malmedien: Leuchtende Aquarellfarben, strahlende Pastellkreiden und farbenfrohe Gouachefarben werden jeweils an drei Vormittagen vorgestellt. Sie erfahren Wissenswertes zu Materialkunde, Komposition und Farbwirkung und entwickeln Schritt für Schritt Ihre eigenen Bilder.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00 Euro ist am ersten Tag im Kurs zu entrichten.

### 20F20555

Christiane Tänzler  
montags, ab **16. März 2020**  
10:00 – 12:15 Uhr, 9 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
84,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)



Christiane Tänzler – Tulpenleben, Aquarell, 2018

## Rendezvous von Linie und Fläche

Bei diesem **Workshop** steht die Verbindung des malerischen Elements der Fläche mit dem zeichnerischen Element der Linie im Vordergrund. Anhand verschiedener beispielhafter Motive (Landschaften, Blüten oder Stillleben) möchte ich das spannende Gestalten von farbigen Flächen mit kreativer Linie vermitteln. Dabei entstehen in lockerer Weise farbenfrohe Bilder.

Mitzubringen: Aquarell- und/oder Acrylfarben sowie Zeichentinten oder -tuschen, Aquarellpapier ab 250 g/m<sup>2</sup>, Leinwände (ab 30 x 30cm), Pinsel ab Gr. 10, Rohrfeder, eventuell Spritzflasche für Acrylfarbe.

### 20F20556

Annette Holthaus  
Samstag, **25. April 2020**, 10:00 – 16:15 Uhr  
Sonntag, **26. April 2020**, 10:00 – 14:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
56,20 Euro  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

## »Das spontane Acryl im figürlichen Bild« – Spaß an der Malerei

Im Mittelpunkt steht die Darstellung von Figuren der klassischen Moderne (u. a. Kandinsky, Picasso). Wir beschäftigen uns damit, wie Form und Farben abstrahiert werden. Wir üben schnelle und unmittelbare Situationen festzuhalten (Figuren in Bewegung). Anfertigung von selbst erarbeiteten Skizzen und eigenen Fotos werden unter Anleitung umgesetzt. Es gibt Anregungen, die eigene Bildsprache zu entdecken.

Mitzubringen: Acrylfarben, Keilrahmen; Skizzenblock, Pinselset; Bleistift; Klebeband; Naturschwamm; Material für Collagen.

### 20F20557

Rita Müller  
Samstag, **9. Mai 2020**, 10:00 – 16:15 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 10:00 – 13:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
52,90 Euro · Kleingruppe

## Lichtmalerei mit dem Blaudruckverfahren – Cyanotypie auf Papier

Die Cyanotypie, auch als Blaudruck oder Eisenblaudruck bekannt, ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren mit typisch cyanblauen Farbtönen. Sie ist eine der ältesten Fototechniken, welche nicht zwingend eine Dunkelkammer und auch keinerlei Kamera oder Vergrößerungsgerät erfordert. Auf bereits vorbereitete Aquarellpapiere (UV- + lichtempfindlich sensibilisiert) werden Gegenstände, z. B. Gräser, Blätter, Formen oder auch bedruckte Folien angeordnet und dann mit Sonnenlicht oder UV-Lampen belichtet. Ziel des Workshops ist es, nach einer Einführung in die Thematik selbstständig und unter Anleitung eigene Cyanotypien herzustellen. Die unmittelbaren Ergebnisse können am Ende des Workshoptages mitgenommen werden. Die Dozentin stellt Materialien zum Gestalten der Bilder bereit, es können aber gern auch eigene Gegenstände mitgebracht werden. Sie können auch in einem Copyshop Fotos invertieren, auf Folien drucken lassen und mitbringen.

Mitzubringen: Gegenstände oder Folien zum Ab-bilden nach Wunsch (siehe Kursbeschreibung). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 8,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20562

Anke Neugebauer  
Samstag, **14. März 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
33,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

Die Dozentin bietet auch einen Kurs zur Cyanotypie auf Textilien an, siehe Seite 54

### Pastellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Harmonische und sanfte Farbverläufe sind ein wesentliches Merkmal der Pastellmalerei. In diesem Kurs werden wir mit Pastellkreiden die Farben des Lichts einfangen und in Bildern zum Leuchten bringen. Das Arbeiten mit den Kreiden wird anschaulich vermittelt und bei Bedarf Hilfestellung gegeben. Erleben Sie dabei die fließenden Übergänge, die subtile Weichheit und strahlende Pracht der Pastellfarben. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Pastellpapier ab 160 g/qm, Format 50 cm x 65 cm, mittelgrau; hochwertige Softpastellkreiden und Pastellstifte; Knetradiergummi. Farbige Vorlagen werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 3,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20564

Maryna Bzhezytska  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
16:45 – 19:00 Uhr, 6 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
74,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Maryna Bzhezytska – Sonnenblume, Pastell

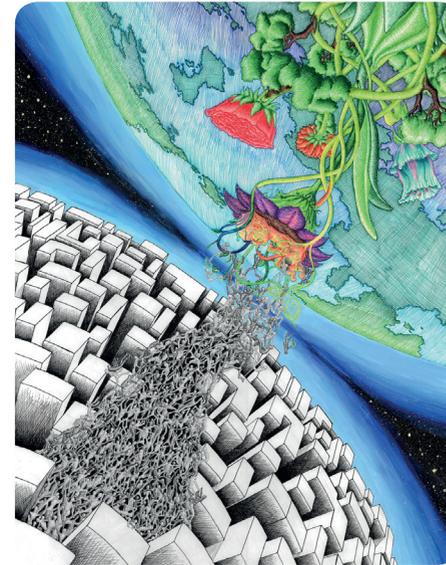
### Charakterdesign und anatomisches Zeichnen und Malen

Im Charakterdesign stehen einem alle Möglichkeiten des kreativen Schaffens offen. Von Menschen über Elfen bis hin zu nie da gewesenen Fabelwesen können hier Figuren dargestellt werden. Dabei kann man auf die grenzenlosen Ideen der eigenen Fantasie oder auf die Inspiration durch Referenzen zurückgreifen. In diesem Kurs vermittele ich die nötigen Grundlagen und das Wissen für anatomische Studien, um die Ideen der Teilnehmer möglichst überzeugend und realistisch umzusetzen. Vor allem auf gegenseitige Unterstützung und auf Spaß am Zeichnen und Malen wird hier Wert gelegt. Im Fokus stehen für mich als Kursleiterin dabei die individuelle Betreuung und damit die Förderung des persönlichen Zeichenstils.

Mitzubringen: Bleistifte, Radiergummi, Zeichenpapier. Gern können auch weitere Zeichen- und Malutensilien mitgebracht werden, z. B. Buntstifte, Zeichenkohle, Aquarellfarbe, Acrylfarbe, Filzstifte oder Fineliner. Farbige Vorlagen werden vom Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 2,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20567

Willi Schlese  
montags, ab **2. März 2020**, 16:00 – 17:30 Uhr  
8 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
63,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Willi Schlese – Zwei kollidierende Welten, Grafik Fineliner / Acryl, 2018 (Ausschnitt)

## PLASTISCHES UND FLORALES GESTALTEN

### Silberschmiede

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung ein eigenes Schmuckstück aus 925-Sterlingsilber herzustellen. Sie lernen die unterschiedlichen Techniken des Silberschmiedens, wie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren, anzuwenden. Ganz nach Ihrem Geschmack und einem eigenen, individuellen Entwurf schmieden Sie ein Schmuckstück Ihrer Wahl (Ring, Anhänger, Brosche, Ohrringe), in das Sie wunschgemäß auch Edelsteine einarbeiten können. Die Dozentin bringt zur kreativen Anregung eine Auswahl von Anschauungsbeispielen mit. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust am Ausprobieren! Mitzubringen: Imbiss, auf Wunsch auch eigene Schmucksteine oder kleine Fundstücke. Die Kosten für Werkzeug- und Maschinenbenutzung (12,00 Euro) sowie für das Silber nach Verbrauch und Edelsteine nach Wert (für ein kleines Schmuckstück ca. 40,00 bis 60,00 Euro) sind im Kurs zu entrichten.

### 20F20601

Laura Herrmann  
Samstag, **4. April 2020**, 10:00 – 18:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
44,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Laura Herrmann – Silberschmiedearbeit

### Gestalten mit Kreidefarben und Vintagewachsen – Vintage Paint

Abschleifen nein danke! Nichts ist leichter als der Umgang mit Vintage Paint Kreidefarben: streichen, verzieren, schablonieren und patinieren mit Wachs. Alle erforderlichen Arbeitstechniken für die Gestaltung im angesagten Shabby-Chic oder Vintage-Stil werden an diesem Kursabend vermittelt. Egal, welchen Stil und welche Farben Sie mögen – am Ende nehmen Sie ein einmaliges Stück mit nach Hause! Und weil die natürlichen Farben für Innen und Außen geeignet sind und der Norm für Kindermöbel entsprechen, sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Föhn, Schürze oder alte Kleidung. Zusätzliche Materialien (Farben, Werkstücke, Wachs etc.) werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 25,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20606

Ute Dobermann  
Donnerstag, **2. April 2020**, 19:00 – 22:00 Uhr

VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
18,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

## Töpferscheibenkurs

Töpfeln ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Noch heute erfreuen sich handgetöpferte Gebrauchsgegenstände großer Beliebtheit. Wer hat Lust, das Töpfeln an der Drehscheibe einmal auszuprobieren und an diesem Wochenendkurs erste eigene Gefäße zu töpfeln? Sie bekommen die Grundlagen für die handwerklichen Fertigkeiten vermittelt sowie genaue Anleitungen und die notwendige Hilfestellung beim Drehen. Außerdem erlernen Sie das Anfertigen verschiedener Arten von Henkeln, Deckelknäufen und Dekorationsmöglichkeiten.

Mitzubringen: Praktische Kleidung oder Schürze. Die Kosten für Material und Brand der Keramik in Höhe von ca. 10,00 bis 20,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

### 20F20690

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, **13. und 20. März 2020**,  
Samstag, **14. und 21. März 2020**  
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr (4 Abende)  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
63,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

## Töpferscheibenkurs

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20690**

### 20F20691

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, **8. und 15. Mai 2020**,  
Samstag, **9. und 16. Mai 2020**  
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
63,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«) · Kleingruppe

## Töpfeln für Anfänger & Fortgeschrittene

Für alle, die gerne ihre Ideen in Keramik verwirklichen wollen. Sie erhalten eine Einführung in die unterschiedlichen Techniken der Tonbearbeitung sowohl mit der Hand, als auch eine Einführung an der Töpferscheibe. Für Fortgeschrittene können die Themen hin zu anspruchsvolleren Stücken erweitert werden. An den letzten beiden Kurstagen werden wir unsere Stücke glasieren, so dass jeder eigene, selber kreierte Werke mit nach Hause nehmen kann, die in der Küche oder als reine Schmuckstücke ihren Platz finden werden.

Mitzubringen: Ideen und Spaß am Töpfeln, evtl. altes Geschirrtuch, nicht die besten Kleider oder Schürze. Die Kosten für Material und Brand der Keramik in Höhe von ca. 10,00 bis 20,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

### 20F20693

Ulrich Schulte-Vieting  
montags, ab **16. März 2020**  
18:15 – 20:30 Uhr, 6 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
57,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)

## Ikebana – Japanische Blumenkunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana, die traditionelle japanische Blumenkunst, erfreut sich immer größerer Beliebtheit wegen der ganz besonderen Ästhetik der Arrangements. Die Pflanzen werden entsprechend der Jahreszeit arrangiert. Manchmal wird minimalistisch gearbeitet – ganz nach der Thematik »weniger ist mehr« – und es genügen dazu fast schon nur eine Blüte und ein paar Blätter... Andere Arrangements werden voluminöser gearbeitet und es entstehen dabei größere Pflanzenobjekte. Dieser Kurs wird als offene Gruppe angeboten, d. h. es können sich auch AnfängerInnen anmelden, die in einen Kreis von fortgeschritteneren KursteilnehmerInnen integriert werden.

Mitzubringen: Schreibutensilien. Das Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag hierfür ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20615

Ingrid Bauhaus  
freitags, ab **21. Februar 2020**  
18:45 – 21:00 Uhr, 10 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
117,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

»Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte« (E. Mörike)

## Floristische Ideen zum Frühling

Wunderschöne, leichte, luftige und farbenfrohe Frühlingsideen für den Ostertisch, die Haustür oder als Mitbringsel zum Osterbrunch. Unsere erfahrene Floristin gibt Ihnen Tipps und Anregungen für den blumigen Start in den Frühling, gestaltet mit den unterschiedlichsten Naturmaterialien.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere, wenn vorhanden Seitenschneider, auf Wunsch eigene Gefäße, kleine Dekorationen u. Ä. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F20616

Gerlinde Schwarzer  
Dienstag, **3. März 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
18,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Gerlinde Schwarzer – Frühlingsarrangement

## »Vegetarisch und vegan mal anders« – Floristische Ideen mit Obst und Gemüse

Allen, die Obst und Gemüse einmal ganz anders verschenken wollen, hilft unsere Floristin mit witzigen Ideen und guten Tipps außergewöhnliche Präsenten zu gestalten, die viel Aufmerksamkeit erregen werden. Ein Schuss Humor ist auch dabei!

Mitzubringen: siehe **20F20616**

### 20F20617

Gerlinde Schwarzer  
Donnerstag, **30. April 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
18,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

## Floristische Geschenke für viele Anlässe (Gartenparty, Hochzeit u. a. m.)

Wollten Sie schon immer einmal eine Blumen-Torte verschenken? Brauchen Sie ein besonderes, kreatives Geschenk, absolut einmalig, von Ihrer Hand geschaffen? Den besonderen Blumenstrauß für eine Gartenparty oder einen anderen Anlass? Dann sind Sie hier richtig! Durch jahrelange Berufserfahrungen kann unsere Floristin Sie bei der Umsetzung Ihrer Wünsche und Vorstellungen unterstützen.

Mitzubringen: siehe **20F20616**

### 20F20618

Gerlinde Schwarzer  
Dienstag, **26. Mai 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
18,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

## MUSIK

### Gitarre – Anfänger

Willkommen in einer Runde voller wissbegieriger Anfänger. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundkenntnisse an der Gitarre in Begleitung eines erfahrenen und geduldrigen Dozenten vermittelt. Ziel des Kurses ist, mit wenigen grundlegenden Akkorden viele bekannte Lieder begleiten zu können - ideal für gemütliche Runden am Lagerfeuer oder das Singen mit Kindern. Frühe Erfolgsergebnisse werden sich für Sie bereits nach wenigen Stunden einstellen und Lust auf mehr wecken.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster

### 20F20817

Michael Ipatov  
dienstags, ab **21. April 2020**  
19:00 – 20:00 Uhr, 9 Abende  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG) · 39,50 Euro

### Gitarre – Anfänger

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F20817**

### 20F20819

Michael Ipatov  
montags, ab **20. April 2020**  
19:30 – 20:15 Uhr, 12 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
39,50 Euro

### Gitarre – Fortgeschrittene I Liedbegleitung

Wir wollen gemeinsam an der Gitarre Akkorde, Zupf- und Schlagtechniken üben, um Lieder zu begleiten. Ziel des Kurses ist, das Gitarrenspiel in einen musiktheoretischen Kontext einordnen zu können und genug Fähigkeiten und Kenntnisse zu erlangen, um eigens gewählte Lieder selbstständig zu erlernen. Mit Schwerpunkt auf der Praxis wird tieferes Wissen zum Spielen der wichtigsten Akkorde vermittelt. Einige (a-Moll, G-Dur, D-Dur, e-Moll) sollte man schon einmal gegriffen haben, man kann jedoch vieles auch unproblematisch nachholen.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster

### 20F20818

Michael Ipatov  
montags, ab **20. April 2020**  
20:30 – 21:15 Uhr, 12 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
39,50 Euro

## TEXTILES GESTALTEN

### Lichtmalerei mit dem Blaudruckverfahren – Cyanotypie auf Stoffen

Die Cyanotypie, auch als Blaudruck oder Eisenblaudruck bekannt, ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren mit typisch cyanblauen Farbtönen. Sie ist eine der ältesten Fototechni-

ken, welche nicht zwingend eine Dunkelkammer und auch keinerlei Kamera oder Vergrößerungsgerät erfordert. Auf zuvor präparierte Textilien (UV- + lichtempfindlich sensibilisiert) werden Gegenstände, z. B. Gräser, Blätter, Formen oder auch bedruckte Folien angeordnet und dann mit Sonnenlicht oder UV-Lampen belichtet. Ziel des Workshops ist es, nach einer Einführung in die Thematik selbstständig und unter Anleitung eigene Cyanotypien herzustellen. Die unmittelbaren Ergebnisse können am Ende des Workshoptags mitgenommen werden.

Die Dozentin stellt Materialien zum Gestalten der Textilien bereit, es können aber gern auch eigene Gegenstände mitgebracht werden. Sie können auch in einem Copyshop Fotos invertieren, auf Folien drucken lassen und mitbringen.

Mitzubringen: Gegenstände oder Folien zum Abbilden nach Wunsch (siehe Kursbeschreibung), Föhn, ein WEISSES Textilstück Ihrer Wahl (z.B. T-Shirt, Stoffbeutel). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 8,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F21304

Anke Neugebauer  
Samstag, **18. April 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
33,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)

Die Dozentin bietet auch einen Kurs zur Cyanotypie auf Papier an, siehe Seite 49

### Das »Wollaquarell« – Malen ohne Pinsel

Wollaquarelle sind eine moderne Art von dekorativer Kunst. Bilder in dieser Technik werden durch die Schichtung von trockenen Wollfasern in verschiedenen Farben auf einem Untergrund aus Gewebe angelegt, wodurch feine Schattierungen und eine dreidimensionale Wirkung entstehen. Zum Schluss wird das Werk mit Glas geschlossen und eingerahmt. Gern können Sie eigene Vorlagen mitbringen.

Mitzubringen: Bilderrahmen mit Glas im A3-Format. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

### 20F21305

Tuyana Imenokhoyeva  
Samstag, **21. März 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
37,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe »Mitzubringen«)  
Kleingruppe\* (\*Erläuterungen siehe Seite 40)



Tuyana Imenokhoyeva – Wollaquarell

### Knotenpunkt – hier laufen alle Fäden zusammen

Sie haben Grundkenntnisse im Häkeln oder Stricken – egal welche Technik? Sie brauchen neue Ideen/Erfahrungsaustausch/Gesellschaft? Sie haben einen Knoten im Faden/Hirn? – Hier wird der Knoten gelöst und neu angeknüpft! Wir testen neue und alte Techniken rund um die Welt, übersetzen Anleitungen technisch und sprachlich (englisch, deutsch) und erkunden Möglichkeiten im Internet (keine PC-Kenntnisse erforderlich). Kann man Maschen auch anders aufnehmen? Wie wäre es mal mit Illusionsstrickerei oder einem endlosen Möbiusschal? Wie strickt man in Amerika, Portugal oder häkelt in Bosnien? Was ist der Unterschied zwischen Doppelstricken und Skandinavisch? Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich! Kommen Sie, wenn es passt und »sträkeln« Sie mit!

Mitzubringen: Wolle, Strick- und/ oder Häkelnadeln in verschiedenen Stärken. Die Dozentin berät Sie gern zu weiteren Materialien.

### 20F21350

Carola Lück  
mittwochs, **4. März / 1. April / 6. Mai / 3. Juni / 1. Juli 2020**, 14:00 – 16:15 Uhr, 5 Nachmittage  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro pro Veranstaltungstag

### Nähkurs für Anfänger

Ihre Freunde und Bekannten nähen selbst und Sie wollen das auch können? Dann besuchen Sie unseren Nähkurs für Anfänger! Dabei ist es egal, ob Sie schon eine Nähmaschine haben oder sich vorerst an den Nähmaschinen der VHS versuchen wollen. Im Kurs lernen Sie die verschiedenen Funktionen Ihrer bzw. unserer Nähmaschine(n) kennen und anzuwenden. Die Dozentin zeigt Ihnen die verschiedenen Einstellungen und Sticharten und worauf Sie bei der Handhabung der Maschine achten sollten. Sehr schnell werden Sie Ihre ersten Nähte meistern und am Ende des Kurses mindestens eine selbstgenähte Tasche mit nach Hause nehmen. Je nach Interesse und Fortschritt im Kurs können auch weitere Projekte in Angriff genommen werden.

Mitzubringen: Eine große scharfe Schere (im Idealfall eine Schneiderschere), eine kleine spitze scharfe Schere, Maßband, Handmaß (Lineal), Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähmaschinen-nadeln, Näh-nadeln, nichtelastischer Baumwollstoff (von einem 120 bis 140 cm breit liegendem Ballen etwa 50 – 70 cm für eine Tasche zuzüglich eines Reststückes zum Üben – ebenfalls aus nichtelastischem Baumwollstoff!) und farblich passendes Nähgarn, Schreibutensilien. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

### 20F21405

Antje Weißmann  
donnerstags, ab **27. Februar 2020**  
17:45 – 20:00 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
48,50 Euro



Foto und Tasche: Antje Weißmann

### Nähkurs für Anfänger

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F21405**

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, ob Sie Ihre eigene Maschine mitbringen oder eine der VHS nutzen wollen!

### 20F21409

Antje Weißmann  
Samstag, **22. Februar 2020**, 10:00 – 16:00 Uhr  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7  
Begegnungsraum (EG)  
33,90 Euro · Kleingruppe

Unsere Fotokurse finden Sie im Abschnitt  
»Foto, Medien und Design« ab Seite 112



## GESUNDHEIT

Tanz & Artistik .....	58
Entspannungstechniken .....	59
Yoga .....	60
Taijiquan   Qigong .....	62
Pilates .....	64
Fitness   Gymnastik .....	60
Rückenkurse .....	67
Gesund und Bunt Gemischtes .....	67
Gesundheit   Psyche .....	69
Ernährung   Kochkunst .....	70

Fachbereichsleiterin  
**Eva Munkelt**  
Telefon 03641 49-8212  
eva.munkelt@jena.de

Sachbearbeiterin  
**Sybille Zeise**  
Telefon 03641 49-8215  
sybille.zeise@jena.de

## TANZ & ARTISTIK

In Kooperation zwischen Zirkus MoMoLo e. V. und VHS Jena:

### Luftartistik und Vertikaltuch für Erwachsene

Lust auf Bewegung im Zirkuszelt? Im Kurs »Luftartistik & Vertikaltuch« werden komplexe Bewegungsabläufe, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Neben den gesundheitsfördernden physischen Übungen werden beim Vertikaltuch ebenso der künstlerische Ausdruck sowie die künstlerische Interpretation von unterschiedlichen Themen und Musik geschult. Die Körperwahrnehmung, der kreative Blick und künstlerisches Verständnis werden gestärkt. Gleichzeitig bleibt genügend Freiraum, um eigene Wünsche und Ideen einzubringen.

#### 20F30010

Hugalf Bernburg  
freitags, ab **13. März 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
15 Abende  
MoMoLo Zirkuszelt, Burgauer Weg 9  
156,00 Euro

### Zumba®

Zumba ist ein von lateinamerikanischer Musik und ihren Rhythmen inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Es verbindet unterschiedliche Musikstile mit Tanzschritten und dynamischen Bewegungsabläufen. So stellt jeder Zumba® Kurs eine begeisternde Fitnessparty dar. Egal ob Du Mann oder Frau, schwarz oder weiß, jung oder alt, erfahren oder unerfahren bist: Wenn Du Dein Wochenende mit einer Portion guter Laune starten willst, komm doch vorbei und mach mit! Ich gestalte den Kurs so, dass jeder einfach einsteigen kann. Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern reduziert sich das Entgelt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

#### 20F30003

Miriam Mühlhaus  
freitags, ab **24. April 2020**, 20:15 – 21:15 Uhr  
12 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
75,00 Euro · Kleingruppe

### Ägyptischer Tanz – Raqs Sharqi

Ein Solotanz, welcher die besondere Geborgenheit einer Frauengruppe schenkt: Hier können Sie konkurrenzlos miteinander tanzen – das stärkt und verbindet. Gleichzeitig kann sich jede Frau – unabhängig von Figur, Alter und Tanzerfahrung – in ihrer Einzigartigkeit erleben und ihren ureigenen (Tanz-)Ausdruck entwickeln. Dem Tanzen gehen sanfte Körperübungen zur Dehnung und Kräftigung voraus, die sowohl auf Beweglichkeit und Durchlässigkeit einerseits als auch auf Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden und den Aufbau einer guten Haltung andererseits zielen. Zentrale Elemente sind zu Beginn das Erarbeiten der beweglichen Wirbelsäule, die Erfahrung einiger Grundprinzipien (Erdverbundenheit: statt luftig vom Boden weg – wie z. B. beim Ballett), Zentriertheit und Integration der Bewegungen) sowie das Erlernen erster Grundfiguren des Ägyptischen Tanzes.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher für die Warteliste anmelden. Die Anmeldung ist ohne Tanzpartner/in möglich. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmer/Innen beträgt das Entgelt 83,00 Euro.

Getränk, bequeme Kleidung und falls vorhanden, einen langen, weiten Rock und ein Tuch für die Hüften. Der Tanz wird eigentlich barfuß getanzt – wer das nicht möchte, kann Gymnastikschläppchen mitbringen.

#### 20F30007

Alexandra Hett  
freitags, ab **13. März 2020**, 18:30 – 20:00 Uhr  
10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
93,00 Euro · Kleingruppe

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

### PMR – Entspannung

Die progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, wurde 1929 vom Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und ist heute eines der am häufigsten angewandten Entspannungsverfahren. Der Methode liegt die Auffassung zugrunde, dass Körper und Geist in einer starken Wechselbeziehung zueinander stehen, sodass eine Entspannung auf physiologischer Ebene auch einen allgemeinen (seelischen) Zustand von Ruhe und Entspannung induziert. Dies soll dadurch erreicht werden, dass einzelne Muskelgruppen des Körpers nacheinander bewusst angespannt werden, um kurz darauf, ebenfalls bewusst, eine Entspannung dieser herbeizuführen. Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird das Körperbewusstsein verbessert. Anspannungen können früher wahrgenommen und aktiv begegnet werden. Die Methode der Progressiven Muskelentspannung fördert effektiv das Wohlbefinden, ist leicht zu erlernen und auch als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher für die Warteliste anmelden. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 43,80 Euro.

#### 20F30100

Dr. Jens Erik Wendler  
donnerstags, ab **23. April 2020**  
18:00 – 19:00 Uhr, 9 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
51,00 Euro  
Kleingruppe

### Stressreduktion mit Tiefenentspannung: Hohe Vitalität, starkes Konzentrationsvermögen, guter Schlaf

Der Entspannungslehrer Dr. Jens Wendler lässt Sie an sechs Kursabenden Tiefenentspannungen erfahren und vermittelt Ihnen die Hintergründe von Stress. Finden Sie die richtige Entspannungstechnik für sich. In diesem Kurs erfahren wir klassische ruhende Tiefenentspannungen, wie den Bodyscan und auch bewegte, dynamische Entspannungstechniken. Zudem entstehen im Kurs Ideen für Kurzentspannungen für zwischendurch im Alltag. Neben dem direkten Erleben der Entspannungsverfahren wird im Kurs auch das weite Thema des Stressumgangs aus der Sicht gesunder Ernährung und der grundlegenden, unser Leben bestimmenden Rhythmen beleuchtet.

Für eine gelungene Erfahrung für jeden Teilnehmer bitten wir IMMER um pünktliches Erscheinen.

Mitzubringen: gemütliche und praktische Kleidung und eventuell dicke Socken

#### 20F30101

Dr. Jens Erik Wendler  
mittwochs, ab **22. April 2020**  
18:30 – 20:00 Uhr, 6 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
43,80 Euro

### Klangschalen – Workshop

#### Klangerlebnis – durch meditative Klänge zur Ruhe kommen

Beim Klangerlebnis kommen Klangschalen, Gongs, Zimbel und Monochord zum Einsatz. Bereits vor über 2000 Jahren wurden Klangschalen und Gongs zu meditativen Zwecken in Tibet und Nepal eingesetzt. Die Verwendung dieser Obertoninstrumente erzeugt einen Klangteppich, der Sie vom Alltagsstress abschalten und zur Ruhe kommen lässt. In diesen Wochenendkurs erfahren Sie, wie man mit dem Einsatz von Klangschalen Schmerzen im Körper lindern und

Blockaden lösen kann. Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt der Klänge und Klanganwendung.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 23,40 Euro.

### 20F30117

Stephanie Weber

Samstag, **25. April 2020**, 10:00 – 15:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
27,00 Euro · Kleingruppe

## YOGA

### Slow Flow Yoga

Yoga gibt uns die Möglichkeit, unseren Körper zu spüren und zu kräftigen. Der Geist wird ruhig und unsere Selbstwahrnehmung geschärft. In Zeiten von Hektik, medialer Überlastung und Entfremdung steht Yoga für eine verbindende Qualität, die als wunderbare Basis für einen rücksichtsvollen Umgang mit uns selbst sowie mit anderen dienen kann.

Yoga im Slow Flow verknüpft dynamische sowie entschleunigende Elemente und eröffnet dabei Möglichkeiten zur Kräftigung sowie zum bewussten Innehalten und Nachspüren in den Asanas (Körperpositionen). Durch die Synchronität von Bewegung und Atemfluss und die Anwendung verschiedener Atemtechniken (pranayama) richtet sich der Fokus der Aufmerksamkeit nach innen und bildet die Basis für kleine Ausflüge in die Meditation. Ich freue mich auf Sie!

### 20F30120

Nadine Knutti

mittwochs, ab **27. Mai 2020**  
16:45 – 18:15 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
71,00 Euro

## Yoga

Dieser Yogakurs lädt Sie ein, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und so bewusst im Moment zu sein, da, wo das Leben stattfindet. Zu sich kommen, sich spüren, ganz bei sich sein. Die Dozentin schöpft aus mehr als 20-jähriger Yoga-Erfahrung und begleitet Sie einfühlsam durch fließende Bewegungsabläufe und kräftigende, vitalisierende Haltungen. Dabei passt sie die Übungen entsprechend Ihrer Möglichkeiten individuell an und möchte Sie weg von Leistungsdruck und erfolgsorientiertem Denken führen. Durch befreiende Dehnungen der Muskeln, Faszien und Nervenbahnen werden mit der Zeit einschränkende Spannungen abgebaut und die verfügbare Energiereserve steigt. Sie lernen, belastende Bewegungsmuster zu erkennen und den Körper im Alltag in gesunder Weise zu gebrauchen. Eine Eingangsmeditation sowie eine angeleitete Entspannung am Ende rahmen die Yogastunden ein, bringen Körper und Geist zur Ruhe und helfen so bei der Stressbewältigung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

### 20F30122

Dr. Ines Wendler

mittwochs, ab **19. Februar 2020**,  
19:45 – 21:15 Uhr, 19 Abende  
Familienzentrum, Dornburger Str. 26, 2. OG  
132,20 Euro

### Hatha-Yoga – Grundkurs

Yogaübungen wirken durch Dehnungsreize positiv bei Steifheit des Körpers. Rückenbeschwerden können durch gezielte Kräftigungen und Dehnungsbewegungen behoben werden. Die Entspannungsfähigkeit wird durch abwechselndes Spannen und Lösen gefördert. Durch Atembeobachtung und genaue Körperwahrnehmung können eingeschliffene Verhaltensmuster erkannt werden. So können Fehlhaltungen bewusst gemacht und allmählich korrigiert werden. Schwerpunkte des Übens bilden Standhaltungen, Übungen im Sitzen, Umkehrhaltungen und einfache Atemübungen. Durch individuelle Korrekturen

sind die Übungen für Personen jeden Alters möglich und können nach Kursende selbstständig weiterverfolgt werden.

### 20F30124

Klaus König

donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
16:30 – 18:00 Uhr, 12 Nachmittage  
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22 (Geleitshaus)  
84,60 Euro

### Hatha-Yoga – Grundkurs

Erläuterungen siehe: **20F30124**

### 20F30125

Klaus König

dienstags, ab **18. Februar 2020**  
16:30 – 18:00 Uhr, 12 Nachmittage  
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22 (Geleitshaus)  
84,60 Euro

### Hatha-Yoga

Dieser Yogakurs lädt Sie ein, die Exaktheit Ihrer Körperhaltung, Selbstwahrnehmung und Atmung in den Fokus zu nehmen.

Das Ziel ist es, die Selbstreflexion und Verbindung zum eigenen Körper wieder herzustellen und dabei die Balance, Harmonie, Stabilität sowie das Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene zu finden.

Der Yoga-Dozent René Urban unterrichtet seit 2003 mit großer Hingabe und Begeisterung. Seine Art des Unterrichtens ist prägnant. Das Ziel ist, die Selbstheilung und Gesunderhaltungsprozesse wieder anzuregen. Er geht u. a. auf wenig bekannte Yogatechniken ein.

### 20F30129

René Urban

montags, ab **2. März 2020**, 19:45 – 21:15 Uhr  
15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
105,00 Euro

## Yoga

In diesem Kurs erlernen wir eine sinnvolle Reihenfolge verschiedener, klassischer Yogaübungen. Wir setzen uns auseinander mit entsprechenden Inhalten aus unterschiedlichen Yogaansätzen, sei es zur körperlichen Ausführung oder zur seelischen Bedeutung. Unsere Aufmerksamkeit und ihre möglichst freie Verfügbarkeit sollen im Mittelpunkt des Übens stehen. Diese wollen wir bewusst führen und lenken bzw. im Falle einer Ablenkung wieder dorthin zurückorientieren, wo wir sie haben wollen. Die Auseinandersetzung mit Yogastellungen bietet hierfür gute Ansatzpunkte z. B.: Bei jeder Übung gibt es bestimmte Partien des Körpers, die zu entspannen oder anzuspannen sind. Es ist eine herausfordernde Aufgabe für uns und unsere Führung der Aufmerksamkeit, diese Spannungsverteilung herzustellen. Das freie Zulassen des Atems und die Beobachtung, wie er sich bei jeder Übung eine jeweils passende Intensität und einen exakten Rhythmus sucht, ist ein weiteres hervorragendes Übungsfeld. Es ist meine Erfahrung, dass das Üben der freien Verfügbarkeit der Aufmerksamkeit sehr erfrischend und zentrierend ist. Das sich einstellende Empfinden von Entspannung, Ruhe und größerer Wachheit belebt unmittelbar förderlich unsere Persönlichkeit und unser Wirken in Familie und Beruf. Für den Kurs sind keine Yoga-Erfahrungen erforderlich. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Decke

### 20F30130

Robert Lindermayr

donnerstags, ab **23. April 2020**  
19:00 – 20:30 Uhr, 12 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
84,60 Euro

## Hatha-Yoga in der Mittagspause – kräftigend und ausgleichend

Im Unterricht wird der Schwerpunkt darauf gelegt, den eigenen Körper zu spüren, Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen sowie die eigene Stabilität und Leichtigkeit zu schulen. Elemente sind verschiedene Haltungen (z. B. Standhaltungen, Drehungen, Armbalancen), Atembeobachtungen und Meditationen. Im Fokus steht der Ausgleich von Körper und Geist. Durch eine ganzheitliche Yogapraxis kann die eigene körperliche und mentale Stärke aufgebaut und das Stressniveau abgebaut werden.

### 20F30133

Dr. Kerstin Mayhack  
montags, ab **24. Februar 2020**  
13:15 – 14:15 Uhr, 9 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
71,00 Euro

## Lach-Yoga

»Was der Sonnenschein für die Blumen ist, dass sind lachende Gesichter für die Menschen.«  
*Joseph Addison, Dichter und Politiker*

Lachen wirkt heilsam auf unsere Gesundheit und verbindet Menschen. Lachyoga findet in der Regel in einer Gruppe statt, da der Effekt der Gruppendynamik ein wesentlicher Bestandteil des Lachyogas ist. Die Stunde beginnt immer mit einem simulierten Lachen und Blickkontakt mit seinem Gegenüber. Eine Kombination aus Atemübungen des Yogas (Pranayamas), verbunden mit Dehnübungen, Gesten, kleinen Rollenspielen und Grimassen unterstützen das simulierte Lachen. Mit diesen Übungen und dem Augenkontakt der Gruppenteilnehmer entsteht so aus dem anfangs künstlichen Lachen ein herzliches, authentisches Lachen. »Fake it until you make it.« Unser Gehirn kann gespieltes und echtes Lachen nicht voneinander unterscheiden und reagiert mit der gleichen Hormonausschüttung. Es werden vermehrt Endorphine (Glückshormone) produziert. Schmerzen werden durch körpereigene Opiate gemildert. Unser

Stresshormonspiegel (Cortisol) sinkt und wir können leichter entspannen. Die Anzahl der immunstärkenden Killerzellen steigt an. Unsere Zellen werden förmlich mit Sauerstoff geflutet. Also ein fröhliches, verbindendes Ganzkörper-Workout. Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 17,10 Euro.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser, Handtuch

### 20F30143

Birgit Nicklaus  
Samstag, **9. Mai 2020**, 10:00 – 13:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
19,50 Euro · Kleingruppe

## Lach-Yoga

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30143**

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 17,10 Euro.

### 20F30144

Birgit Nicklaus  
Sonntag, **7. Juni 2020**, 10:00 – 13:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Entspannungsraum  
19,50 Euro · Kleingruppe

## TAIJIQUAN | QIGONG

### Qi Gong – Übungen der chinesischen Heilkunde zur Stärkung und Entfaltung der Lebenskraft

Übungen der chinesischen Heilkunde – Übungen für ein langes Leben  
Die Qi-Gong-Übungen umfassen Körperhaltun-

gen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Vorstellung. Während der langsamen und fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe und mit den Ruhehaltungen wird die Wahrnehmung für innere Bewegung geschaffen. So fördern die Übungen Heilungsprozesse, mobilisieren ungenutzte Kräfte und harmonisieren Körper und Geist.

### 20F30162

Dr. Carmen Neubauer  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
16:45 – 18:15 Uhr, 12 Nachmittage  
Familienzentrum, Dornburger Str. 26, 1. Etage (Pekip-Raum)  
84,60 Euro

## Taiji und Qi Gong

Durch bewusst ausgeführte Bewegungen, die der daoistischen Kultur entspringen, wird der Körper flexibel und geschmeidig, der Geist vom Stress des Alltags befreit und wir laden uns mit frischer Energie auf. Im Kurs werden Übungen aus dem Qi Gong sowie die Taiji 24er Form unterrichtet. Er ist auch für Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Dieser Kurs ist offen für Neuzugänge sowie für Menschen mit Vorkenntnissen.

### 20F30163

Marcus Reisa  
montags, ab **2. März 2020**, 19:45 – 21:15 Uhr  
15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
105,00 Euro

## TaiChi – Intensivkurs

An diesem Wochenende werden kurze, vorbereitende Übungen aus dem Qi Gong, sowie einzelne Bilder intensiv in der Taiji 24er Form unterrichtet. Diese zwei Kompakttage sind für Menschen mit Vorkenntnissen geeignet – genauso willkommen sind alle Menschen mit Neugier und Interesse für eine ganz neue Lern- und Bewegungserfahrung!

### 20F30164

Marcus Reisa  
samstags, ab **16. Mai 2020**, 10:00 – 16:00 Uhr  
2 Tage  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
57,40 Euro

## Taiji Qi Gong Yangsheng – Übungssystem zur Verbesserung der Lebensqualität

Taiji Qi Gong Yangsheng gehört zu den bewegungsorientierten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird seit Jahrhunderten vor allem in China und Japan erfolgreich zur Therapie und Prophylaxe eingesetzt. Charakteristisch ist das langsame Bewegungstempo. Es erleichtert das Erlernen der Übungen und schult das Bewegungsgefühl. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, aufbauend auf Basisübungen (Atmung, Selbstmassage, Bewegungsbesonderheiten), mit kleinen Übungen für das sanfte Muskel- und Gelenktraining zu arbeiten. Die Teilnehmer werden auf das Spiel der Tiere (als ein essenzieller Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Heilmedizin) vorbereitet.

Dieser Kurs ist offen für Neuzugänge!

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 71,50 Euro.

### 20F30165

Dr. Karin Berkes  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
9:00 – 10:00 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
83,50 Euro · Kleingruppe

## Effektive Entspannungsübungen in der Mittagspause mit Taiji / Qigong

Entspannen Sie mit ausgewählten Übungen aus dem Tai Chi / Qigong. Durch die ruhigen und langsamen Bewegungen kommen Sie zu innerer Ruhe.

Eine entspannte Bewegung wird trainiert. Tai Chi wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Auf körperlicher Ebene werden eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule gefördert, Füße und Beine gekräftigt sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Die Übungen führen zudem zu Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit.

Bei schönem Wetter wird im Paradies, unter freiem Himmel praktiziert, wodurch die positiven Effekte noch verstärkt werden.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 44,80 Euro.

### 20F30166

Monika Wohlgezogen  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
12:45 – 13:30 Uhr, 12 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
52,00 Euro · Kleingruppe

## Taiji / Qigong am Samstag

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst und hat ihre Wurzeln in der »Traditionellen Chinesischen Medizin« (TCM), in der Meditation und in der Kampfkunst. Dabei werden langsame, fließende und harmonische Bewegungen zu einer Form, die gelaufen wird, zusammengefügt. Tai Chi wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Auf körperlicher Ebene werden eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule gefördert, Füße und Beine gekräftigt sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Es führt zudem zu Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit. Mit ausgewählten Tai Chi und Qigongübungen

erhalten Sie an diesem Samstag einen Einblick in die Bewegungsprinzipien sowie theoretisches Wissen über Tai Chi.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 38,00 Euro.

### 20F30168

Monika Wohlgezogen  
Samstag, **14. März 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
44,00 Euro · Kleingruppe

## Taiji / Qigong am Samstag

Erläuterungen: siehe **20F30168**

### 20F30170

Monika Wohlgezogen  
Samstag, **20. Juni 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
44,00 Euro  
Kleingruppe

## PILATES

### Pilatesworkout und Entspannung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen vom Beckenboden, Bauch und Rücken angesprochen werden, welche für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates umfasst Kräftigung, Stretching und Entspannung durch bewusste Atmung. Die Übungen werden auf der Matte mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 57,40 Euro.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

### 20F30171

Rena Fritsch  
montags, ab **24. Februar 2020**  
19:30 – 20:30 Uhr, 12 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
67,00 Euro · Kleingruppe

### Pilatesworkout und Entspannung

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30168**

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 57,40 Euro.

### 20F30172

Rena Fritsch  
mittwochs, ab **1. April 2020**  
18:30 – 19:30 Uhr, 12 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
67,00 Euro · Kleingruppe

### Mit Pilates zu einem neuen Lebensgefühl

PILATES macht Spaß! PILATES hilft Ihnen mit einer gesunden Haltung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur Ihre Tagesziele problemlos zu erreichen. Sie glauben mir nicht? Dann besuchen Sie meine Kurse und überzeugen Sie sich selbst. Ich bin Diplomsporthelehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer und freue mich auf Sie.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 71,00 Euro.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

### 20F30177

Yukhim Peskin  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
8:00 – 09:00 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
83,00 Euro · Kleingruppe

### Pilates für Senioren

Erläuterungen: siehe **20F30177**

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 71,00 Euro.

### 20F30178

Yukhim Peskin  
freitags, ab **20. März 2020**, 11:00 – 12:00 Uhr  
15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
83,00 Euro · Kleingruppe

### Pilates & Dehnung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das bewusste Atmung mit konzentrierten Bewegungsabläufen verbindet und Ihnen Kraft, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht. Pilates eignet sich für jedes Alter und jedes Trainingsniveau. Die Pilatesübungen werden mit Dehnungshaltungen kombiniert und das Training mit einer Entspannungsphase beendet. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Socken

### 20F30186

Anja Nebel  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
16:30 – 18:00 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
84,60 Euro

## Pilates

Erläuterungen: siehe **20F30186**

### 20F30188

Anja Nebel  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
18:05 – 19:05 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
57,40 Euro

## Pilates

Die PILATES-Methode ist ein effektives Gesamtkörpertraining, welches in den 1920er Jahren von Joseph Pilates entwickelt wurde. Sie hat zum Ziel, die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Das gestärkte, sogenannte Powerhouse sorgt für eine bessere Haltung und mehr Stabilität im Körper.

In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden unter fachkundiger Anleitung Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Muskuläre Ungleichgewichte werden beseitigt, die Körperhaltung wird positiv beeinflusst. Die Übungen folgen dem Atemrhythmus und werden vorwiegend auf der Matte ausgeführt. Durch die Konzentration auf die Ausführung der Übungen werden Körper und Geist ganzheitlich beansprucht. PILATES ist ideal zur Rückenschmerzprävention, bei Haltungsschwächen, zum Stressabbau, zur Rehabilitation nach Verletzungen und zum Ausgleich bei einseitiger Belastung in Beruf und Alltag. Regelmäßiges PILATES bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, verbessert Kondition und Bewegungskoordination, regt den Kreislauf an und erhöht die Körperwahrnehmung. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

### 20F30192

Stefan Heinze  
donnerstags, ab **12. März 2020**  
19:00 – 20:00 Uhr, 15 Abende  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7, Bewegungsraum (UG)  
71,00 Euro

## FITNESS / GYMNASTIK

### Ganzkörperfitness – mit smovey®Ringen

Smovey® sind so vielfältig in ihrer Anwendung wie kein anderes Bewegungsgerät! Neben dem funktionellen Training wirken Schwung und Vibration auf einzigartige Weise positiv auf den ganzen Organismus. Die Schwingung überträgt sich durch den hohen Wasseranteil des menschlichen Körpers auf die Zellen und erreicht und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

Die zertifizierte Dozentin Annett Zech ist in Thüringen die gefragte Trainerin dafür. Nutzen Sie die Chance mit ihr in die Natur zu gehen und zugleich viel zum Lachen und zur Entspannung zu kommen!

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 57,40 Euro.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk, festes Schuhwerk (es wird auch raus gegangen)

### 20F30205

Annett Zech  
dienstags, ab **21. April 2020**  
16:15 – 17:15 Uhr, 9 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
51,00 Euro · Kleingruppe

## RÜCKENKURSE

### Gesunder Rücken

Dieser Kurs dient als ganzheitliches Präventionsprogramm und beinhaltet neben einem Herz-Kreislauf-Training als erweiterte Form der Erwärmung vor allem Kräftigungsübungen für den gesamten Körper (insbesondere tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur) mittels verschiedener Techniken (u. a. Übungsformen aus Pilates, Gymnastik und Rückenschule). Damit wird ein wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Alltagsverhalten eingeübt. Die Übungen werden im Verlauf des Kurses variiert, sodass die Flexibilität der Muskulatur verbessert wird. Gleichzeitig werden medizinisch fundierte Übungen für alle großen Muskelgruppen angeboten. Die Muskulatur wird ausgiebig gedehnt und bei der abschließenden Entspannung finden Körper und Geist kurzweilig Abstand von Alltag und Stress.

Mitzubringen: Turnschuhe

### 20F30213

Jana Koch  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
71,00 Euro

### Gesunder Rücken

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30213**

### 20F30213A

Jana Koch  
mittwochs, ab **13. Mai 2020**  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
71,00 Euro

## Gesunder Rücken

Erläuterungen und Mitzubringen: siehe **20F30213**  
Mitzubringen: Turnschuhe

### 20F30214

Jana Koch  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**,  
20:05 – 21:35 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
71,00 Euro

## Gesunder Rücken

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30213**

Mitzubringen: Turnschuhe

### 20F30214A

Jana Koch  
mittwochs, ab **13. Mai 2020**  
20:05 – 21:35 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, Fitnessraum  
71,00 Euro

## GESUND UND BUNT GEMISCHTES

### Dynamische Thai Passiv Yoga Massage

In diesem Kurs geht es um achtsame Berührung und liebende Güte. Sie erlernen eine 60-minütige Ganzkörpermassage im Thai Yoga Massage-Stil, aufgepeppt mit Elementen aus der dynamischen Thai und der Passiv Yoga Massage. Damit werden Sie in der Lage sein, leichte bis mittlere Verspannungen lindern zu können. Wir arbeiten mit passiven Körperbewegungen, teils hebelnd, teils pulsierend sowie mit sanften Dehnungen und flächigem Druck. Alle Griffe werden demonstriert, erklärt, geübt und zu einem Flow/Bewegungsfluss verbunden. Die Massage findet bekleidet und auf einer Bodenmatte statt. Die Teilnahme ist als Übungspaar und auch alleine möglich.

Der Kurs läuft auch in den Osterferien!

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Wasser, dicke Socken

### 20F30408

Jascha Holschuh  
mittwochs, ab **18. März 2020**  
17:45 – 19:45 Uhr, 6 Abende  
Familienzentrum, Dornburger Str. 26, 2. OG  
37,00 Euro

### Dynamische Thai Passiv Yoga Massage

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30408**

### 20F30409

Jascha Holschuh  
mittwochs, ab **6. Mai 2020**, 17:45 – 19:45 Uhr  
6 Abende  
Familienzentrum, Dornburger Str. 26, 2. OG  
37,00 Euro

### Wohlfühlbehandlung mit Shiatsu – Frühling

Ganz vereinfacht ausgedrückt geht es dabei um den Fluss der Lebensenergie (KI oder Chi) im Menschen und in seiner Verbindung mit der Umwelt und den natürlichen Lebenszyklen. Durch die Begegnung mit und Erfahrung von Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Achtung und Selbst-Verantwortung erfahren wir viel über das ganzheitliche Menschenbild und Gesundheitsverständnis dieser fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde. Shiatsu hat das Potential unsere Ressourcen zu stärken, um die Kräfte des Lebens, die uns Halt, Geborgenheit, Klarheit und Konzentration geben und uns in Bewegung und auf unseren eigenen Weg bringen, zu unterstützen. Shiatsu ist auch eine spirituelle Praxis, der wir uns durch einfache Konzentrations-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Körperübungen annähern möchten.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 57,40 Euro.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, Socken, Decke, Lacken

### 20F30410

Bettina Pampa  
Samstag/Sonntag, **28./29. März 2020**  
jeweils 10:00 – 16:45 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
67,00 Euro · Kleingruppe

### Wohlfühlbehandlung mit Shiatsu – Sommer

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30410**

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 57,40 Euro.

### 20F30411

Bettina Pampa  
Samstag/Sonntag, **13./14. März 2020**  
jeweils 10:00 – 16:45 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
67,00 Euro · Kleingruppe

### Wildkräuterwanderung in unserer Umgebung

Auf einer Wanderung im schönen Orchideental lernen wir essbare Wildkräuter von Wiese, Wald und Wegesrand kennen, die zu einem leckeren Salat angerichtet werden. Erfahren Sie Näheres zum Sammeln, Erkennen, zu den Inhaltsstoffen und Heilwirkungen der Pflanzen, die sehr schmackhaft sind, viele Vitamine und Mineralstoffe uns geben und direkt vor unserer Haustür wachsen.

Mitzubringen: Kamera, Zettel, Stift, Sitzunterlage und ein kleiner Snack

### 20F30418

Heike Kastner  
Montag, **11. Mai 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Waldorfschule  
16,60 Euro

### Wildkräuterwanderung in unserer Umgebung

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30418**

### 20F30419

Heike Kastner  
Montag, **25. Mai 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Waldorfschule  
16,60 Euro

### Frühling mit Ausblick – eine Kräuterwanderung

Köstlich gesundes Grün führt uns aus Jenas urbaner Mitte zum atemberaubenden Saaletalblick auf dem Landgrafen. Bringt Butterstulle und ein Getränk eurer Wahl mit um den vollmundigen Geschmack der zarten Köstlichkeiten zu genießen.

Bitte mitbringen: Snack, Schreibzeug, Kamera

### 20F30420

Claudia Fröhlich  
Dienstag, **31. März 2020**, 15:45 – 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Ernst-Abbe-Denkmal, Carl-Zeiß-Platz 5  
13,20 Euro

### Frühling mit Ausblick – eine Kräuterwanderung

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30420**

### 20F30421

Claudia Fröhlich  
Dienstag, **21. April 2020**, 15:45 – 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Ernst-Abbe-Denkmal, Carl-Zeiß-Platz 5  
13,20 Euro

## GESUNDHEIT | PSYCHE

### Das Enneagramm – Teil 2 – Neun verschiedene Schleier, vor unserer Seele (Vertiefungsworkshop)

Das Besondere am Enneagramm ist die spannende Dynamik darin: Sie ist sichtbar im Symbol durch die Verbindungen innerhalb des Kreises. So ist jeder Enneagrammtyp mit zwei anderen Enneagrammpunkten verbunden. Die eine Verbindung führt uns zum sogenannten Stresspunkt: Damit einhergehend die Frage und Bewusstwerdung: Wie verhalten wir uns, wenn wir in Situationen/Begegnungen mit jenen kommen, welche uns Stress bereiten? Die andere Verbindung führt uns zum Herzpunkt. In diesen Kontakten liegt unser Entwicklungspotential! So wie in jedem Samen die ganze Pflanze enthalten ist, bringt unsere Seele ihr Potential mit, welches sich nach Entfaltung sehnt.

In diesem Vertiefungskurs untersuchen wir beide Bewegungen und das Geschenk, was eine Bewusstwerdung mit sich bringt.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant. Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 81,00 Euro.

Mitzubringendes: Schreibmaterialien, dicke Strümpfe

### 20F30603

Antje Turre  
Samstag, **29. Februar 2020**, 10:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, **1. März 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr

VHS, Paradiesstraße 6, Gymnastikraum  
90,50 Euro · Kleingruppe

### **Gesunde und gewaltfreie, herzliche Kommunikation (GfK)**

Legen Sie die Basis einer gesunden Kommunikation. Lernen Sie die Grundhaltung sowie die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg näher kennen. Erfahren Sie anhand selbsteingebrachter Konfliktbeispiele und in praktischen Übungen, dass es auch in heiklen Situationen

- hilfreicher ist, sich auf beobachtbare Fakten zu beziehen, als zu urteilen oder moralisch zu bewerten;
- bereichernder ist, Vorwürfe und Urteile in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen;
- erfolversprechender ist, klare Bitten auszusprechen, statt zu drohen, zu strafen oder zu manipulieren.

Auf der Basis von Empathie, gemeinsamen Bedürfnissen und mit Blick auf den Aufbau einer guten Beziehungsebene sind auch neue Strategien in der Bewältigung von herausfordernden Situationen eher möglich.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 43,00 Euro.

#### **20F30691**

Dr. Kerstin Ramm  
Sonntag, **21. Juni 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
47,50 Euro · Kleingruppe

### **Vertiefungs- und Übungstag zur gesunden, gewaltfreien Kommunikation (GfK)**

An diesem Tag sind alle herzlich eingeladen, welche die Grundlagen der Kommunikation nach M. Rosenberg bereits kennengelernt haben.

Es ist die Sprache des Herzens und ihre Grundhaltung, in die wir nun etwas tiefer gehen, sowie an eigenen Beispielen mehr üben. Wir wollen im praktischen Ausprobieren uns besser kennenlernen und üben, uns gewaltfrei und empathisch auf uns selbst und andere einzulassen. Wir sehen, wie z.B. Wut entsteht und wie wir damit umgehen können.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 43,00 Euro.

#### **20F30692**

Dr. Kerstin Ramm  
Samstag, **11. Juli 2020**, 10:00 – 17:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
47,50 Euro · Kleingruppe

## **ERNÄHRUNG | KOCHKUNST**

### **Ayurveda Koch-Workshop – Frühjahrsputz**

Befreien Sie sich mit alltagstauglichen Entgiftungsmaßnahmen von der Schwere des Winters und fühlen Sie sich damit jeden Tag leichter und energiegeladener. Ayurveda lehrt uns als ältestes Heilsystem der Welt nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern gleichermaßen unsere Gesundheit zu fördern. In der heutigen stressgeplagten Gesellschaft ist dieser Präventionsansatz moderner denn je und lässt sich einfach individuell für jeden Typ und die jeweilige Jahreszeit anpassen. Im ersten Teil des Abends stelle ich Ihnen ayurvedische Detox-Möglichkeiten vor und erkläre, wie es aus Sicht des Ayurveda zu Dysbalancen kommen kann. Im Anschluss daran kochen wir eine kleine Auswahl an leichtverdaulichen Gerichten, die Ihnen helfen werden, in Ihr inneres Gleichgewicht zu kommen und kraftvoll in die grüne Jahreszeit zu starten. Dieser Kurs ist für Vegetarier geeignet.

Mitzubringen: Schürze/Vorbinder, Schreibmaterialien und eine Dose/(Glas)Behälter für übriggebliebene Kostproben  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

#### **20F30700**

Stephanie Leßmann  
Mittwoch, **4. März 2020**, 17:00 – 20:45 Uhr  
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6  
36,50 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)

### **Ayurveda Koch-Workshop – Typgerecht kochen**

Im uralten indischen Medizinsystem Ayurveda gilt: Jeder Mensch is(s)t anders. Warum trägt mein Partner bestimmte Speisen und ich nicht? Die Antwort liefert Ihre ganz individuelle Konstitution. Erfahren Sie, welche verschiedenen Konstitutionstypen es im Ayurveda gibt und welche Kost grundsätzlich für wen geeignet ist. Lernen Sie außerdem, wie sich Speisen durch die Art der Zubereitung und den geschickten Einsatz von Gewürzen nicht nur köstlich, sondern auch verträglich zubereiten lassen. Das Sprichwort »Du bist, was Du isst.« wird im Ayurveda darum erweitert, wie unser Körper die zugeführten Nahrungsmittel verwerten kann: »Du bist also vielmehr, was Du verdaust!«. Nach dem Theorie- teil kochen und genießen wir gemeinsam ein ayurvedisches und vegetarisches Menü. So lernen Sie praxisnah den Umgang mit Gewürzen und Ghee in der ayurvedischen Küche kennen.

Mitzubringen: Schürze/Vorbinder, Schreibmaterialien und eine Dose/(Glas-)Behälter für übriggebliebene Kostproben  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca.15,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

#### **20F30701**

Stephanie Leßmann  
Mittwoch, **22. April 2020**, 17:00 – 20:45 Uhr  
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6  
36,50 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)

### **Ayurveda Koch-Workshop – Gewürze-Geheimnisse der ayurvedischen Küche**

Gewürze sind eines der großen Geheimnisse der ayurvedischen Küche. Lernen Sie an diesem Abend, wie Sie durch Gewürze die Qualität von Speisen verändern können: Gewürze sorgen nicht nur für einen besonderen Geschmack, sondern verbessern auch die Verdaulichkeit und Verträglichkeit unserer Gerichte, sie sorgen für ein wohliges Glücksgefühl bei und nach dem Essen und sind in der Lage, Einfluss auf unser inneres Gleichgewicht zu nehmen, in dem sie unsere Doshas – die drei ayurvedischen Körperenergien – ausbalancieren. In einem Theorie- teil erfahren Sie viele spannende Details zu den einzelnen Gewürzen. Danach wenden Sie Ihr Wissen in der Praxis beim Kochen eines köstlichen ayurvedischen und vegetarischen Menüs an. Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie gespannt, was dieses Essen bei Ihnen bewirkt!

Mitzubringen: Schürze/Vorbinder, Schreibmaterialien und eine Dose/(Glas)Behälter für übriggebliebene Kostproben  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca.15,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

#### **20F30703**

Stephanie Leßmann  
Mittwoch, **13. Mai 2020**, 17:00 – 20:45 Uhr  
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6  
36,50 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)

### **Ayurveda Koch-Workshop – Hülsenfrüchte – pflanzliche Proteinpower**

Für alle, die sich überwiegend fleischfrei ernähren, ist dieser Koch-Workshop besonders spannend, denn anstelle von Fleisch gibt es außer Hülsenfrüchten kaum andere Lebensmittel, die unserem Körper so viel wichtiges Eiweiß liefern. Hülsenfrüchte sind außerdem prall gefüllt mit weiteren Nährstoffen, nachhaltig im Anbau, vielseitig zuzubereiten und äußerst lecker schmeckend. Es lohnt sich also, verschiedenfarbige Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. ein-

mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Zu Beginn erfahren Sie in einem kurzen Theorie-Block Wissenswertes zum grünen Eiweiß aus der Natur. Anschließend bereiten wir gemeinsam köstliche, zu Hause einfach umsetzbare Gerichte aus verschiedenen Hülsenfrüchten nach ayurvedischer und vegetarischer Art zu. Dies beugt Blähungen vor und macht sie gut verdaulich!

Mitzubringen: Schürze/Vorbinder, Schreibmaterialien und eine Dose/(Glas)Behälter für übriggebliebene Kostproben  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30705

Stephanie Leßmann  
Mittwoch, **24. Juni 2020**, 17:00 – 20:45 Uhr  
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6  
36,50 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)

## Brotbacken – Genuss für Gaumen und Seele

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frischem Brot, der uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt? Ein Brot selbst zu backen erfordert erstaunlicherweise wenig Aufwand und Mühe und kann in geselliger Runde sehr anregend sein.

Die Grundlage bilden Getreide, Wasser, Salz und Triebmittel. Wir zaubern daraus ein würziges Vollkornbrot auf Sauerteigbasis und backen Brötchen, die wir uns mit zubereiteten Brotaufstrichen köstlich schmecken lassen.

Sie erfahren, wie die Qualität der LEBENSMITTEL (aus biologischem Anbau) sich auf unsere eigene Lebensqualität auswirkt.

Es gibt viele Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell im eigenen Backofen ausprobiert und variiert werden können.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

Mitzubringen: ein Stoffbeutel, Behälter für Nahrungsmittel, Schürze und Schreibmaterialien sind empfehlenswert  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 6,00 Euro sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30713

Heike Kastner  
Montag, **20. April 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
37,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)  
Kleingruppe

## Brotbacken – Genuss für Gaumen und Seele

Erläuterungen und Mitzubringen:  
siehe **20F30713**

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.  
Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

### 20F30714

Heike Kastner  
Montag, **18. Mai 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Straße 7, Restaurant 1 (OG)  
37,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringendes)  
Kleingruppe

## Indonesische Küche

In diesem Kurs gewinnen Sie einen Einblick in die Vielfalt der indonesischen Küche und ihrer exotischen Gewürzmischungen. Wir werden gemeinsam einige leckere Gerichte mit Fleisch, Reis und verschiedenen Gemüsen sowie ein Dessert zubereiten.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.  
Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter, scharfes Messer  
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 8,00 Euro) sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30750

Kartini Spröde  
Dienstag, **17. März 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
37,70 Euro · Kleingruppe

## Indonesische vegetarische Küche

Die indonesische Küche verfügt traditionell über ein reiches Angebot an leckeren vegetarischen Gerichten, bei deren Zubereitung man häufig Tofu und Tempeh (Sojabohnenpaste) sowie stets etliche der in Indonesien zahlreich vorhandenen Gewürze verwendet.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.  
Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter, scharfes Messer  
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 8,00 Euro) sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30751

Kartini Spröde  
Dienstag, **12. Mai 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
37,70 Euro · Kleingruppe

## Indonesische vegane Küche

Veganes Kochen erfreut sich steigender Beliebtheit. Dass veganes Kochen nicht kompliziert und gleichzeitig sehr abwechslungsreich sein kann, dafür liefert die indonesische Küche ein anschauliches Beispiel. In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus Tofu, Tempe (Sojabohnenpaste), verschiedenen Gemüsesorten und den zahlreichen Gewürzmischungen im Handumdrehen die leckersten Gerichte und Desserts zubereitet.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen.  
Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 30,50 Euro.

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter, scharfes Messer  
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 8,00 Euro) sind im Kurs zu entrichten.

### 20F30752

Kartini Spröde  
Dienstag, **23. Juni 2020**, 17:00 – 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
37,70 Euro · Kleingruppe



### BAUMSCHULE



### VERKAUFGARTEN



### GARTENGESTALTUNG

Nach der  
Volkshochschule  
in die  
Garten-  
baumschule ...

**BOOCK**   
**GARTENKULTUR**

Stadtrodaer Straße 60 · 07747 Jena · Telefon 0 36 41\_35 05 0 · [www.boock-gartenkultur.de](http://www.boock-gartenkultur.de)



## SPRACHEN

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache.....	80	Portugiesisch (brasilianisch + europäisch).....	97
Arabisch.....	85	Rumänisch.....	98
Englisch.....	86	Russisch.....	98
Französisch.....	91	Schwedisch.....	99
Italienisch.....	94	Spanisch.....	100
Japanisch.....	95	Tschechisch.....	102
Neugriechisch.....	96	Türkisch.....	102
Norwegisch.....	96	Ungarisch.....	103
Persisch.....	96	Gebärdensprache.....	103
Polnisch.....	97		

Fachbereichsleiterin Fremdsprachen  
**Aglaya Weidner**  
Telefon 03641 49 - 8211  
[aglaya.weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de)

Mitarbeiterin Sprachen  
**Nicole Bergmann**  
Telefon 03641 49 - 8216  
[nicole.bergmann@jena.de](mailto:nicole.bergmann@jena.de)

Fachbereichsleiter DaF/DaZ  
**Christian Ziege**  
Telefon 03641 49 - 8213  
[christian.ziege@jena.de](mailto:christian.ziege@jena.de)

Mitarbeiterin DaF/DaZ  
**Ekaterina Motorina**  
Telefon 03641 49-8217  
[ekaterina.motorina@jena.de](mailto:ekaterina.motorina@jena.de)

Sachbearbeiterin  
**Sabine Schuldes**  
Telefon 03641 49 - 8223  
[sabine.schuldes@jena.de](mailto:sabine.schuldes@jena.de)



# SPRACHNIVEAU entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2	Stufe C1	Stufe C2	
<b>Hören</b>	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.	Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl »live« als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.	<b>Hören</b>
<b>Lesen</b>	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten und Krimis.	Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebiet zählen.	Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.	<b>Lesen</b>
<b>An Gesprächen teilnehmen</b>	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange kenne.	Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.	Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.	Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.	Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.	<b>An Gesprächen teilnehmen</b>
<b>Zusammenhängend sprechen</b>	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.	Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.	Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.	<b>Zusammenhängend sprechen</b>
<b>Schreiben</b>	Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Fotogrößen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. auf Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.	Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.	Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.	<b>Schreiben</b>

# ZERTIFIKATE

## Sprachenzertifikate

Benötigen Sie ein Zertifikat, das Ihre Sprachkenntnisse auf einem bestimmten Niveau bescheinigt? Alle Informationen rund um das Thema Sprachprüfungen erhalten Sie beim Thüringer Volkshochschulverband e.V. (TVV e.V.) oder unter [www.vhs-th.de/themen/sprachpruefungen/](http://www.vhs-th.de/themen/sprachpruefungen/).

## Servicetelefon

Telefon 03641 53423-14  
E-Mail: [pruefungszentrale@vhs-th.de](mailto:pruefungszentrale@vhs-th.de)

Aktuelle Prüfungstermine und nähere Informationen finden Sie unter:  
[www.vhs-th.de/themen/sprachpruefungen](http://www.vhs-th.de/themen/sprachpruefungen)

**A 1**  
telc\*: Deutsch, Englisch, Spanisch

Elementare Sprachverwendung

**A 2**  
telc: Deutsch, Englisch, Spanisch  
Cambridge Certificate: Englisch

Elementare Sprachverwendung

**B1**  
telc: Deutsch, Englisch, Spanisch  
Cambridge Certificate: Englisch  
Goethe-Zertifikat: Deutsch

Selbstständige Sprachverwendung

**B2**  
telc: Deutsch, Englisch, Spanisch  
Cambridge Certificate: Englisch  
Goethe-Zertifikat: Deutsch

Selbstständige Sprachverwendung

**C1**  
telc: Deutsch, Englisch  
Cambridge Certificate: Englisch  
Goethe-Zertifikat: Deutsch

Kompetente Sprachverwendung

**C2**  
telc: Deutsch, Englisch  
Cambridge Certificate: Englisch

Kompetente Sprachverwendung

\*telc: The European Language Certificates

## Kennst du viele Sprachen - hast du viele Schlüssel für ein Schloß.

Voltaire, eigentlich François-Marie Arouet (1694–1778)  
französischer Philosoph der Aufklärung, Historiker und Geschichts-Schriftsteller

### Warum ist es wichtig Fremdsprachen zu lernen?

Erwachsene können von Fremdsprachen profitieren, da Sie dadurch ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern.

Forscher des Max-Planck-Instituts in den Niederlanden haben herausgefunden, dass die Hirnregionen, die in der Muttersprache aktiv sind auch beim Erlernen einer Fremdsprache aktiviert werden. Wenn ein neuer Satzbau, Grammatikformen oder Vokabeln einer Fremdsprache gelernt werden, sind die Sprachregionen des Gehirns deutlicher aktiver, als wenn es auf ältere Strukturen zurückgreift. So wie ein Muskel wird das Gehirn konstant trainiert. Je intensiver das Training stattfindet, desto intensiver ist der Lerneffekt.

Wenn man das Gelernte im Ausland einsetzt, z. B. im Urlaub oder bei einem längeren Aufenthalt, werden neue Fähigkeiten erworben.

Forscher der Universität Chicago haben herausgefunden, dass, wenn Menschen Entscheidungen treffen sollen, diese besser durchdacht sind, wenn in der Fremdsprache darüber nachgedacht wird.

Das Erinnerungsvermögen wird durch das Lernen einer Fremdsprache verstärkt. Auch durch das Wechseln der Gedankenzüge von einer Sprache in die nächste, macht es einem Menschen einfacher, den Stress des Alltags zu bewältigen. Ebenfalls wird das »Multi-Tasking« so trainiert.

Letztendlich dürfen andere und wichtige Faktoren nicht vergessen werden: Durch das Lernen einer Sprache ist ein Mensch in der Lage universeller zu denken, bereit, das Essentielle einer Kultur kennen zu lernen, es besser zu betrachten, ein tiefgründigeres Wissen zu entwickeln und unglaublich schöne Begegnungen mit Menschen zu erleben. Wie Voltaire es gesagt hat: Sprachen sind die Schlüssel zu vielen Welten ...

Aglaya Weidner, Fachbereichsleiterin Sprachen

Quelle: Faszination Fremdsprachen – Wie beeinflussen sie unser Gehirn? 7. 10. 19 [Wissenschaft.De] Abgerufen am 2. Dezember 2019 von: <https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/faszination-fremdsprachen-wie-beeinflussen-sie-unser-gehirn/>

### Wichtige Hinweise für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Bitte Entgeltordnung und Stornierungsfristen bei der Anmeldung für einen Kurs beachten.

Sie sind sich nicht sicher, welches Sprachniveau Sie benötigen? Bitte lassen Sie sich vom Team des Sprachenbereichs beraten oder kommen Sie zu unserem Info-Abend. Der Termin für der Info-Abend wird im Internet bekannt gegeben und findet voraussichtlich Ende Januar 2020 an einem Mittwochabend statt.

Eine Probestunde ist ausschließlich nach Absprache mit dem Fachbereich Sprachen möglich. Bitte melden Sie sich nach der Probestunde verbindlich an, wenn Sie den Kurs wahrnehmen möchten.

Kaufen Sie das Lehrwerk erst, wenn der Kurs definitiv stattfindet und Sie keine Absage von uns erhalten. In einigen Kursen werden die Lehrwerke erst im Kurs bekannt gegeben oder der Kursleiter stellt das Lehrmaterial.

Findet ein Kurs nicht statt, benachrichtigen wir Sie. Wir bieten verschiedene Alternativangebote an: Verschieben des Kursbeginns, Wechsel in einen anderen Kurs mit gleichem Niveau, Kleingruppe oder Minigruppe. Letztere sind andere Kursformate. Sie besitzen eine geringere Teilnehmerzahl. Im Vergleich zu einer normalen Gruppe ist die Laufzeit verkürzt, der Preis gleich. Bei diesem Kursformat ist eine intensive Betreuung gegeben. Es gibt auch Kleingruppen und Minigruppen mit langer Laufzeit. Hier ist der Preis im Vergleich zur normalen Gruppe erhöht. Dabei gelten keine Ermäßigungsregelungen. Wir melden Sie nicht automatisch in den Folgekurs weiter. Im laufenden Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich in die Weitermeldeliste einzutragen. Ihre Unterschrift auf dieser Liste ist **verbindlich** und gilt als Kursanmeldung.

Finden Sie die gewünschte Sprache nicht im Programm? Kommen Sie auf uns zu. Wir haben weitere Sprachen im Angebot und sammeln dafür Interessenten.

**Ihre Meinung ist uns wichtig. Wir nehmen jederzeit Wünsche und Anregungen entgegen. Bitte wenden Sie sich auch mit negativem Feedback an die Mitarbeiter des Fachbereiches Sprachen.**

### DEUTSCH als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)

Die Volkshochschule Jena ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, die eine große Auswahl an Sprachkursen bietet. Der Fachbereich Deutsch als Fremdsprache hat im Frühjahr-/Sommersemester eine bunte Palette an Kursen im Angebot. Unsere Kurse sind nach Bedarf geplant und an unterschiedliche Zielgruppen angepasst.

#### Unsere Kurse:

- sind vom Anfängerniveau A1 bis zum fortgeschrittenen Niveau C1 gestaffelt
- entsprechen dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen
- sind offen für alle Interessierten
- werden von professionellen Lehrkräften geleitet und arbeiten mit aktuellen Lehrwerken und Methoden der DaF-Didaktik.

#### Unsere Angebote:

- berufsbegleitend und kompakt
- allgemein und speziell
- vormittags und abends
- intensiv: 2–4 mal wöchentlich und semesterbegleitend
- (Ferien-) Intensivkurse

#### Unser Service:

- kostenfreie Einstufung immer mittwochs von 12:00 bis 15:00 Uhr

- eine kostenfreie Probestunde
- kleine Gruppen: allgemeine Sprachkurse von 6 bis max. 15 Teilnehmern, Spezialkurse von 6 bis 10 Teilnehmern pro Gruppe
- umfassende Beratung und Vermittlung zu Prüfungsmöglichkeiten (telc oder Goethe) in Thüringen

Bitte beachten Sie: Alle Deutsch-als-Fremdsprache-Kurse finden in Kleingruppen statt. Eine Ermäßigung ist nur dann möglich, wenn es acht oder mehr Anmeldungen zu Kursbeginn gibt.

Auf dieser Internetseite sind alle Angebote zum Thema Deutsch als Fremd- und Zweitsprache an der VHS Jena zusammengefasst:



#### Auskunft und Beratung:

Ekaterina Motorina  
Telefon +49 (0) 3641 49-8217  
ekaterina.motorina@jena.de

#### Beratungsstunden:

Montag: 12:00–14:00 Uhr  
Dienstag: 10:00–12:00 Uhr  
Mittwoch: 12:00–15:00 Uhr  
Donnerstag: 14:00–16:00 Uhr

### A1 – Kurse für Anfänger courses for beginners

#### Deutsch als Fremdsprache A1.1

##### 20F404000

Loulia Al Khatib  
montags/mittwochs, **16. März–11. Mai 2020**  
17:30–19:45 Uhr, 17 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
181,00 Euro

#### Deutsch als Fremdsprache A1.1

##### 20F404001

Mariia Podlevskikh  
montags/mittwochs, **20. April–17. Juni 2020**  
17:30–19:45 Uhr, 17 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
181,00 Euro

### A2 – Neue Kurse – Fortsetzungskurse new courses – continuation courses

#### Deutsch als Fremdsprache A2.1

##### 20F404010

Loulia Al Khatib  
donnerstags/dienstags, **12. März–19. Mai 2020**  
18:00–20:15 Uhr, 20 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
216,00 Euro

#### Deutsch als Fremdsprache A2.1

##### 20F404011

Mariia Podlevskikh  
dienstags/donnerstags, **21. April–30. Juni 2020**  
18:00–20:15 Uhr, 20 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
216,00 Euro

#### Deutsch als Fremdsprache A2.2

##### 20F404012

montags/donnerstags, **27. April–3. Juni 2020**  
17:30–19:45 Uhr, 20 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
216,00 Euro

### B1 – Neue Kurse – Fortsetzungskurse new courses – continuation courses

#### Deutsch als Fremdsprache B1.1 – Teil I

##### 20F404020

Zichun Huang  
montags/mittwochs  
**27. April – 10. Juni 2020**, 17:30–19:45 Uhr  
20 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
219,00 Euro

#### Deutsch als Fremdsprache B1.2 – Teil I

##### 20F404021

montags bis donnerstags  
**27. April – 3. Juni 2020**, 17:30–19:45 Uhr  
20 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
219,00 Euro

## B2 – Neue Kurse – Fortsetzungskurse

### Deutsch als Fremdsprache B2.1

#### 20F404030

Loulia Al Khatib  
mittwochs/freitags/montags  
**29. April – 3. Juli 2020**, 18:15 – 20:30 Uhr  
20 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6  
286,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache B2.2

#### 20F404031

montags bis donnerstags  
**27. April – 16. Juni 2020**, 17:30 – 19:45 Uhr  
27 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
286,00 Euro

## C1 – Neuer Kurs

### Deutsch als Fremdsprache C1.1

#### 20F404040

dienstags/donnerstags  
**28. April – 30. Juli 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
286,00 Euro

## Spezialkurse B1 – C1

### DaF Spezial B1/B2 Konversation

#### 20F404050

dienstags/donnerstags  
**3. März – 2. April 2020**, 17:30 – 19:00 Uhr  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
89,00 Euro

### DaF Spezial C1 Konversation

#### 20F404051

montags/mittwochs  
**2. März 2020 – 1. April 2020**  
18:00 – 19:30 Uhr  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5  
89,00 Euro

### DaF am Wochenende B2+

#### 20F404052

freitags, **28. Februar/13. März/27. März 2020**  
18:00 – 20:15 Uhr  
samstags, **29. Februar/14. März/28. März 2020**  
9:00 – 12:30 Uhr  
sonntags, **1. März/15. März/29. März 2020**  
9:00 – 11:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
129,00 Euro (Kleingruppe)

## Intensivangebote A1 – C1

### Deutsch als Fremdsprache A2

#### 20F404060

Selma Hot  
montags bis donnerstags  
**9. März – 2. April 2020**  
8:45 – 12:45 Uhr, 16 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
318,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache B1

#### 20F404061

Claudia Petermann  
montags bis donnerstags  
**2. März – 2. April 2020**  
08:45 – 12:45 Uhr, 20 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
396,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache B1

#### 20F404062

Aurica Miler  
montags bis donnerstags  
**2. März – 2. April 2020**  
08:45 – 12:45 Uhr, 20 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
396,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache C1 Frühlingsintensiv

#### 20F404063

Dr. Cinzia Minonne  
montags bis donnerstags  
**9. März – 9. April 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
VHS, Paradiesstraße 6  
318,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache A1

#### 20F404064

montags bis donnerstags  
**3. August – 27. August 2020**, 8:45 – 12:45 Uhr  
16 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
318,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache A2

#### 20F404065

montags bis donnerstags  
**3. August – 27. August 2020**, 8:45 – 12:45 Uhr  
16 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
318,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache B1

#### 20F404066

Claudia Petermann  
montags bis donnerstags  
**3. August – 3. September 2020**  
8:45 – 12:45 Uhr, 20 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
396,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache B1

#### 20F404067

montags bis donnerstags  
**10. August – 10. September 2020**  
8:45 – 12:45 Uhr, 20 Tage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
396,00 Euro

### Deutsch als Fremdsprache C1

#### 20F404068

montags bis donnerstags  
**10. August – 10. September 2020**  
17:00 – 20:00 Uhr, 20 Tage  
VHS, Paradiesstraße 6  
318,00 Euro

## Kurse zur Prüfungsvorbereitung B1 – C1

Die Termine der Prüfungsvorbereitungskurse sind mit den Prüfungsterminen des TVV e. V. abgestimmt.

### DaF Spezial telc B1 Prüfungsvorbereitung

Kurse (je 10 Abende):

#### 20F404070

dienstags/donnerstags  
**18. Februar – 19. März 2020**, 18:00 – 20:15 Uhr

### 20F404070A

dienstags/donnerstags  
14. April – 14. Mai 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

### 20F404070B

dienstags/donnerstags  
16. Juni – 16. Juli 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

### 20F404070C

dienstags/donnerstags,  
25. August – 24. September 2020,  
18:00 – 20:15 Uhr

Ort wird bekannt gegeben!  
129,00 Euro je Kurs

### DaF Spezial telc B2 Prüfungsvorbereitung

Kurse (je 10 Abende):

#### 20F404071

montags/mittwochs  
17. Februar – 18. März 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

#### 20F404071A

mittwochs/montags  
8. April – 13. Mai 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

#### 20F404071B

montags/mittwochs  
15. Juni – 15. Juli 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

#### 20F404071C

montags/mittwochs,  
24. August – 23. September 2020  
18:00 – 20:15 Uhr

Ort wird bekannt gegeben!  
129,00 Euro je Kurs

### DaF Spezial telc C1 Prüfungsvorbereitung

Kurse (je 10 Abende):

### 20F404072

mittwochs/montags  
1. April – 6. Mai 2020, 18:00 – 20:15 Uhr

### 20F404072A

montags/mittwochs  
13. Juli – 12. August 2020, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort wird bekannt gegeben!  
129,00 Euro

### Ergänzungskurse A2/B1

#### DaF A2/B1 Stammtisch

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie bereits gute Kenntnisse im Bereich A2 haben und Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten. Sie üben in diesem Deutschkurs das freie Sprechen für den privaten und den professionellen Alltag anhand von aktuellen und ausgewählten Themen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen Sicherheit in der deutschen Sprache. Dieser Kurs ist eine gute Ergänzung zu einem normalen Deutschkurs.

#### 20F404095

dienstags/donnerstags, 17. März – 2. April  
2020 17:30 – 19:00 Uhr, 6 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
12,00 Euro

#### DaF A2/B1 Stammtisch

#### 20F404096

donnerstags/dienstags, 7. Mai – 28. Mai 2020  
17:30 – 19:00 Uhr, 6 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a  
12,00 Euro

#### Bitte beachten Sie:

Aktuelle Kurse und Inhalte zu den Angeboten DaF/DaZ finden Sie stets auf unserer Webseite unter [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## ARABISCH

### Arabisch A1 – 1. Semester – Anfänger – NEU –

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Inhalte: arabische Buchstaben, Begrüßung, Verabschiedung, sich und andere vorstellen (nach Namen, Herkunft und Staatsangehörigkeit fragen), Zahlen von 0 bis 10, nach dem Befinden fragen, sich entschuldigen und bedanken, telefonieren, eigene Sprachkenntnisse angeben und die der anderen erfragen.

Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger (Lehrbuch), ab Lkt. 1-3  
ISBN: 978-3-12-528835-5

#### 20F401000

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 21. Februar 2020  
16:45 – 18:15 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

### Arabisch A1 – 2. Semester Zweiter Teil vom Sprachniveau A1

Inhalte: siehe 20F401000  
Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger (Lehrbuch), Lkt. 4-6  
ISBN: 978-3-12-528835-5

#### 20F401003

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 6. März 2020  
15:00 – 16:30 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

### Arabisch A2 – 1. Semester Erster Teil vom Sprachniveau A2

Inhalte: das Stadtzentrum und seine Läden beschreiben, nach dem Weg fragen und ihn angeben, Lebensmittel benennen und einkaufen,

Maße und Preise angeben, Essen und Trinken bestellen, über zukünftige Handlungen sprechen, bitten und anbieten

Salam! neu A1-A2  
Arabisch für Anfänger (Lehrbuch), Lkt. 7-9  
ISBN: 978-3-12-528835-5

#### 20F401013

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 21. Februar 2020  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Arabisch A2 – 2. Semester Zweiter Teil vom Sprachniveau A2

Inhalt: über die Familie sprechen, den Tisch decken, den Garten beschreiben, bis 100 zählen, über Transportmittel sprechen, Informationen über Abfahrts- und Ankunftszeiten einholen, ein Ticket kaufen, nach der Uhrzeit fragen und sie angeben, Kleidungsstücke benennen, eine Wohnung beschreiben, über das Wetter sprechen, über Aktivitäten berichten, über die Schulzeit und Vergangenes berichten, den Arbeitstag beschreiben.

Salam! neu A1-A2  
Arabisch für Anfänger (Lehrbuch),  
ab Lkt. 10-13  
ISBN: 978-3-12-528835-5

#### 20F401036

Dr. Mohammad Hajouz  
mittwochs, ab 19. Februar 2020  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
90,50 Euro · Kleingruppe

Besuchen Sie unsere Website [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de), unter Rubrik »Sprachen« für neue Angebote

### A1 Neue Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### Englisch A1 · Für mich

Wir lernen ohne Druck, haben Spaß am Erlernen der Sprache und trainieren das gern in der Gruppe. Und deshalb: Machen Sie mit, wir heißen Sie herzlich willkommen!

Great! A1  
ISBN: 978-3-12-501480-0

#### 20F406022

Heike Veit  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
16:30 – 18:00 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

#### Englisch A1 · Für mich Wiedereinsteiger · Vormittagskurs

Sie planen einen Auslandsaufenthalt oder möchten Ihr Englisch verbessern? Hier lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre die wichtigsten Wörter, Sätze und Phrasen.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F406025

Mark Hargrave  
montags, ab **9. März 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

### A1 Fortsetzungskurse

#### Englisch A1 – 2. Semester

Der Kurs dient der Weiterführung des Englischkurses A1 – 1. Semester (Anfänger) aus dem Herbstsemester. Neue Teilnehmer, die bereits ein Semester Englisch an der VHS gelernt haben

oder geringe Vorkenntnisse besitzen, sind herzlich willkommen.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F406001

Victor Alexander Dumitras  
montags, ab **9. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_07  
94,50 Euro

#### Englisch A1 – 2. Semester

Sie besitzen geringe Vorkenntnisse und haben vielleicht schon ein Semester an der VHS Englisch gelernt? Dann herzlich willkommen!  
Wir lernen ohne Druck, haben Spaß am Erlernen der Sprache und trainieren das gern in der Gruppe.  
Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs in der Musik- und Kunstschule in Lobeda stattfindet.

Sterling Silver 1 (Kursbuch mit CDs)  
ISBN: 978-3-464-20410-8

#### 20F406002

Heike Veit  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
10:00 – 11:30 Uhr, 10 Vormittage  
Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4  
90,50 Euro · Kleingruppe

#### Englisch A1 – 2. Semester Wiedereinsteiger

Für Teilnehmer, die bereits vor vielen Jahren Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder aktivieren und Neues lernen möchten.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F406023

Victor Alexander Dumitras  
dienstags, ab **3. März 2020**  
18:00 – 19:30 Uhr, 15 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_07  
94,50 Euro

#### Englisch A1 – 3. Semester

Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F406011

Ljuba Jurkowski  
montags, ab **17. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_08  
94,50 Euro

#### Englisch A1/ A2 Wiedereinsteiger

Haben Sie bereits einige Semester Englisch an der VHS gelernt oder hatten Sie zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule? Möchten Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse schnell wieder reaktivieren? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

#### 20F406030

Victor Alexander Dumitras  
montags, ab **9. März 2020**  
19:00 – 20:30 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_04  
99,00 Euro

### A2 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

#### Englisch A2

Neue Teilnehmer mit Englischkenntnissen sind willkommen.  
Inhalt des Kurses: Englisch lernen – besonders für den Auslandsaufenthalt und/oder private

Kontakte. Im Vordergrund steht das Erlernen eines Grundwortschatzes und der wichtigsten grammatikalischen Regeln, welche situationsbezogen und im Gespräch vermittelt werden.

Sterling Silver 2, ab Lkt. 8  
ISBN 978-3-464-20580-8

#### 20F406036

Heike Veit  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
13:00 – 14:30 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
133,50 Euro · Kleingruppe

#### Englisch A2 – Auffrischung Vormittagskurs

Wir frisken unsere Kenntnisse auf dem A2-Niveau auf. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Easy English A2.2  
ISBN: 978-3-06-520817-8

#### 20F406037

Ljuba Jurkowski  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
94,50 Euro

#### Englisch A2 – Fit für den Auslandsaufenthalt · Fortsetzung

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Sterling Silver 2 (Kursbuch mit CDs), ab Lkt. 13  
ISBN: 978-3-464-20411-5

#### 20F406039

Heike Veit  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
15:00 – 16:30 Uhr, 10 Nachmittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
90,50 Euro · Kleingruppe

## Englisch A2 – Fit für den Auslandsaufenthalt · Fortsetzung

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Travels with Inge and Bruno: Stories. Reader mit integrierter CD Lekt. 5  
ISBN: 978-3-464-02055-5

### 20F406040

Heike Veit  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
14:30 – 16:00 Uhr, 15 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch A2 mit Muße Vormittagskurs

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A2 sind herzlich willkommen!

At your Leisure A2  
ISBN 978-3-19-109599-4

### 20F406042

Ljuba Jurkowski  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
94,50 Euro

## B1 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

### Englisch B1 VORMITTAGKURS – NEU –

»Are you on the woodway?« Damit Ihnen dieser Schnitzer nicht passiert und Sie im Privat- und Berufsleben immer die richtigen Worte finden, kommen Sie in diesen Kurs. Voraussetzung sind bereits vertiefte Englischkenntnisse bzw. das absolvierte Niveau A2. Lesen, Schreiben und Sprechen werden grammatikalisch als auch vom Wortschatz nochmals vertieft.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406048

Ingrid Wipf  
montags, ab **17. Februar 2020**  
9:30 – 11:00 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch B1 – 4. Semester

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre verbessern? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Themen wie z.B. während des Auslandsaufenthalts, Essen und Trinken, Film und Musik werden in diesem Kurs behandelt. Dieser Kurs baut auf Ihrem Wortschatz auf und verbessert Ihre Grammatik. Lernen Sie selbstbewusst Englisch zu sprechen.

Fairway 3, B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ISBN: 978-3-12-501498-5

### 20F406049

Mark Hargrave  
montags, ab **17. Februar 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
94,50 Euro

## Englisch B1 – 4. Semester Vormittagskurs

Neue Teilnehmer, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau B1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen!

Network Now B1.1  
Student's Book mit 3 Audio-CDs  
ISBN 978-3-12-605122-4

### 20F406050

Nicole Goetze-Wörzberger  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
10:00 – 11:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

## Englisch B1 – Auffrischung Vormittagskurs

Erläuterungen siehe Kurs 20F406050  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406051

Ingrid Wipf  
montags, ab **17. Februar 2020**  
11:00 – 12:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch B1 – Auffrischung Vormittagskurs

Erläuterungen siehe Kurs 20F406050  
KEY B1  
ISBN: 978-3-06-020100-6

### 20F406052

Ingrid Wipf  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch B1 Vormittagskurs

“My English is not the yellow from the egg!”  
Geht es Ihnen auch so? Dann freuen wir uns auf rege Teilnahme im Englischkurs Sprachniveau B1. Sowohl Grammatik als auch Wortschatz werden vertieft. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406053

Ingrid Wipf  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch B1 Vormittagskurs

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 sind herzlich eingeladen.

Fairway 3, B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ISBN: 978-3-12-501498-5

### 20F406054

Mark Hargrave  
dienstags, **18. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

## Englisch B1 Vormittagskurs

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406055

Ingrid Wipf  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

## Englisch B1

Wenn Sie bereits Kenntnisse in Englisch haben und diese ausbauen wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Im Rahmen des Kurses wird das Alltagsenglisch aufgefrischt und ausgebaut. Es werden verschiedene Themen behandelt, um Ihnen die Kommunikation im Beruf sowie unterwegs zu ermöglichen. Des Weiteren wird der Kurs den Interessen der Teilnehmer angepasst, so dass Platz für viele interessante und spannende Diskussionen und Gespräche geschaffen wird.

Great! B1  
ISBN: 978-3-12-501484-8

### 20F406056

Dylan Paul Lewis  
dienstags, ab **3. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
94,50 Euro

### Englisch B1/B2 Conversation for Social and Everyday Use

The course will be 50% in the classroom and 50% in a pub to put our practical English into a social context.

This course will increase your conversation skills. You will be encouraged and enabled to speak English for everyday use in a friendly and informal atmosphere. In addition to central topics, such as news, food and drinks, politics, travel, sport and leisure, the classes will be open to what you as students also wish to talk about. The course does not focus directly on the grammar of the English language, but more on communication skills, improving vocabulary, and increasing your confidence as a speaker of English.

Material will be provided by the teacher.

### 20F406058

Mark Hargrave  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
99,00 Euro

## B2 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

### Englisch B2 – NEU -

Wenn Sie bereits Kenntnisse in Englisch haben und diese ausbauen wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Im Rahmen des Kur-

ses wird das Alltagsenglisch aufgefrischt und ausgebaut. Es werden verschiedene Themen behandelt, um Ihnen die Kommunikation im Beruf sowie unterwegs zu ermöglichen. Des Weiteren wird der Kurs den Interessen der Teilnehmer angepasst, so dass Platz für viele interessante und spannende Diskussionen und Gespräche geschaffen wird.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406059

Dylan Paul Lewis  
dienstags, ab **24. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
94,50 Euro

### Englisch B1/B2 – 1. Semester ... for Business (Minigruppe)

Perhaps you already get along in most situations, but you wish to become more confident and efficient in using the language when dealing with customers, colleagues or business partners. In this course you will work through a range of authentic tasks and situations from modern business life: person-to-person contacts, telephoning, taking parts in meetings, exchanging information, dealing with problems, entertaining visitors and business travel. While the main focus of this course is on developing listening and speaking skills, we will also look at the language of current business correspondence.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 20F406060

Catherine Futter  
mittwochs, ab **4. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_04  
149,00 Euro

### Englisch B2 Konversation – NEU –

Sie möchten gern wichtige Wörter und Redewendungen wiederholen und festigen? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs. Mit einfachem »small talk« und viel Spaß werden wir mögliche Sprachhemmungen überwinden und Ihren Zugang zum Englischen wieder aktivieren. Wünsche Ihrerseits werden im Kurs abgesprochen. Des Weiteren wird der Kurs den Interessen der Teilnehmer angepasst, so dass Platz für viele interessante und spannende Diskussionen und Gespräche geschaffen wird.

### 20F406061

Dylan Paul Lewis  
donnerstags, ab **26. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 14 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
88,50 Euro

### Englisch B2 Vormittagskurs

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B2 sind herzlich eingeladen am Kurs teilzunehmen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F406063

Nicole Goetze-Wörzberger  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

### Englisch B2 – Advanced Conversation

This course is designed for people who would like to practice conversation under a friendly and relaxed atmosphere. The topics are orientated on students' interests and skills. Be spontaneous and let us know what you like and what you would love to reinforce.

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F406066

Victor Alexander Dumitras  
mittwochs, ab **11. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_07  
99,00 Euro

## C1 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

### Englisch C1

Wenn Sie bereits fortgeschrittene Kenntnisse in Englisch haben und diese ausbauen und vertiefen wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Es werden zahlreiche Themen besprochen, sei es aus der Politik, Wissenschaft, Landeskunde oder Kultur. Es werden originale Medien gelesen oder geschaut sowie reichlich diskutiert und besprochen. Es ist für jeden Teilnehmer etwas dabei!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F406078

Dylan Paul Lewis  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_08  
95,00 Euro · Kleingruppe

## FRANZÖSISCH

## A1 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

### Französisch A1 – 1. Semester – NEU – Anfänger

Bonjour! Comment-allez vous? ... Sind diese Worte für Sie rätselhaft und wissen Sie nicht, was das Gegenüber von Ihnen möchte? Bricht Ihnen der Schweiß im französischsprachigen Ausland aus, weil Sie sich nicht verständigen können? Dann herzlich willkommen im Kurs. Er eignet sich für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die noch NIE Französisch gelernt haben. In

diesem Kurs erlernen Sie die französische Sprache von Beginn an. Bonne chance!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F408000

Renate Still  
mittwochs, ab **4. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
94,50 Euro

## Französisch A1 – 2. Semester

Siehe Kurs 20F408001

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F408002

Kahina Djenane  
mittwochs, ab **4. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
94,50 Euro

## Französisch A1 – Auffrischung

Wiederholung und Aktivierung  
der Niveaustufe A1.

Intermezzo Französisch A1:  
Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren  
ab Lkt. 4  
ISBN: 978-3191096007

### 20F408017

Catherine Abratis  
montags, ab **17. Februar 2020**  
19:00 – 20:30 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
94,50 Euro

## Französisch A1 – Auffrischung

Sie bereiten sich ganz entspannt auf Ihren Aufenthalt im französischsprachigen Ausland vor. Im Fokus stehen dabei die für einen Aufenthalt wichtigsten Vokabeln, das Üben und Verstehen von Alltagssituationen und das Wiederholen wichtiger Redewendungen. Wissenswerte Einblicke in die Alltagskultur und Insidertipps runden den Kurs ab.  
Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F408018

Victor Alexander Dumitras  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_02  
90,50 Euro

## A2 Neue Kurse und Fortsetzungskurse

### Französisch A2 Vormittagskurs

In diesem Kurs wiederholen wir unsere Kenntnisse auf dem Niveau A2, festigen diese und erweitern Wortschatz und Landeskundekenntnisse. Speisekarten, Bahnhofsdurchsagen oder Plaudern über die Familie gehen beim Auslandsaufenthalt dann »sans problèmes« von der Hand.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F408032

Sofia Boscá Cortés  
freitags, ab **21. Februar 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr, 10 Vormittage  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
90,50 Euro · Kleingruppe

## Französisch A2 – 5. Semester Vormittagskurs · Senioren

In diesem Kurs arbeiten wir mit unterschiedlichen, möglichst authentischen Texten und wiederholen und üben Grammatikstrukturen, sowohl mündlich als auch schriftlich. Die Texte werden zur Verfügung gestellt.

Rebonjour A2, ab Lkt.3  
ISBN 978-3-19-003373-7

### 20F408037

Bianca Lauser  
freitags, ab **21. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

## Französisch A2

In dieser Gruppe liegt der Fokus darauf, mittels interessanter Texte (die Materialien aus dem Buch werden durch authentische Texte erweitert, um so stärker auf die Interessengebiete der Teilnehmer einzugehen) und lebensnaher Gesprächssituationen bereits gelerntes Vokabular und Grammatikstrukturen durch Wiederholung zu festigen und durch neue Strukturen zu vervollständigen.

Voyages neu A2, ab Lkt. 11  
ISBN: 978-3-12-529422-6

### 20F408038

Bianca Lauser  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
94,50 Euro

## Französisch A2 Vormittagskurs

Eine sehr entspannte Atmosphäre herrscht in diesem Kurs. Gründliches, nachhaltiges Lernen geht vor Schnelligkeit.

Voyages neu A2, ab Lkt. 11  
ISBN: 978-3-12-529422-6

### 20F408039

Bianca Lauser  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
9:00 – 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 2  
94,50 Euro

## Französisch A2 Wiedereinsteiger und Konversation

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Pariser Métro und plötzlich ist Ihr Koffer verschwunden ... Nicht verzweifeln! Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Konversation und auf dem Festigen des Wortschatzes im Niveau A2. Dies bedeutet, dass Sie sich ohne Probleme auf einfache Weise verständlich machen können. Vorkenntnisse sind ein absolviertes Niveau A1, das heißt geringe Kenntnisse der französischen Sprache.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F408040

Nadia Selahmi  
montags, ab **17. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_10  
90,50 Euro · Kleingruppe

## Französisch B1 Festigung und Konversation

Neue Teilnehmer, die ihre Kenntnisse im Sprachniveau B1 ausbauen wollen, sind herzlich willkommen. Im Gegensatz zu Niveau A2 lernen Sie sich in komplexen Situationen verständlich zu machen bzw. können einer französischsprachigen Fernsehsendung folgen. »Qui veut gagner des millions? – Wer wird Millionär?« Schalten Sie am Ende des Niveaus B1 ruhig ein und raten Sie mit ...

Perspectives B1  
ISBN-13: 978-3-06-520165-0  
und Zusatzmaterialien

### 20F408047

Nadia Selahmi  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
94,50 Euro

## ITALIENISCH

### Italienisch A1 – 2. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.  
Ein bereits absolviertes Semester Italienisch an  
einer VHS bietet beste Voraussetzungen. Aber  
auch neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F409002

Francesco Cavassa  
dienstags, ab **3. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_05  
94,50 Euro

### Italienisch A1 – 3. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F409011

Simone Eliseo Astolfi  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Italienisch A2 – Endlich Zeit für Italienisch Vormittagskurs

Pizza, Pasta, Cappuccino? Wenn Sie mehr als  
nur die italienische Speisekarte lesen möchten,  
sind Sie herzlich willkommen im Kurs Niveau A2.  
Voraussetzung ist ein bereits abgeschlossenes  
Niveau A1, das heißt, die Grundkenntnisse der  
italienischen Sprache müssen bereits vorhanden  
sein.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F409033

Dr. Anna Ciepielewska-Janoschka  
dienstags, ab **3. März 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr, 10 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Italienisch A2 – 2. Semester Spätkurs

Wer den Abend nicht auf der Couch verbringen  
möchte ist herzlich zum Italienischkurs A2 ein-  
geladen. Teilnehmer, die bereits zwei Semester  
in dieser Niveaustufe gelernt haben, können die  
Kenntnisse auf dieser Niveaustufe noch weiter  
vertiefen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F409034

Dr. Anna Ciepielewska-Janoschka  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
20:15 – 21:30 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
171,20 Euro (Minigruppe)

### Italienisch B1 – 3. Semester

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F409048

Simone Eliseo Astolfi  
montags, ab **17. Februar 2020**  
18:00 – 19:30 Uhr 10 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
90,50 Euro · Kleingruppe

## JAPANISCH

### Japanisch A1 – 2. Semester

Für Teilnehmer mit ganz geringen Vorkenntnis-  
sen.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F410000

Kei Hasegawa  
dienstags, ab **28. April 2020**  
20:00 – 21:30 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
94,50 Euro

### Japanisch A1 – 4. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410012

Kei Hasegawa  
freitags, ab **24. April 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
99,00 Euro

### Japanisch A1 – 5. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410014

Kei Hasegawa  
donnerstags, ab **30. April 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
99,00 Euro

### Japanisch A1 – 6. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410017

Kei Hasegawa  
freitags, ab **24. April 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
138,00 Euro (Kleingruppe)

### Japanisch A1 – 8. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410018

Kei Hasegawa  
donnerstags, ab **30. April 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
138,00 Euro · Kleingruppe

### Japanisch A2 – 6. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410034

Kei Hasegawa  
dienstags, ab **28. April 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
99,00 Euro

### Japanisch B1

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F410048

Kei Hasegawa  
dienstags, ab **28. April 2020**  
18:30 – 20:00 Uhr, 10 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
95,00 Euro · Kleingruppe

## NEUGRIECHISCH

### Neugriechisch A2 – 1. Semester

Für Teilnehmer die bereits einige Semester Neugriechisch gelernt haben und Vorkenntnisse auf Niveau A1 besitzen.

Jassu! Neugriechisch für Anfänger, ab Lkt. 10  
ISBN: 978-3-12-528890-4

#### 20F412012

Stylios Fytas  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_13  
94,50 Euro

### Neugriechisch B1 – 2. Semester

Neue Teilnehmer mit vertieften Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

#### 20F412045

Stylios Fytas  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_13  
138,00 Euro · Kleingruppe

## NORWEGISCH

### Norwegisch B2/C1 Kommunikations- und Kompaktkurs

Bitte Kurstage beachten!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

#### 20F415061

Marcus Großkopf  
Freitag, **24. April 2020**, 18:15 – 20:30 Uhr  
Samstag, **25. April 2020**, 9:00 – 15:30 Uhr

Freitag, **10. Juli 2020**, 18:15 – 20:30 Uhr  
Samstag, **11. Juli 2020**, 9:00 – 15:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
77,00 Euro

## PERSISCH

### Persisch A1 – 1. Semester – NEU – Anfänger

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem grundsätzlichen Erlernen der persischen Sprache (Farsi) entlang der Entwicklung der Fähigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, Lesen und Schreiben. Im ersten Semester lernen wir das Alphabet, einfache Satzstrukturen und die Konjugation der Verben »sein« und »haben« durch eine kommunikative Lehrmethode.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F416000

Amirala Daneshjoo  
donnerstags, ab **26. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_07  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Persisch A1 – 2. Semester

Geringe Vorkenntnisse bzw. die Teilnahme am 1. Semester Persisch sind Voraussetzung zur Teilnahme.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F416002

Amirala Daneshjoo  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_07  
90,50 Euro · Kleingruppe

## POLNISCH

### Polnisch A1 – 1. Semester – NEU – Anfänger

Uwaga, uwaga! Haben Sie diese Worte während des Aufenthalts in Polen schon gelesen und sich gefragt, was sich dahinter verbirgt? Verstehen Sie nur »stacja kolejowa« (Bahnhof) wenn Sie polnische Sätze lesen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!

Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die nach Polen reisen, ein Austauschsemester planen oder eine unbändige Neugier auf unser Nachbarland haben. Seien Sie eingeladen, eine spannende Sprache zu lernen! Bei mehr als acht Anmeldungen zu Kursbeginn kann die Kleingruppe aufgehoben und das Entgelt für Ermäßigungsberechtigte angepasst werden.

Razem (Lehrbuch + 2 Audio-CDs), ab Lkt. 1  
ISBN: 978-3125288409

#### 20F417000

Danuta Gase  
mittwochs, ab **4. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_11  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Polnisch A1 – 2. Semester

Erläuterungen siehe 20F41700

Razem (Lehrbuch + 2 Audio-CDs), ab Lkt. 5  
ISBN: 978-3125288409

#### 20F417002

Danuta Gase  
montags, ab **2. März 2020**  
18:15 – 19:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_11  
90,50 Euro · Kleingruppe

## Polnisch A1 – 4. Semester

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

HURRA!!! Po Polsku 1 Podrecznik Studenta  
ISBN: 978-8360229248  
HURRA!!! Po Polsku 1 Zeszyt cwiczen  
ISBN: 978-8360229255

#### 20F417015

Dr. Anna Ciepiewska-Janoschka  
donnerstags, ab **5. März 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 10 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
90,50 Euro · Kleingruppe

## PORTUGIESISCH

### Portugiesisch EU A1 – 1. Semester – NEU – Anfänger

Sie möchten Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für eine Reise erwerben? Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg mit einem optimalen Minimum an Grammatik und Theorie und einem Maximum an Redewendungen zur sprachlichen Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen. Überdies erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur der portugiesischsprachigen Welt. Der Fokus liegt auf dem europäischen Portugiesisch. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken der Schönheit der portugiesischen Sprache!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F418001

Dr. Hans-Jürgen Meyer  
dienstags, ab **24. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_08  
90,50 Euro · Kleingruppe

## RUMÄNISCH

### Rumänisch A1 – 1. Semester Anfänger

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Rumänisch wird von ungefähr 30 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen, von denen der größte Teil in Rumänien und Moldawien lebt. Rumänisch ist eine romanische Sprache. Die nächstverwandte Sprache ist Italienisch, daher können muttersprachliche Rumänen einfaches Italienisch meist recht gut verstehen. Umgekehrt gelingt dies seltener, da das Rumänische ungefähr zehn Prozent slawische Wörter aufgenommen hat. Zudem unterscheidet sich die Lautsprache des Rumänischen von der italienischen Sprache, da sie Laute kennt, die aus dem Slawischen übernommen worden sind. Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken einer spannenden osteuropäischen Sprache! Nutzen Sie unser Minigruppenangebot für ein intensives und individuelles Lernen bereits ab drei Teilnehmern. Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F426000

Larisa Gheorghită

donnerstags, ab **26. März 2020**

17:30 – 19:00 Uhr 5 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«

Paradiesstraße 5, R. 02\_04

74,50 Euro · Minigruppe

### Rumänisch A1 – 2. Semester

Weiterführender Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Erläuterungen siehe 20F426000

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F426003

Larisa Gheorghită

donnerstags, ab **20. Februar 2020**

17:30 – 19:00 Uhr, 5 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«

Paradiesstraße 5, R. 02\_04

74,50 Euro

## RUSSISCH

### Russisch A1 – 3. Semester (Kleingruppe)

Geringe Kenntnisse der russischen Sprache bzw. der Besuch von zwei Semestern Russisch an der VHS werden für die Teilnahme vorausgesetzt.

Jasno! A1-A2

ISBN: 978-3-12-527590-4

#### 20F419011

Kristina Samieva

dienstags, ab **24. März 2020**

19:00 – 20:30 Uhr, 10 Abende

VHS, Paradiesstraße 6, SR 2

90,50 Euro · Kleingruppe

### Russisch A1 / A2 – Wiedereinsteiger

Für Teilnehmer, die ihre einst erlangten Kenntnisse wieder auffrischen möchten oder eine Reise nach Russland planen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 20F419032

Kristina Samieva

mittwochs, ab **19. Februar 2020**

19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«

Paradiesstraße 5, R. 02\_02

90,50 Euro · Kleingruppe

### Russisch A2

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Otlitschno! A2

ISBN: 978-3-19-004478-8

#### 20F419035

Dr. Christine Glybowskaja

mittwochs, ab **4. März 2020**

17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende

Volksbad, Seminarraum

94,50 Euro

### Russisch A2 / B1

Jasno! B1, ab Lkt. 2

ISBN: 978-3-12-527593-5

#### 20F419046

Dr. Christine Glybowskaja

donnerstags, ab **5. März 2020**

17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende

Volksbad, Seminarraum

94,50 Euro

### Russisch B1 – Auffrischung

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 sind herzlich willkommen.

Otlitschno! B1, ab Lkt. 2

ISBN: 978-3-19-004479-5

#### 20F419047

Dr. Christine Glybowskaja

dienstags, ab **3. März 2020**

17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«

Paradiesstraße 5, R. 00\_10

133,50 Euro · Kleingruppe

### Russisch B1

Otlitschno! B1, ab Lkt. 2

ISBN: 978-3-19-004479-5

#### 20F419048

Dr. Christine Glybowskaja

donnerstags, ab **5. März 2020**

18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende

Volksbad, Seminarraum

94,50 Euro

## Russisch B2 – Konversation

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

#### 20F419061

Dr. Christine Glybowskaja

mittwochs, ab **4. März 2020**

18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende

Volksbad, Seminarraum

99,00 Euro

## SCHWEDISCH

### Schwedisch A1 – 2. Semester

Hej och välkommen! Schwedisch lernen ist für Deutschsprachige aufgrund der sprachlichen Nähe besonders einfach. Es ist möglich nach kurzer Zeit Texte lesen und verstehen zu können. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse erworben, aber auch der Aussprache gilt ein großes Augenmerk. Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Javisst! aktuell A1

(Kurs- und Arbeitsbuch, Audio-CD) ab Lkt. 9

ISBN: 978-3-19-105405-2

#### 20F420003

Mandy Strecker

dienstags, ab **10. März 2020**

17:30 – 19:00 Uhr, 10 Abende

Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«

Paradiesstraße 5, R. 02\_11

90,50 Euro · Kleingruppe

### Schwedisch A1 – 3. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.

Javisst! aktuell A1

(Kurs- und Arbeitsbuch, Audio-CD), ab Lkt. 5

ISBN: 978-3-19-105405-2

## 20F420011

Mandy Strecker  
dienstags, ab **10. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_02  
90,50 Euro

## SPANISCH

### Spanisch A1 – Anfänger – NEU –

Anfängerkurs – für Teilnehmer OHNE Vorkenntnisse.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

## 20F422001

Ingrid Vega Chaves  
donnerstags, ab **12. März 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

### Spanisch für Unterwegs A1 – NEU –

Anfängerkurs – für Teilnehmer OHNE Vorkenntnisse. Speziell für Situationen, die während Auslandsaufenthalten auftreten können. So sind Sie gewappnet, wenn der Kellner mit der Speisekarte erwartungsvoll vor Ihnen steht.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

## 20F422002

Ingrid Vega Chaves  
donnerstags, ab **12. März 2020**  
15:00 – 16:30 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

### Spanisch A1 – 4. Semester

Dieser Kurs dient in erster Linie dazu, die ersten gemachten Schritte in der spanischen Sprache zu vertiefen, in Alltagssituationen sprachlich

sicherer zu werden und den Wortschatz zu erweitern. Es soll dabei eine Basis geschaffen werden, die es möglich macht, ohne Sorgen die nächsten Schritte in Richtung Niveau A2 zu machen. Für alle Reisebegeisterten und Liebhaber spanischsprachiger Länder soll der Kurs auch den Weg ebnen, problemlos den dortigen Alltag zu meistern.

In diesem Sinne saludos y hasta pronto.

Con gusto A1, ab Lkt. 7  
ISBN: 978-3-12-514980-9

## 20F422018

Isgar Hundsdörfer  
dienstags, ab **17. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_11  
94,50 Euro

### Spanisch A1/ A2 – Wiedereinsteiger

Haben Sie schon einmal Spanisch gelernt und möchten Sie Ihr Wissen wiederbeleben? Dann ist dieser Kurs der richtige. Hier werden die Grundlagen der spanischen Sprache gefestigt und vertieft.

Con gusto A2  
ISBN: 978-3-12-514990-8

## 20F422020

Isgar Hundsdörfer  
mittwochs, ab **18. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_08  
94,50 Euro

### Spanisch A2 – 2. Semester

Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lkt. 4  
ISBN: 978-3-464-20489-4

## 20F422031

Ingrid Vega Chaves

montags, ab **17. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
94,50 Euro

### Spanisch A2 – 3. Semester

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lkt. 7  
ISBN: 978-3-464-20489-4

## 20F422036

Ingrid Vega Chaves  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 15 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 01\_11  
94,50 Euro

### Spanisch B1 Vormittagskurs

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

## 20F422054

Sofia Boscá Cortés  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
10:45 – 12:15 Uhr 10 Vormittage  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 3  
95,00 Euro · Kleingruppe

### Spanisch B1 – Anfänger B2

Wir lernen, wiederholen, festigen Grammatik und Wortschatz zusammen. Ein Besuch in einem spanischsprachigen Theaterstück, einem spanischen Film oder ein gemeinsamer spanischer Kochtag sind nicht ausgeschlossen!

Caminos NEU B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ISBN: 978-3-12-514958-8

## 20F422056

Sonja Quesada  
mittwochs, ab **19. Februar 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

### Spanisch B1

Lernen, das Spaß macht und die Kenntnisse auf Niveau B1 weiter verfestigt. Unser Augenmerk gilt der Sprachfertigkeit!

Caminos NEU B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ISBN: 978-3-12-514958-8

## 20F422059

Sonja Quesada  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

### Spanisch B2 – 4. Semester Auffrischung

Auffrischkurs in einer entspannten Lernatmosphäre. Wir lernen und vertiefen die bisher erworbenen Kenntnisse zusammen. Ein Besuch in einem spanischen Theaterstück, ein spanischsprachiger Film oder ein gemeinsamer spanischer Kochtag sind nicht ausgeschlossen!

Caminos neu B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ISBN: 978-3-12-514958-8

## 20F422062

Sonja Quesada  
montags, ab **17. Februar 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

## Spanisch C1

Lernen, das Spaß macht und zugleich anspruchsvoll ist. Unser Augenmerk gilt der Sprechfertigkeit! Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses ist das Sprachniveau C1.

Aula 4 (C1), ab Lkt. 9  
ISBN-13: 978-3125155633

### 20F422076

Sonja Quesada  
dienstags, ab **18. Februar 2020**  
18:45 – 20:15 Uhr, 15 Abende  
VHS, Paradiesstraße 6, SR 1  
94,50 Euro

## TSCHECHISCH

### Tschechisch für unterwegs A1 – B2

In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben sowie Bräuche und Traditionen Ihres Reiselandes kennenlernen. Für Neueinsteiger ohne Sprachkenntnisse geeignet.

Cesky krok za krokem 1, ab Lekt. 3

### 20F423000

Lucie Hernandez  
donnerstags, ab **28. Mai 2020**  
17:30 – 19:45 Uhr, 5 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_13  
69,00 Euro · Kleingruppe

### Tschechisch A1 – 2. Semester

In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben sowie Bräuche und Traditionen Ihres Reiselandes kennenlernen. Für Teilnehmer, die bereits das erste Semester an der VHS besucht haben oder geringe Vorkenntnisse haben.

Cesky krok za krokem 1, ab Lekt. 3

### 20F423002

Lucie Hernandez  
montags, ab **2. März 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_13  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Tschechisch A2/B1 (Kleingruppe)

Folgekurs. In diesem Kurs lernen wir auf dem Sprachniveau A2. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Cesky krok za krokem 2, ab Lkt. 6

### 20F423033

Lucie Hernandez  
montags, ab **17. Februar 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 12 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_13  
107,70 Euro

## TÜRKISCH

### Türkisch für unterwegs A1 1. Semester – NEU –

Sie möchten die Grundkenntnisse der türkischen Sprache erlernen? Dann sind Sie bei diesem Reisekurs genau richtig. Der Fokus liegt hier auf dem Erlangen kommunikativer Fähigkeiten.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F424000

Havva Kaplan  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
90,50 Euro · Kleingruppe

### Türkisch für unterwegs A1 2. Semester

Erläuterungen siehe **20F424000**

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 20F424002

Havva Kaplan  
donnerstags, ab **20. Februar 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 10 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
90,50 Euro · Kleingruppe

## UNGARISCH

### Ungarisch A1 – 1. Semester – NEU –

Nach 10 Abenden sind folgende Kenntnisse zu erwarten:

- einfache Redewendungen
- einfache Gespräche über Alltag, Reisen, Urlaub, Familie, Körper, wichtige Tätigkeiten
- Grundlagen der Grammatik:
- Substantiv: seine Fälle sowie die wichtigsten Suffixe und Postpositionen (beides Ersatz für deutsche Präpositionen), Besitzendungen (Ersatz für deutsche besitzanzeigende Pronomen)
- Verb: bestimmte und unbestimmte Konjugation in der Gegenwart sowie Unterschied in deren Verwendung von Adjektiven und Adverbien im Satz
- Zeit- und Datumsangaben

Szóbeszéd A1, ab Lkt. 1  
ISBN: 978-3-12-528570-5

### 20F425000

Dr. Helmut Stauche  
dienstags, ab **31. März 2020**  
17:00 – 18:30 Uhr, 8 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 02\_07  
116,50 Euro · Minigruppe

### Ungarisch – Schnuppertage zur Semestereröffnung

### 20F425003

Dr. Helmut Stauche  
Dienstag, ab **24. März 2020**, 18:15 – 19:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
kein Entgelt

## GEBÄRDENSPRACHE

### Gebärdensprache für Anfänger – NEU –

Sie lernen bei einem Dozenten, der selbst gehörlos ist, die Handzeichen der Deutschen Gebärdensprache (DGS), um sich mit Gehörlosen verständigen zu können.

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F428000

Rainer Weber  
montags, ab **2. März 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 8 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
57,00 Euro

### Gebärdensprache für Anfänger – NEU –

Sie lernen bei einem Dozenten, der selbst gehörlos ist, die Handzeichen der Deutschen Gebärdensprache (DGS), um sich mit Gehörlosen verständigen zu können.

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 20F428001

Rainer Weber  
montags, ab **11. Mai 2020**  
17:30 – 19:00 Uhr, 8 Abende  
Berufsschulzentrum »Karl Volkmar Stoy«  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
57,00 Euro

Wer nicht neugierig ist, erfährt nichts. GOETHE

# JENAER BÜCHERSTUBE



Jena · Johannisplatz · [jenaerbuecherstube.de](http://jenaerbuecherstube.de)



## BERUF

Offene Angebote .....	107
Angebote Vormitag   Nachmittag .....	107
Internet   Mobile Welten .....	108
Grundlagen Windows   Office .....	109
Fortführende Office-Angebote .....	110
Foto   Medien   Design .....	112
Büromanagement   Tastschreiben .....	115
Xpert Business Akademie Thüringen .....	117
Soft Skills   Berufliche Grundkompetenzen .....	122
VHS@Beutenberg .....	125

stellv. Leiter der VHS  
Fachbereichsleiter  
**Christian Ziege**  
Telefon 03641 49-8213  
[christian.ziege@jena.de](mailto:christian.ziege@jena.de)

Sachbearbeiterin  
**Sybillie Zeise**  
Telefon 03641 49-8215  
[sybillie.zeise@jena.de](mailto:sybillie.zeise@jena.de)

## Teilnahmebescheinigungen sind gut, Zertifikate sind besser!

Lassen Sie sich Ihre Leistungen durch bundesweite bzw. europäische Zertifikate bestätigen. In zahlreichen Kursen und Seminaren bietet die Volkshochschule die Möglichkeit, einzelne Themen durch Prüfungen zu zertifizieren. Ebenso können Sie gesamte Weiterbildungssysteme durchlaufen und einen Weiterbildungsabschluss wie z.B. Finanzbuchhalter, Lohnbuchhalter oder Fachkraft für Büromanagement erlangen. Die Prüfungen sind z. T. auch online möglich.

Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich an uns. Ansprechpartner für die berufliche Bildung ist: Christian Ziege, Telefon: 03641 49-8213 oder E-Mail: christian.ziege@jena.de

## Literatur

Bei einigen Kursen im Bereich IT, bei kaufmännischen Kursangeboten sowie bei Angeboten zur Büropraxis setzt die VHS Jena auf die Verlagspartner Herdt und EduMedia.



## Inhouse-Schulungen

Sie haben Interesse, für Ihr Unternehmen, Ihre Institution oder Ihren Verein eine Schulung zu organisieren? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese Veranstaltung auch bei Ihnen vor Ort zu organisieren. Neben Vorträgen und Schulungen zu den unterschiedlichsten Themen können Sie auch PC-Schulungen buchen. Mit unserer mobilen Technik (Laptops, Beamer, Drucker usw.) kommen wir direkt zu Ihnen mit aktuellen Softwareprodukten wie Microsoft Office 2019, Adobe Photoshop etc., um Ihre Schulung einfach und komfortabel für Sie zu gestalten. Gerne können diese Schulungen auch in Englisch erfolgen. Sprechen Sie uns einfach an!

## VHS-App

Möchten Sie die aktuellen Angebote gern auf dem Tablet oder Smartphone anschauen? Dann laden Sie sich die VHSApp herunter und stöbern einfach dort.

Hier finden Sie eine Umkreissuche für Volkshochschulen in Ihrer Stadt oder Region. Außerdem können Sie mit der App Ihre Fremdsprachenkenntnisse durch den telc Language Test überprüfen.



Weitere Infos auf [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

## OFFENE ANGEBOTE

### PC-Café - zuhören, mitreden, genießen!

Haben Sie Fragen rund um den PC oder möchten Sie sich einfach nur mit anderen PC-Interessierten austauschen? Dann kommen Sie in unser PC-Café. Neben den Möglichkeiten Fragen rund um den PC oder Laptop zu stellen, möchten wir hier die Gelegenheit nutzen, Ihnen immer wieder Neues aus der Welt der Computer sowie Alternativen zu gängigen Programmen vorzustellen und mit Ihnen gemeinsam auch neue Themen für das VHS-Angebot zu entwickeln. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im PC-Café der Volkshochschule. Gern können Sie tragbare Geräte mitbringen.

mittwochs, wöchentlich  
zwischen 13:30 und 15:00 Uhr im VHS-Gebäude,  
Volksbad, Multimediaraum  
Beginn: **19. Februar 2020**

donnerstags, 14-tägig,  
zwischen 14:45 und 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda West, Karl-Marx-Allee 28  
Beginn: **20. Februar 2020**

Dozenten: Norbert Ifland und Frank Rutkowski  
Entgelt: 5,00 Euro pro Veranstaltungstag

### Mobiles Café - Smartphone, Tablet und Co.

Bei der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets ergeben sich immer wieder Fragen und Probleme, bei denen Sie nicht wissen, wie Sie weiterkommen? Unser Mobiles Café kann Ihnen hierbei helfen. Kommen Sie einfach unverbindlich in unser offenes Angebot und lassen Sie sich fachkundig Ihre Fragen beantworten. Ob es die grundlegende Bedienung der Android-Geräte oder spezielle Einstellungen für Sicherheit, Konten oder Kontakte betrifft – Lösungen gibt es für (fast) alle Probleme. Ihre Mobilgeräte bringen Sie zu dieser Veranstaltung bitte immer mit.

Einmal im Monat mittwochs im Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28.  
Termine: **19. Februar | 18. März | 22. April | 20. Mai | 17. Juni | 15. Juli**  
jeweils 14:00 – 15:30 Uhr  
Beginn: **19. Februar 2020**  
Dozentin: Carola Lück  
Entgelt: 5,00 Euro pro Veranstaltungstag

### ThEKiZ: Mobiles Café – Smartphone, Tablet und Co.

Einmal im Monat im ThEKiZ »Anne Frank«, Martin-Niemöller-Str. 7, Begegnungsraum (EG)  
Termine: **4. März | 1. April | 6. Mai | 3. Juni | 1. Juli** · jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
Beginn: **4. März 2020**  
Dozentin: Carola Lück  
Entgelt: 5,00 Euro pro Veranstaltungstag

## ANGEBOTE AM VORMITTAG | NACHMITTAG

### Basiskurs: Erste Schritte mit dem PC, Laptop oder Windows Tablet

- Orientierung auf dem PC, Laptop, Tablet
- Start mit dem PC: Fenstertechnik, Maus, Tastatur
- Orientierung in Word
- Einen Brief mit Word verfassen
- Ansichtsmanagement, Ordner erstellen
- Dateien kopieren/verschieben
- Erste Schritte im Internet

Anmeldeschluss: 11. Februar 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50010

Annemarie Lück  
dienstags und donnerstags, **18. Februar 2020 – 12. März 2020**, 9:00 – 11:15 Uhr, 8 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
97,50 Euro

## Basiskurs: Erste Schritte mit dem PC, Laptop oder Windows Tablet

Erläuterungen: siehe Kurs **20F50010**

Anmeldeschluss: 16. März 2020  
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50011

Frank Rutkowski  
montags und mittwochs, **23. März 2020 – 29. April 2020**, 9:00 – 11:15 Uhr, 8 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
97,50 Euro

## Mit dem Android-Smartphone unterwegs

- Allgemeine Einstellungen und Internetnutzung
- der App Store
- Kommunikationsmöglichkeiten
- Fotografie
- Unterwegs und Sicherheit

Das eigene Smartphone ist mitzubringen!  
Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 18. Februar 2020  
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50015

Annemarie Lück  
dienstags und donnerstags, **25. Februar 2020 – 12. März 2020**, 13:00 – 15:15 Uhr,  
6 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
86,30 Euro · Kleingruppe

## Mit dem Android-Smartphone unterwegs

Erläuterungen: siehe Kurs **20F50015**

Das eigene Smartphone ist mitzubringen!  
Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 14. April 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50016

Annemarie Lück  
dienstags und donnerstags, **21. April 2020 – 7. Mai 2020**, 9:30 – 11:45 Uhr, 6 Vormittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
86,30 Euro · Kleingruppe

## INTERNET | MOBILE WELTEN

### Die vhs.cloud – digital arbeiten und lernen in der Volkshochschule

Die vhs.cloud ist die gemeinsame digitale Lern- und Arbeitsumgebung für die Volkshochschulen in Deutschland. Innerhalb dieses geschützten Online-Arbeitsbereichs können Volkshochschulen ihre »online«-Kommunikation und Zusammenarbeit gestalten – ganz ihren Bedürfnissen entsprechend. Mitarbeiter, Dozenten und Kursteilnehmer Ihrer Volkshochschule haben eine Vielzahl an Funktionen zur Verfügung, die zu ihrem Lern-, Lehr- oder Arbeitsszenario passen: Multimediale Lernangebote, Austausch über Pinnwände, Foren oder Messenger ebenso wie Videokonferenzen oder das Teilen von Arbeitsergebnissen – die vhs.cloud öffnet einen digitalen Raum für neue Projekte. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich die Vielfalt zeigen!

### 20F50050

Christian Ziege  
Mittwoch, **26. Februar 2020**, 13:00 – 15:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum · kein Entgelt

### Die vhs.cloud - digital arbeiten und lernen in der Volkshochschule

Inhalt siehe Kurs **20F50050**

### 20F50051

Christian Ziege  
Donnerstag, **12. März 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum · kein Entgelt

## VHS-BASICS – GRUNDLAGENANGEBOTE WINDOWS | OFFICE

### Windows 10 und Office 2016 – Basiswissen für den Büroalltag

Lernen Sie, wie Sie mit den allgemeinen Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meistern. Anhand von praxisnahen Beispielen und durch einfach nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird Ihnen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation vermittelt.

- Dateiverwaltung: Grundlegende Arbeit mit Windows 10
- Texteingabe und Seitenlayoutgestaltung in Word sowie Tabellen, Seriendruck
- Dateneingabe, Formatierung, einfache Formeln in Excel
- Diagramme und Druckoptimierung
- schnelle Präsentationen in PowerPoint mit Tabellen und Diagrammen erstellen
- Präsentationen steuern

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 14. April 2020

### 20F50101

Kevin Klein  
dienstags und donnerstags, **21. April 2020 – 26. Mai 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 10 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
197,30 Euro · Kleingruppe

### Word-Express

- Textfassung, -bearbeitung und -korrektur
- Textgestaltung mit individuellen Zeilen- und Seitenwechsellern
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Grafiken im Text
- Kopf- und Fußzeile
- Drucken

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 21. April 2020

### 20F50102

Carola Lück  
Dienstag, **28. April 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr  
Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4  
86,00 Euro · VHeSpresso

### Excel-Grundlagen

- Schnelleinstieg
- Arbeit mit Mappen
- Zusammenfassen mit Formeln
- Einstellungen und Druck für große Tabellen

Anmeldeschluss: 11. Februar 2020  
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50120

Kevin Klein  
dienstags und donnerstags, **18. Februar 2020 – 5. März 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
87,20 Euro

### Excel-Grundlagen

Erläuterungen: siehe Kurs **20F50120**

Anmeldeschluss: 17. Juni 2020  
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50121

Kevin Klein  
mittwochs und montags, **24. Juni 2020 – 8. Juli 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
87,20 Euro

## Excel-Express

Erläuterungen: siehe Kurs **20F50120**

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 28. April 2020

### 20F50122

Carola Lück

Dienstag, **5. Mai 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr

Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4

86,00 Euro · VHeSpresso

## PowerPoint-Express

Schnelle Präsentationen erstellen mit Hilfe von:

- Vorlagen, Folienlayouts und Textformatierungen
- Objekte formatieren, anordnen, ausrichten, gruppieren
- Präsentationen animieren und vorführen – manuell und automatisch
- Kopf- und Fußzeilen bearbeiten
- Begleitmaterialien erstellen und drucken

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 10. März 2020

### 20F50130

Carola Lück

Dienstag, **17. März 2020**, 8:00 – 15:00 Uhr

Musik- und Kunstschule, Außenstelle Lobeda,  
Platanenstraße 4

86,00 Euro · VHeSpresso

## VHSSPECIALS – FORTFÜHRENDE OFFICE-ANGEBOTE

### Word – Fortgeschrittene Techniken

- Autokorrektur und Schnellbausteine nutzen und anpassen
- Dokumentvorlagen und Formatvorlagen nutzen und anpassen
- Serienbriefe und Etiketten

Voraussetzung: Solide Kenntnisse in Standard-formatierungen

Teilnehmer: 2 – 4

Anmeldeschluss: 5. Mai 2020

### 20F50103

Carola Lück

Dienstag, **12. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

97,20 Euro · VHeSpresso

### Word – Große Dokumente erstellen und managen

- Formatvorlagen nutzen und anpassen
  - Verzeichnisse erstellen und Querverweise nutzen
  - Unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen
  - Quellen managen
  - Große Elemente auf Querseiten
- Voraussetzung: Word-Grundlagen

Teilnehmer: 2 – 4

Anmeldeschluss: 19. Mai 2020

### 20F50104

Carola Lück

Dienstag, **26. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

97,20 Euro · VHeSpresso

### Excel – Tipps & Tricks

- Tastenkombinationen und Kniffe, die das Excel-Leben erleichtern
  - Benutzerdefinierte Zahlenformate und Vorlagen erzeugen und nutzen
  - Eingabefehler vermeiden durch Regeln und einfache Auswahllisten
  - Schutz und Freigeben von Excel-Daten
  - Tabellen gekonnt in Word oder PowerPoint einbinden
  - Bedingtes Format
- Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 25. Februar 2020

### 20F50123

Carola Lück

Dienstag, **3. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

86,00 Euro · VHeSpresso

### Pivot-Tabellen

Große und kleine Datenmengen schnell und ohne Formeln auswerten mit interaktiven Tabellen und Diagrammen. Zusammenfassung mehrerer Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 14. April 2020

### 20F50125

Carola Lück

Dienstag, **21. April 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

99,50 Euro · VHeSpresso

### Einführung in die VBA-Makroprogrammierung für Excel

Makros und eigene Funktionen für Excel sind das Hauptthema. Sie lernen die Syntax von VBA kennen und wie man dort mit Variablen umgeht. Das Kennenlernen der grundlegenden Programmierstrukturen ermöglicht die Erstellung individueller Makros mit Benutzereingaben sowie individueller Ergebnisanzeige. Sie lernen, wie man Zellen- und Tabellenblätter anspricht.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 5. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50126

Carola Lück

Freitag, **12. Juni 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, **13. Juni 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

144,80 Euro · VHeSpresso

### Excel im Controlling für Einsteiger

- wesentliche, Controlling-relevante Excel-Formeln verstehen und anwenden
- Tabellen korrekt erstellen
- Pivot-Tabellen und -Charts gezielt verwenden
- adressatengerechte und verständliche Aufbereitung von Daten (bedingte Formatierung, Grafiken, Dashboards etc.)
- Erläuterung und Übungen anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 25. Februar 2020

### 20F50127

Dominic Roßi

dienstags und mittwochs, **3. März 2020 –**

**24. März 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr, 7 Abende

VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum

159,50 Euro · VHeSpresso

### Effiziente Büroorganisation durch Nutzung von Outlook

- Lernen Sie, wie Sie Ihren Büroalltag, Ihre Arbeitszeit und die Unternehmenskommunikation effizienter unter Nutzung von Outlook gestalten können.
- Allgemeiner Aufbau, E-Mail-Konto und Datendateien
  - Kalender und Terminplanung und deren Ansichten
  - E-Mail-Management
  - Aufgaben und Kontakte

Teilnehmerzahl: 2 – 4

Anmeldeschluss: 13. März 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50135

Carola Lück  
Freitag, **20. März 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, **21. März 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
137,20 Euro · VHeSpresso

## FOTO | MEDIEN | DESIGN

### Adobe Acrobat – Formulare professionell erstellen

Adobe Acrobat bietet die Möglichkeit eingescannte Papierformulare oder mit Office-Programmen erzeugte Formulare in interaktive PDF-Formulare umzuwandeln. Diese können mit Acrobat Reader ausgefüllt und versendet werden. In diesem Kurs erstellen Sie Formulare und lernen die unterschiedlichen Feldtypen in ihrer Funktionsweise kennen.

1. Adobe Acrobat, Acrobat Reader und das PDF-Format
2. Formularfelder und deren Funktionen
3. Automatische und manuelle Formularerzeugung
4. Berechnungen mit Formularfeldern
5. Digitale Unterschrift und geschützte PDFs
6. Verteilen von PDF-Formularen

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 3. März 2020

### 20F50161

Patrizia Kramer  
Dienstag, **10. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
86,00 Euro · VHeSpresso

### Adobe InDesign – Einführungskurs

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit InDesign und das nötige gestalterische und typografische Hintergrundwissen. Vom Entwurf einseitiger Layouts bis zum Satz mehrseitiger

- Druckprodukte lernen Sie die Stärken des Programms kennen:
- Arbeitsbereiche in InDesign
  - Layoutdokumente einrichten, (Muster-)Seiten und Druckbögen
  - Textfunktionen, Absatz- und Zeichenformate
  - Tabellen
  - Einsatz von Farben, Farbverläufen, Konturen und Füllungen
  - Bilder und Grafiken, Verknüpfungen erstellen
  - Transformieren und Ausrichten von Objekten
  - Arbeiten mit Ebenen
  - Buchfunktion
  - Ausgabeoptionen

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 14. April 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50162

Christoph Müller  
dienstags und donnerstags, **21. April 2020 – 30. April 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
183,60 Euro · VHeSpresso

### Adobe InDesign – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs basiert auf den erarbeiteten Materialien aus dem Einsteigerkurs. Bereits erwähnte Programmfunktionen werden hier vertieft. Dazu gehören u. a.:

- Tabellen
- Detailtypographie
- Verzeichnisse
- Farben
- Ausgabeoptionen

Weitere Schwerpunkte ergeben sich aus der individuellen Fragestellung der Teilnehmer.

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 28. April 2020

### 20F50162A

Christoph Müller  
dienstags und donnerstags, **5. – 12. Mai 2020**  
18:00 – 21:00 Uhr, 3 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
123,00 Euro · VHeSpresso

### Adobe Illustrator – Einführungskurs

Illustrator ist eines der professionellsten Programme zur Erstellung komplexer vektorbasierter Grafiken und Bilder in höchster Qualität. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und die Arbeitsweise des Programms:

- Der Arbeitsbereich und die Bedienfelder von Illustrator
- Pfade und Formen
- Konturen und Flächen
- Objekte und Transformationen
- Farben, Muster, Verläufe
- Effekte und Grafikstile
- Arbeiten mit Text
- Ebenen
- Schnittmasken
- Arbeiten mit Bildern
- Ausgabeoptionen, Exportieren und Speichern

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 26. Mai 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50163

Christoph Müller  
dienstags und donnerstags, **2. Juni 2020 – 11. Juni 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
183,60 Euro · VHeSpresso

### Adobe Photoshop – Einführungskurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für den Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Die wichtigsten Funktionen und Photoshop-Werkzeuge werden vorgestellt, um Bilder zu optimie-

- ren und kreativ zu bearbeiten:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
  - Bildgröße, Auflösung und Farbmodi
  - Retusche und Kolorierung von Fotos
  - Auswählen und Freistellen, Maskentechnik
  - Arbeiten mit Farben
  - Ebeneneffekte und -stile
  - Korrektur von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Schärfe
  - Integration von Text
  - Dateiformate, Ausgabe für die Anwendung in Print und Web, Komprimierung sinnvoll anwenden

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 16. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50165

Christoph Müller  
dienstags und donnerstags, **23. Juni 2020 – 2. Juli 2020**, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
183,60 Euro · VHeSpresso

### Bildbearbeitung – Gestalten mit Ebenen in Photoshop und Gimp

Ebenen sind in der digitalen Bildbearbeitung nicht mehr wegzudenken. Sie bilden die Grundlage für Bildmontagen, für das Erstellen von Collagen und für die Kombination mehrerer Elemente wie Bild und Text. Wir schauen uns an, wie Ebenen in Photoshop und Gimp funktionieren. Wir schauen uns Techniken an, mit denen man Bilder ineinander fließen lassen kann und kunstvolle Effekte erzeugt. Wir erstellen mit Hilfe von Text und Grafiken eine Visitenkarte, einen Flyer oder ein kunstvolles Plakat. Mit dieser praktischen Anwendung wird das Arbeiten mit Ebenen verdeutlicht.

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 18. April 2020

## 20F50166

André Helbig  
Samstag, **25. April 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
56,00 Euro · Kleingruppe

### Adobe Lightroom – die digitale Dunkelkammer

Lightroom ermöglicht Ihnen die Bildoptimierung von der Bildbeurteilung mit dem Histogramm über die Einstellung von Tiefen, Lichtern, Gradation und Farben bis hin zur Reparatur und Retusche. Lernen Sie weitere Möglichkeiten, die Sie durch Presets haben, kennen und wie Sie Ihrem Foto das gewisse Etwas verleihen. Lightroom vereint damit alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zur Präsentation Ihrer Fotos.

Folgende Themen werden behandelt:

- Voreinstellungen des Programms, Fotos importieren und organisieren
- Metadaten und Kataloge, Grundlagen der Bildbearbeitung (Tonwertkorrektur, Farbverbesserung, Schärfen, Rauschreduzierung etc.)
- Kreative Bildlooks, Ausarbeitungen von Portraits, Landschafts- oder Nachtaufnahmen, HDR Look, Colorkey, Belichtungsprobleme von Farbe zu Schwarzweiß
- Grundoptimierungen
- Export der bearbeiteten Fotos

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, eigene Fotografien können mitgebracht werden

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 20. März 2020

## 20F50167

Ivonne Peupelmann  
Freitag, **27. März 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, **28. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

## Bessere Fotos mit der Systemkamera

Üben Sie den richtigen Umgang mit einer digitalen Spiegelreflexkamera, einer digitalen Systemkamera oder einer digitalen Bridgekamera! Sie werden kompetent in Bildgestaltung, Bildaufbau und in die Einschätzung von Lichtverhältnissen eingeführt. Nach diesem Kurs fühlen Sie sich absolut vorbereitet für die professionelle Fotografie von Menschen, die Fotografie im Alltag, zu Familienfesten, unter Freunden, auf der Straße oder in der Natur. Auf einer Fotoexkursion wird das Besprochene in der Praxis geübt, die entstandenen Aufnahmen werden anschließend ausgewertet.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs vor Kursbeginn für mehr Teilnehmer geöffnet werden! Gern können Sie sich daher auf der Warteliste registrieren lassen. Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmern beträgt das Entgelt 90,00 Euro.

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 21. März 2020

Mitzubringen: digitale Kamera und vorhandenes Zubehör

## 20F50180

André Helbig  
Samstag, **28. März 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
Sonntag, **29. März 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
106,00 Euro · Kleingruppe

## Bessere Fotos mit der Systemkamera

Erläuterungen und Mitzubringendes:  
siehe Kurs **20F50180**

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 30. Mai 2020

## 20F50182

André Helbig  
Samstag, **6. Juni 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr  
Sonntag, **7. Juni 2020**, 10:00 – 17:30 Uhr

VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
106,00 Euro · Kleingruppe

## VHSOFFICE – BÜROMANAGEMENT | TASTSCHREIBEN

### Tastschreiben aktiv – sicher und einfach schreiben lernen

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers. Der Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie:

- das Zehnfingerschreiben am PC systematisch, sicher und auf abwechslungsreiche Weise erlernen möchten
- Ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem PC angewiesen sind
- sich als Schüler/-innen und Berufseinsteiger/-innen sowie als Studenten/Studentinnen auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten

Unmittelbar nach diesem Kurs kann ein Aufbau- und Training zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit besucht werden. Es findet im selben Rhythmus wie der Grundkurs statt. Dieser Kleingruppenkurs umfasst 4 Abende mit insgesamt 12 UE. Entgelt: 58,00 Euro (Mindestteilnehmerzahl: 5)

Anmeldeschluss: 24. Februar 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

## 20F50401

Angelika Riedl  
montags und mittwochs, **2. März 2020 – 23. März 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr, 7 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
93,00 Euro

### Tastschreiben aktiv – sicher und einfach schreiben lernen

Erläuterungen siehe: Kurs **20F50401**

Anmeldeschluss: 28. Mai 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

## 20F50402

Heidrun Rau  
donnerstags und dienstags, **4. Juni 2020 – 25. Juni 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr, 7 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
93,00 Euro

### Tastschreiben kompakt

Erläuterungen siehe **20F50401**

Unmittelbar nach diesem Kurs kann ein Aufbau- und Training zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit besucht werden. Dieser Kleingruppenkurs umfasst 3 Abende mit insgesamt 9 Unterrichtseinheiten.

Entgelt: 44,50 Euro (Mindestteilnehmerzahl: 5)

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 16. April 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

## 20F50405

Heidrun Rau  
donnerstags und freitags, **23. April und 24. April 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr, 2 Tage  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
91,50 Euro · Kleingruppe

## Tastschreiben kompakt – Trainingskurs

Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit

Teilnehmerzahl: 5 – 7  
Anmeldeschluss: 20. April 2020

### 20F50405A

Heidrun Rau  
montags, **27. April 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr  
3 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
44,50 Euro · Kleingruppe

## Tastschreiben aktiv - sicher und einfach schreiben lernen (Ferien)

Möchtest du das Schreiben mit 10 Fingern auf der PC-Tastatur erlernen? Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, auf spannende Art und Weise die 10-Finger-Schreibweise zu trainieren. Anhand von Musik und Geschichten wird dir nach dieser Woche die Nutzung der Tastatur wie das Essen mit Messer und Gabel vorkommen.

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 13. Juli 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50410

montags bis freitags, **20. Juli 2020 – 24. Juli 2020**, 9:00 – 14:30 Uhr, 5 Tage  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
97,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Tastschreiben aktiv – sicher und einfach schreiben lernen (Ferien)

Erläuterungen siehe Kurs 20F50410

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 17. August 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50411

montags bis freitags, **24. August 2020 – 28. August 2020**, 9:00 – 14:30 Uhr, 5 Tage  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
97,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Berufliche Korrespondenzen nach DIN

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Regeln beim Verfassen von geschäftlichen Briefen und E-Mails.

Dabei werden die gängigen Normen ebenso erläutert wie Fallstricke der deutschen Rechtschreibung.

Die Vorgehensweise beim Erstellen von Briefen wird am PC praktisch erprobt.

- Geschäftsbriefe und E-Mails nach DIN 5008
- Gestaltung von Briefen
- Zeichensetzung, Zahlen und Abkürzungen
- Silbentrennung, Trennstriche und Gedankenstriche
- Klar und verständlich kommunizieren

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 1. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50420

montags und mittwochs, **8. Juni 2020 – 22. Juni 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
163,00 Euro · VHeSpresso

## Büroorganisation und -kommunikation

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse der Büroorganisation.

Es werden folgende Themen behandelt:

- Arbeitsraum- und Arbeitsplatzgestaltung
- Informationsverarbeitung und Office-Management
- Ordnen und Speichern von Informationen
- Schriftgutverwaltung
- Protokollführung

Für dieses Seminar sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Im Anschluss an das Seminar kann eine Xpert Business Prüfung abgelegt werden.

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 1. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50421

Angelika Riedl  
montags und mittwochs, **8. Juni 2020 – 22. Juni 2020**, 17:00 – 19:15 Uhr, 5 Abende  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
156,00 Euro · VHeSpresso

## XPERT BUSINESS AKADEMIE THÜRINGEN

### Ihr kaufmännisches Schulungsangebot in Thüringen mit Durchführungsgarantie!

Ein Kooperationsprojekt von Volkshochschulen in Thüringen unter der Leitung der Volkshochschule Jena.

### Beteiligte Volkshochschulen



Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau  
Geraer Volkshochschule »Anne Biermann«  
Kreisvolkshochschule Greiz  
Kreisvolkshochschule »Joseph Meyer« Hildburghausen  
Kreisvolkshochschule Saale-Holzland e.V.  
Volkshochschule Saale-Orla-Kreis  
Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt  
Volkshochschule »Eduard Weitsch« Schmalkalden-Meiningen  
Kreisvolkshochschule Weimarer Land

Mit Unterstützung der Volkshochschule Weimar und der Volkshochschule Altenburger Land.

Sie suchen eine qualifizierte kaufmännische Weiterbildung vor Ort, dann ist das Angebot der »Xpert Business Akademie Thüringen« genau richtig für Sie.

Buchen Sie Ihre Weiterbildung über Ihre Volkshochschule vor Ort. Die Veranstaltungen finden als Online-Seminar sog. »Webinar« statt. Ein zubuchbares persönliches Coaching in Ihrer VHS rundet die Qualifizierung ab und bereitet Sie professionell auf Ihre Prüfung vor.



Die Weiterbildung können Sie mit folgenden Abschlüssen beenden:

**Zertifikat** für den einzelnen Kurs (Fachthema)

**Fachkraft** (Finanzbuchführung, Internes und Externes Rechnungswesen, Lohn und Gehalt, Büromanagement)

**Buchhalter** (Finanzen, Personal und Lohn, Finanzen und Lohn)

**Manager Betriebswirtschaft** (Rechnungswesen und Controlling, Rechnungswesen, Lohn, Controlling)

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●								●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●					●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter:  
[https://www.vhs-jena.de/de/programm/xpert\\_business\\_akademie\\_thueringen/677235](https://www.vhs-jena.de/de/programm/xpert_business_akademie_thueringen/677235)  
 und auf der Informationsveranstaltung vor Ort in Ihrer Volkshochschule:

## Xpert Business LernNetz Infoveranstaltung und Techniktest

### 20F50500

Christian Ziege  
 Montag, **24. Februar 2020**, 18:00 – 19:30 Uhr  
 VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
 kein Entgelt

### Xpert Business LernNetz · Coaching

Sie möchten einzelne Themen vertieft erklärt bekommen oder brauchen zum Lernen einfach einen kompetenten Gesprächspartner vor Ort, dem Sie Ihre Fragen stellen können? Buchen Sie flexibel fünf Unterrichtsstunden mit einem Dozenten als Ihrem persönlichen Coach im Business LernNetz! Terminabsprachen, wann Sie dieses Coaching in Anspruch nehmen, erfolgen zwischen Ihnen und dem Dozenten.

Termin nach Absprache · 150,00 Euro

### IN EIGENER SACHE!

Seit nunmehr 8 Semestern bieten die Volkshochschulen in Thüringen kaufmännische Webinare in Zusammenarbeit mit der Schlötel GmbH und der Xpert Prüfungszentrale in Baden Württemberg an. Da unsere Kooperationspartner ihre Preisgestaltung den aktuellen Gegebenheiten anpassen müssen, sind auch wir gezwungen, ab diesem Semester die leicht erhöhten Preise an Sie weiterzugeben. Die Kosten für das VHS-eigene Angebot des Coachings können in diesem Zusammenhang jedoch konstant gehalten werden. Folgende Entgelte sind ab März 2020 gültig:

Webinar: 295,00 Euro · Prüfung: 60,00 Euro  
 Coaching: wie bisher 150,00 Euro  
 Informationsveranstaltung: kostenfrei

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!

Ihr Team der Xpert Business Akademie Thüringen.

## Xpert Business LernNetz Finanzbuchführung 1

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

### 20F50501

Webinar  
 dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
 VHS, virtueller Klassenraum  
 295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1« vermittelt.

### 20F50502

Webinar  
 dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
 VHS, virtueller Klassenraum  
 295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Lohn und Gehalt 1

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 20F50503

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs »Lohn und Gehalt 1« vermittelt.

### 20F50504

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Einnahmen-Überschuss-Rechnung

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 20F50505

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 21. April 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 11 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
185,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1« vermittelt.

### 20F50506

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der

Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1« vermittelt.

### 20F50507

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Bilanzierung

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt.

### 20F50508

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele

eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controllinginstrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Gegenmaßnahmen zu entwickeln. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt.

### 20F50509

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Betriebliche Steuerpraxis

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

### 20F50510

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Personalwirtschaft

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 20F50511

Webinar  
dienstags und donnerstags, **3. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Finanzbuchführung 3 DATEV

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

Vorkenntnisse, wie in den Kursen »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt!

### 20F50512

Webinar  
dienstags und donnerstags, **17. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 16 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## Xpert Business LernNetz Lohn und Gehalt 3 DATEV

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

Vorkenntnisse, wie in den Kursen »Lohn und Gehalt 1 und 2« vermittelt!

### 20F50513

Webinar  
dienstags und donnerstags, **17. März 2020 – 26. Mai 2020**, 18:30 – 20:30 Uhr, 16 Abende  
VHS, virtueller Klassenraum  
295,00 Euro

## SOFTSKILLS – Berufliche Grundkompetenzen

### Angebote der Marke »Xpert personal business skills«

#### Ihre Vorteile:

- Xpert personal business skills bringt Sie beruflich und privat weiter.
- Sie erlernen genau die Fähigkeiten, die der Arbeitsmarkt fordert.
- Sie begeistern, motivieren und überzeugen Ihre Gesprächspartner/innen.
- Der Umgang mit anderen verbessert sich und Sie kommunizieren geschickter im Team.
- Sie gewinnen an Souveränität.
- Ihre Arbeit gewinnt an Qualität.

#### Unsere Qualität:

- Anerkannte Module mit verbindlichen Zielen und Inhalten.
- Bundesweit einheitliche Prüfungen
- Aktuelle Seminarunterlagen (Lehrbücher) zu jedem Modul.

- Online-Prüfung liefert sofortige Prüfungsergebnisse.
- Erhalt der Zertifikate nach 14 Tagen.
- Die Kombination aus theoretischer Prüfung und praxisnahem Kurs überzeugt Unternehmen.

#### Prüfungsmöglichkeiten:

Sie können jeden Kurs mit einer eigenen Prüfung abschließen.

In Verbindung mit einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung der VHS haben Sie einen wertvollen Nachweis über Ihre theoretischen Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten in der Hand. Die Online-Prüfung findet unter Aufsicht in Ihrer Volkshochschule statt und dauert 45 Minuten. Preisinformationen erhalten Sie in der VHS.

### Projekte organisieren

- Phasen eines Projektes mit den jeweiligen Aufgaben der Projektplanung:
- Sicher umgehen mit Planungsinstrumenten (z. B. Balkendiagramm, Meilensteinplanung)
  - Projekte erfolgreich aufsetzen und starten
  - Eigene Projekte strukturieren und koordinieren
  - Projektphasen und Schwerpunkte planen, steuern und kontrollieren
  - Projektwerkzeuge kennen
  - Den kritischen Pfad eines Projektes erkennen
  - Teams bilden und Rollen zuweisen
  - Im Projektteam kommunizieren und zusammenarbeiten

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 1. Mai 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50601

Freitag, **8. Mai 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
184,00 Euro · VHeSpresso

### Zeit optimal nutzen

Den Selbstmanagement-Regelkreislauf verinnerlichen:

- Ziele setzen nach smart
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Selbst-, Zeit- und Stressmanagement bekommen
- Den zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatz von Prioritätenmodellen (z. B. ABC-Analyse; Eisenhower Prinzip oder Pareto-Prinzip) und Planungsregeln erlernen
- Den bewussten Umgang mit Fremd- und Selbstbestimmung trainieren
- Gegenstrategien für Zeitdiebe und Zeitfresser entwickeln

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 29. Mai 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50602

Freitag, **5. Juni 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
Samstag, **6. Juni 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
184,00 Euro · VHeSpresso

### Wirksam vortragen

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation in Vortragssituationen
- Verschiedene Arten der Informationsvermittlung
- Vorstellung der Präsentationsmedien Flipchart, Metaplanwand und Whiteboard
- Training des zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatzes von Fünf-Satz als Strukturmittel und Körpersprache im Vortrag
- Aufbau von Spannungsbögen
- Effiziente Vorbereitung
- Lampenfieber überwinden

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 12. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50603

Freitag, **19. Juni 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
Samstag, **20. Juni 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
184,00 Euro · VHeSpresso

### Erfolgreich verhandeln

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation
- Zielgerichteter bzw. bewusster und praktischer Einsatz von Körpersprache, aktivem Zuhören und Fragetechniken
- Aufbau von Verhandlungen
- Aufbau von Argumentationsstrategien
- Bewertung und Entkräftung von Argumenten

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 26. Juni 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50604

Freitag, **3. Juli 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
Samstag, **4. Juli 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
184,00 Euro · VHeSpresso

### Konflikte lösen

#### Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation - Wie kommt es zu Konflikten?

- Praktischer Einsatz von deeskalierenden Gesprächstechniken
- Aufbau von Konfliktlösungsgesprächen (z. B. nach KAUB)
- Ich-Botschaften
- Kritikregeln
- Aufbau von Konfliktspiralen und Deeskalationsstrategien
- Den Umgang mit Toleranz und Akzeptanz verinnerlichen

- Kreative Konfliktlösungen entwickeln
- Win-Win-Gedanke

Teilnehmerzahl: 2 – 4  
Anmeldeschluss: 10. Juli 2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

### 20F50605

Freitag, **17. Juli 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
Samstag, **18. Juli 2020**, 9:00 – 15:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
184,00 Euro · VHeSpresso

### Weitere Grundkompetenz-Angebote

**Angewandte Rhetorik – von der Stimme zur freien Rede** · VHeSpresso  
**20F10610** – siehe Seite 33

**Von der Stimme zur Rhetorik**  
VHeSpresso  
**20F10611** – siehe Seite 33

**Von der Stimme zur Rhetorik**  
VHeSpresso  
**20F10612** – siehe Seite 33

**Kommunikationstraining** · Kleingruppe  
**20F10615** – siehe Seite 33/34

## ORGANISATION | MANAGEMENT

### Zwei Angebote für Kleinunternehmen und Führungskräfte

#### Reine Chefsache – die kleine Meisterschule für Kleinunternehmer/innen und andere Spitzenkräfte

Wenn Sie mit Ihren Mitarbeitenden an Ihre Grenzen stoßen, ist es an der Zeit, Ihren kommunikativen Handwerkskoffer individuell zu erweitern.

In 5 Modulen à 4 Unterrichtsstunden finden wir in Ihrer Kommunikation Stellschrauben, um Handlungsspielräume zu erweitern. Damit begleiten und reflektieren wir Ihre Berufspraxis und üben im geschützten Rahmen. Ziel ist eine wertschöpfende Mitarbeiterkommunikation.

Einstiegsmodul: Vorhandenes Werkzeug und Problemlagen erkunden  
Modul 2: Mitarbeiterstärken entdecken  
Modul 3: Selbstwirksamkeit in der Chefposition erhöhen – »Du kannst alles sagen/beauftragen, aber wie?«  
Modul 4: Sinnvolle Strukturen schaffen  
Follow-Up: Zur Reflexion der Umsetzbarkeit

### 20F50702

Dorothea Enzensperger  
Freitag, **6. März 2020**, 11:00 – 14:00 Uhr  
Freitag, **3. April 2020**, 11:00 – 14:00 Uhr  
Freitag, **8. Mai 2020**, 11:00 – 14:00 Uhr  
Freitag, **5. Juni 2020**, 11:00 – 14:00 Uhr  
Freitag, **3. Juli 2020**, 11:00 – 14:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
246,00 Euro · Kleingruppe

#### Reine Chefsache – die kleine Meisterschule für Kleinunternehmer/innen und andere Spitzenkräfte

Erläuterungen siehe **20F50702**  
Follow-Up: Zur Reflexion der Umsetzbarkeit am 4. September 2020

### 20F50703

Dorothea Enzensperger  
Freitag, **3. Juli 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, **4. Juli 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **5. Juli 2020**, 9:00 – 12:00 Uhr  
Freitag, **4. September 2020**, 17:00 – 20:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
246,00 Euro · Kleingruppe

## VHS@Beutenberg

### Schulungsangebote in Zusammenarbeit mit dem Beutenberg Campus e.V.

Termine: dienstags, 9:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Technologie- und Innovationspark Jena, Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3

Bitte beachten Sie:  
Das Entgelt pro Kurs beträgt 150,00 Euro.  
Die Anmeldung zu diesen Kursen und die Rechnungslegung erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. (weiterbilden@beutenberg.de)

### Word – Große Dokumente

#### 20F52001

Carola Lück  
Dienstag, **18. Februar 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

### Excel – Datenbankfunktionalitäten

#### 20F52002

Carola Lück  
Dienstag, **25. Februar 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

### Word – Serienbriefherstellung

#### 20F52005

Carola Lück  
Dienstag, **10. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

### Adobe Photoshop CS5

#### 20F52003

Jonas Tegtmeyer  
Dienstag, **24. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

### Excel – Makros und Formulare

#### 20F52004

Carola Lück  
Dienstag, **31. März 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr

## Stadtpläne, Stadtgeschichte und mehr ...

**DominoPlan**  
... AUS LIEBE ZUM DETAIL



Erhältlich im Buchhandel, in der Jena Tourist-Information, im Stadtmuseum und über [www.dominoplan.de](http://www.dominoplan.de)



## GRUNDBILDUNG

Alphabetisierung | Grundbildung ..... 128

Schulabschlüsse ..... 130

stellv. Leiter der VHS  
Fachbereichsleiter Schulabschlüsse  
**Christian Ziege**  
Telefon 03641 49-8213  
[christian.ziege@jena.de](mailto:christian.ziege@jena.de)

Leiterin der VHS  
**Gudrun Luck**  
Fachbereichsleiterin Alphabetisierung  
Telefon 03641 49-8210  
[gudrun.luck@jena.de](mailto:gudrun.luck@jena.de)

Sachbearbeiterin  
**Sybille Zeise**  
Telefon 03641 49-8215  
[sybille.zeise@jena.de](mailto:sybille.zeise@jena.de)

Menschen mit deutscher Muttersprache, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben, erhalten im VHS Lernzentrum Lesen und Schreiben eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenz anzueignen. Für Analphabeten sind Zeitungs- und Buchtexte so wenig verständlich wie für die meisten Bundesbürger chinesische Schriftzeichen. Wer die Schriftsprache nicht kennt, benutzt sie nicht. Das verringert für die Betroffenen nicht nur die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern beeinträchtigt auch ihre Lebensqualität und ihre gesellschaftliche Integration. Allein in Thüringen leben ca. 160.000 deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Bedenklich ist auch die Tatsache, dass in Deutschland jährlich fast 50.000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss verlassen und somit vom Erwerb berufsbezogener Grundkompetenzen so gut wie ausgeschlossen sind.

Unsere Volkshochschule bietet Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können. Hier können sie in kleinen und persönlichen Gruppen und mit fachgerechter Unterstützung genau das lernen, was sie für Alltag oder Beruf an Lese- und Schreibkenntnissen brauchen. In einem ersten Beratungsgespräch informieren wir ausführlich über das Kursangebot und die Kursinhalte. Wir beraten diejenigen, die einen Kurs besuchen wollen, aber auch alle anderen, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Bei der Beratung wird selbstverständlich die volle Anonymität gewahrt, sie ist vertraulich und kostenfrei! Wenn Sie jemanden aus Ihrer Bekanntschaft, Verwandtschaft oder aus Ihrem Arbeitsumfeld kennen, der nicht ausreichend lesen und schreiben kann, dann ermutigen Sie ihn doch, sich an der Volkshochschule beraten zu lassen.

VHS Jena  
**Ansprechpartnerin: Gudrun Luck**  
 Telefon 03641 49 - 8210  
 E-Mail: [gudrun.luck@jena.de](mailto:gudrun.luck@jena.de)



Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.vhs-th.de/alphabetisierung](http://www.vhs-th.de/alphabetisierung)

Weiterführende Links zum Thema:  
[www.alphabetisierung.de](http://www.alphabetisierung.de)  
[www.mein-schlüssel-zur-welt.de](http://www.mein-schlüssel-zur-welt.de)  
[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)  
[www.ichance.de](http://www.ichance.de)  
[www.alphabuendnis.de](http://www.alphabuendnis.de)  
[www.grundbildung.de](http://www.grundbildung.de)



[www.alphabund.de](http://www.alphabund.de) (AlphaKommunal – Kommunale Strategie für Grundbildung)

<https://www.alphagrund-projekt.de/> (Arbeitsplatzbezogene Grundbildung für Unternehmen)

<https://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/> (Hier finden Sie die Ergebnisse der neuen leo-Studie 2018 zum Thema: »Literalität von Erwachsenen auf den unteren Kompetenzniveaus«)

Die Alphabetisierung wird gefördert durch



## Informationsveranstaltungen zum Thema »Funktionaler Analphabetismus«

Die VHS Jena war bis Juli 2018 Pilotstandort für das Bundesprojekt »AlphaKommunal«. Ziel des Projektes war es, die Grundbildungsplanung als Teil kommunaler Bildungsplanung weiter zu entwickeln und zu implementieren. Auch wenn das Projekt jetzt zu Ende ist, so steht die VHS gern für kostenlose Informationsveranstaltungen zum Thema »Funktionale Analphabeten erkennen, ansprechen und informieren« in Ihrem Bereich oder Ihrer Firma zur Verfügung.

Inhalte:

1. Einführung in das Thema
2. Hintergrundinformationen zu funktionalem Analphabetismus
3. Lebenswelten und Erkennen von betroffenen Personen
4. Ansprechen und Informieren

Termin: **nach Vereinbarung**

Nähere Informationen: <https://grundbildung-planen.de/>

**Ansprechpartnerin: Gudrun Luck**  
 Telefon 03641 49 - 8210  
 E-Mail: [gudrun.luck@jena.de](mailto:gudrun.luck@jena.de)

## Thüringer Grundbildungs-Hotline: 0800 89 89 789

Der Thüringer Volkshochschulverband e. V. bietet ab sofort eine kostenfreie Telefonberatung für Menschen mit Grundbildungsbedürfnissen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen und Umgang mit digitalen Medien an: die **Thüringer Grundbildungs-Hotline**.

Hier finden Menschen mit Schwierigkeiten in den genannten Bereichen professionelle Ansprechpersonen. Auf Wunsch kann die Telefonberatung anonym erfolgen. Weiterhin soll über die Telefonberatung ein neues Lernformat, das »Lernen am Telefon«, angeboten werden. Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden? In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe. Die Thüringer Grundbildungs-Hotline ist unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 89 89 789** zu erreichen.

**Die Beratungszeiten sind von Dienstag bis Donnerstag von 10:00 – 15:00 Uhr.**

*Das lebensweltlich orientierte Entwicklungsvorhaben in der Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener wird im Rahmen der Alpha-Dekade (2016 – 2026) durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.*

Angebote:

- kostenfreie telefonische Beratung
- Information zu Lernangeboten wie z. B. Lerncafés, Lernportale, Lernen am Telefon
- Information zu Lernangeboten in ganz Thüringen, wie z. B. Kurse in Volkshochschulen



## ALPHABETISIERUNG

### Anfänger und Fortgeschrittene

Einstieg laufend möglich.

#### 20F607001

Marita Reinhardt  
dienstags und donnerstags,  
**18. Februar 2020 – 16. Juni 2020**,  
15:45 – 17:15 Uhr, 30 Nachmittage  
VHS-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
63,50 Euro

### Fit in meiner eigenen Finanzwelt – bei finanziellen Veränderungen den Überblick behalten

Jeder Mensch steht in seinem Leben vor finanziellen Herausforderungen und oft meistern wir diese. Dennoch können kritische Lebenslagen wie Arbeitslosigkeit, Trennung/Scheidung, Krankheit oder Renteneintritt das Gleichgewicht zum Schwanken bringen. Was tun? Man muss sich schon gut auskennen, um sich im Dschungel der finanziellen Möglichkeiten und Angebote zurecht zu finden. Manchmal ist es dabei schwer, alles im Blick zu behalten.

Machen Sie sich fit und lernen Sie in diesem Kurs, welche Möglichkeiten der Stabilisierung der Gesetzgeber und andere anbieten. Sie werden reichlich Gelegenheit haben, sich als Finanzgenie auszuprobieren und dabei praktische Hilfsmittel und das nötige Handwerkszeug mit auf den Weg bekommen.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich.

#### 20F10310

Annett Rink | Elfi Hörmann  
Dienstag, **12. Mai 2020**, 15:00 – 16:30 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
kein Entgelt

## SCHULABSCHLÜSSE

### Prüfungsvorbereitung Abitur – Realschule – BLF

Alle Kurse sind als Kleingruppe (5 – 7 Teilnehmer) geplant. Sofern die Nachfrage größer ist, können die Kurse auch für bis zu 12 Teilnehmer geöffnet werden.

Der Preis beträgt dann: 54,00 Euro.

## ABITUR

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Mathematik

#### 20F60001

dienstags bis freitags, **14. – 17. April 2020**,  
9:00 – 12:15 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Physik

#### 20F60002

Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Chemie

#### 20F60003

Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Biologie

#### 20F60004

Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch

#### 20F60005

dienstags bis freitags, **14. – 17. April 2020**  
13:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Abitur-Prüfungsvorbereitungskurs Englisch

#### 20F60006

Samstag, **2. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **3. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

## BLF

### BLF-Prüfungsvorbereitungskurs Mathematik

#### 20F60007

Samstag, **9. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **10. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### BLF-Prüfungsvorbereitungskurs Physik

#### 20F60008

Samstag, **16. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **17. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### BLF-Prüfungsvorbereitungskurs Chemie

#### 20F60009

Samstag, **16. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **17. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### BLF-Prüfungsvorbereitungskurs Biologie

#### 20F60010

Samstag, **16. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **17. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### BLF-Prüfungsvorbereitungskurs Englisch

#### 20F60011

Samstag, **23. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **24. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

## REALSCHULE

### Realschule-Prüfungsvorbereitungskurs Mathematik

#### 20F60012

Samstag, **6. Juni 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **7. Juni 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Realschule-Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch

#### 20F60013

Samstag, **13. Juni 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **14. Juni 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum  
78,00 Euro · Kleingruppe

### Realschule-Prüfungsvorbereitungskurs Englisch

#### 20F60014

Samstag, **23. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, **24. Mai 2020**, 9:00 – 16:00 Uhr  
VHS-Gebäude, Grietgasse 17a, Seminarraum  
78,00 Euro · Kleingruppe

## SCHULABSCHLÜSSE

### Allgemeine Hinweise

Die VHS bereitet nur auf die Prüfungen vor!  
Sie erhalten das Zeugnis von einer staatlichen Schule. Dadurch ist ein vollwertiger Abschluss gewährleistet.

**Es gibt keine Vornoten!**  
**Prüfungsnoten = Endnoten!**

- Unterricht: montags bis freitags  
ab 17:00 Uhr / teilweise samstags
- Unterrichtsort: Staatliches Gymnasium,  
Gemeinschaftsschule oder Berufsschule
- Kosten: ca. 1.100,00 Euro pro Schuljahr
- Achtung: Das Lehrmaterial wird als e-Book  
zur Verfügung gestellt. Ein mobiles Endgerät  
(Laptop, Tablet) ist hierfür erforderlich!

**Ein vorheriges Beratungsgespräch  
ist verpflichtend!**

Anmeldung: bis 31. Juli 2020

Vorzulegen sind bitte:  
Kopie des letzten Zeugnisses der allgemein-  
bildenden Schule, (Zeugnis 8. Klasse oder  
Hauptschulabschluss oder Realschulabschluss),  
formloser Antrag mit Anschrift, E-Mail und  
Telefonnummer, tabellarischer Lebenslauf mit  
Passbild

### Erwerb des Hauptschulabschlusses Vorbereitungskurs

**Dauer: 1 Jahr**

**Zugangsvoraussetzungen:** Vollendung des 16. Lebensjahres; Sie sind nicht Schüler einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule oder einer Berufsfachschule; Sie haben die 10-jährige Schulpflicht absolviert.

#### **Prüfungsfächer:**

**im schriftlichen Teil:** Deutsch, Mathematik und Englisch

**im mündlichen Teil:** Biologie, Physik oder Chemie sowie Geschichte, Geografie, Sozialkunde, Musik oder Kunsterziehung

**im praktischen Teil:** Wirtschaft-Recht-Technik

Die Prüfungskommission kann zusätzlich jeweils eine mündliche Prüfung in den schriftlich geprüften Fächern und im Fach Wirtschaft-Recht-Technik ansetzen, wenn dies zur Sicherung der Bewertung erforderlich ist.

### Erwerb des Realschulabschlusses (Mittlere Reife) Vorbereitungskurs

**Dauer: 1 Jahr**

**Zugangsvoraussetzungen:** Vollendung des 16. Lebensjahres; Sie sind nicht Schüler einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule oder einer Berufsfachschule; Sie haben die 10-jährige Schulpflicht absolviert.

**Fächerkombination** (Änderungen vorbehalten):  
Deutsch, Mathematik, Geschichte, Englisch,  
Geografie oder Sozialkunde, Biologie, Physik

**schriftliche Prüfungen:** Deutsch, Mathematik,  
Geschichte, Englisch

**mündliche Prüfungen:** Mathematik, Englisch,  
Geografie oder Sozialkunde, Physik oder Biologie  
(Wahlpflichtfach)

### Erwerb des Abiturs Vorbereitungskurs

**Dauer: 2 Jahre**

**Zugangsvoraussetzungen:** Vollendung des 19. Lebensjahres zu Beginn der zweiten Teilprüfung; Wohnsitz seit mindestens 12 Monaten in Thüringen zu Beginn der zweiten Teilprüfung; Sie sind nicht Schüler eines Gymnasiums, einer Gemeinschaftsschule, einer Gesamtschule, eines beruflichen Gymnasiums oder Kollegs; Sie haben nicht mehr als einmal eine Prüfung zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife erfolglos abgelegt

**Fächerkombination** (Änderungen vorbehalten):

**Kurs I** (1. oder 2. Schuljahr): Deutsch,  
Geschichte, Chemie, 2. Fremdsprache

**Kurs II** (1. oder 2. Schuljahr): Mathematik,  
Physik, Biologie, Englisch

**schriftliche Prüfungen:** Deutsch, Mathematik,  
Physik, Geschichte

**mündliche Prüfungen:** Englisch, Biologie,  
Chemie, 2. Fremdsprache



# ENTGELTORDNUNG

**Auf Grund von § 22 Abs. 2 der Thüringer Kommunalordnung (ThürKO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Januar 2003 (GVBl. S. 41), zuletzt geändert durch Artikel 2 des Gesetzes vom 21. Dezember 2011 (GVBl. S. 531, 532), hat der Stadtrat der Stadt Jena in der Sitzung am 10. Juli 2013 die folgende Entgeltordnung beschlossen:**

## § 1 · Grundlagen

1. Die Volkshochschule Jena (VHS) ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Jena. Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS werden Entgelte nach den Bestimmungen dieser Ordnung im Rahmen eines privatrechtlichen Vertragsverhältnisses erhoben.
2. Ein Anspruch auf die Durchführung einer geplanten Veranstaltung oder auf die Leitung der Veranstaltung durch vorgesehene Lehrkräfte wird gegenüber der VHS nicht begründet.

## § 2 · Anmeldung und Zahlungspflicht

1. Zu den Veranstaltungen der VHS können sich Personen anmelden, die mindestens sechzehn Jahre alt sind. Veranstaltungen für jüngere Personen sind gesondert ausgewiesen.
2. Die Teilnehmerzahl je Kurs, Seminar oder Lehrgang beträgt in der Regel mindestens acht.
3. Zur Zahlung der Entgelte sind die Teilnehmer einer Veranstaltung, bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter, verpflichtet.
4. Die Entgelte werden mit der verbindlichen Anmeldung zu einer Veranstaltung fällig. Die Anmeldung erfolgt schriftlich, per Fax oder E-Mail, telefonisch oder persönlich und führt auch bei Nichtteilnahme zur Zahlungspflicht. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Anmeldung per E-Mail.
5. Die Zahlungspflicht entsteht auch ohne Anmeldung durch die – auch teilweise – Teilnahme an einer Veranstaltung.
6. Teilnehmer, die in eine bereits laufende Veranstaltung einsteigen, haben das volle Entgelt zu

entrichten. In begründeten Ausnahmefällen, z. B. bei Ausfall eines anderen Kurses, kann hiervon abgewichen werden.

## § 3 · Höhe der Entgelte für Veranstaltungen

1. Für Kurse, Seminare, Lehrgänge wird ein Entgelt von 2,00 bis 10,00 Euro je Unterrichtseinheit (45 Minuten) erhoben. Für jeden Kurs wird zusätzlich ein einmaliger Verwaltungsbetrag in Höhe von 3,00 Euro erhoben. Für Kurse und Einzelveranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden.
2. Für Einzelveranstaltungen werden Entgelte von 3,00 bis 15,00 Euro erhoben. Von der Erhebung eines Entgeltes kann abgesehen werden, wenn es sich um Veranstaltungen von besonderer Bedeutung oder um spezielle Veranstaltungen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen handelt oder die Veranstaltung durch Drittmittel finanziert wird.
3. Für eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) zur Vorbereitung auf staatliche Schulabschlüsse (Haupt- und Realschulabschluss, Fachhochschulreife, Abitur) wird ein Entgelt von 1,20 bis 2,50 Euro erhoben. Das Entgelt wird semesterweise zu Beginn des Semesters in einem Betrag fällig.
4. Für Kurse und sonstige Veranstaltungen, die die VHS im Auftrag Dritter durchführt, werden Entgelte entsprechend den tatsächlich anfallenden Kosten berechnet.
5. Die VHS kann Veranstaltungen für Kleingruppen unter acht Teilnehmern zu erhöhten Entgelten einrichten. Dies geht aus der jeweiligen Veranstaltungsausschreibung hervor oder wird vor Kursbeginn mit den Teilnehmern vereinbart. Kleingruppen liegen unter der vom Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz (ThEBG) und dessen Durchführungsbestimmungen in der jeweils aktuellen Fassung vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl. Die Berechnung des Entgeltes erfolgt nach der allgemeinen Kurskalkulation zuzüglich der entgangenen Landesfördermittel. Es besteht auch die Möglichkeit, bei gleichbleibendem Entgelt die Zahl der UE zu verringern. Nach Kursbeginn eingehende

Anmeldungen haben auf die Kleingruppenregelung keinen Einfluss mehr.

6. Aufwendungen für Exkursionen und Studienreisen werden kostendeckend berechnet. Dies betrifft sowohl die Ausgaben des Reiseveranstalters als auch die Aufwendungen der VHS für die Organisation und Begleitung. Die VHS tritt dabei nur als Vermittler auf, nicht als Veranstalter.
7. Die konkrete Höhe des jeweils zu zahlenden Entgeltes ergibt sich aus dem im Programmheft und/oder im Internet veröffentlichten Programm der VHS.

## § 4 · Entgelte für sonstige Leistungen

1. Die Entgelte für Prüfungen werden kostendeckend berechnet und nicht ermäßigt. Für Prüfungen im Auftrage Dritter gelten deren Entgeltbestimmungen.
2. Aufwendungen für Lern- und Arbeitsmaterialien (z. B. Lehrmaterial, Verbrauchsmaterialien) sind von den Teilnehmern zu tragen und werden gesondert abgerechnet.
3. Bescheinigungen jeglicher Art werden dem Teilnehmer für Veranstaltungen des laufenden Semesters gegen ein Entgelt von 2,00 Euro in der Geschäftsstelle ausgehändigt oder auf Wunsch des Teilnehmers per Mail als pdf-Dokument kostenfrei versandt. Die Bescheinigungen für einen länger zurückliegenden Kurs wird generell nur gegen ein Entgelt von 5,00 Euro ausgestellt. Die Bescheinigung über die Teilnahme an einem Kurs setzt die Teilnahme an 80 % der Termine der jeweiligen Veranstaltung voraus.

## § 5 · Ermäßigungen

1. Das Entgelt für Kurse und Lehrgänge wird für Inhaber von Jenabonus-Karten, für Vollzeitstudenten, Schüler, Auszubildende, Schwerbehinderte, Arbeitslosengeld I-Empfänger, Teilnehmer am freiwilligen sozialen, kulturellen oder ökologischen Jahr um 30 Prozent, für Altersrentner um 15 Prozent ermäßigt.

2. Die Berechtigung ist durch Vorlage geeigneter Dokumente bei der Anmeldung nachzuweisen. Eine nachträgliche Vorlage bleibt unberücksichtigt.
3. Für Exkursionen, Einzelveranstaltungen, Studienreisen, Unterrichtskurse zur Vorbereitung von Schulabschlüssen und Veranstaltungen in Kleingruppen werden keine Ermäßigungen gewährt.
4. Die VHS kann kundenorientiert und zeitlich befristet weitere Ermäßigungen gewähren. Die Ermäßigungstatbestände werden in geeigneter Weise bekannt gemacht (Programmheft, Internet, Werbung, Aushänge).
5. Ausgewiesene Begleitpersonen behinderter Teilnehmer können kostenfrei an Veranstaltungen teilnehmen.

## § 6 · Zahlungsmodalitäten

1. Die Entgelte sind in bar oder per EC-Karte in der Geschäftsstelle der VHS zu entrichten oder unbar im Lastschriftverfahren. Eine Einzugsermächtigung kann schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail erteilt werden. Entgelte für Einzelveranstaltungen können auch an der Kasse (Einlass) gezahlt werden.
2. Für Mahngebühren werden 3,00 Euro erhoben.
3. Bei Rücklastschriften, die von der VHS nicht zu vertreten sind, hat der Teilnehmer die von den Banken verlangten Gebühren zu tragen.
4. Auf Auftrag des Teilnehmers erstellt die VHS eine Rechnung.

## § 7 · Abmeldung und Erstattungen

1. Findet eine Veranstaltung aus von der VHS zu vertretenden Gründen nicht, nur teilweise oder in einer gegenüber der Ankündigung wesentlich veränderten Form statt, werden bereits gezahlte Entgelte dem Ausfall entsprechend ganz oder teilweise erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Wechsel einer Lehrkraft ist keine wesentliche Änderung.



# ENTGELTORDNUNG

2. Eine Abmeldung des Teilnehmers ist bis zehn Kalendertage vor dem Veranstaltungsbeginn formlos möglich. Bei späteren Abmeldungen muss sie schriftlich erfolgen. Ein Fernbleiben vom Kurs oder eine Mitteilung an den Kursleiter gelten nicht als Abmeldung.

3. Bis zehn Kalendertage vor Beginn einer Veranstaltung ist der Rücktritt kostenfrei, bei späteren Abmeldungen sind 50 % des Kursentgeltes zu entrichten. Darüber hinaus sind der VHS gegebenenfalls bereits entstandene Sachkosten zu erstatten.

4. Ab Veranstaltungsbeginn ist das gesamte Veranstaltungsentgelt fällig, es sei denn, eine ärztliche Bescheinigung über eine Erkrankung wird vorgelegt, die eine weitere Kursteilnahme unmöglich macht; die Erstattung erfolgt auf Antrag anteilig. Verwaltungs- und Sachentgelte werden nicht erstattet.

5. Über Anträge auf Entgelterstattungen aus einem anderen wichtigen Grund als dem unter 4. genannten entscheidet im Einzelfall die Leitungsperson der VHS.

6. Fallen Unterrichtsstunden aus, werden Nachholtermine angeboten. Kann ein Teilnehmer diese Termine nicht wahrnehmen, hat er Anspruch auf eine anteilige Erstattung des Entgeltes. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

7. Einzelveranstaltungen sind von diesen Regelungen nicht betroffen.

8. Bei einem Ausschluss nach § 6 Abs. 4 der Satzung der Volkshochschule werden bereits gezahlte Entgelte nicht erstattet.

9. Bei Schulabschluss- und weiteren Lehrgängen gelten abweichende Regelungen, die in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.

10. Für Studienreisen und Exkursionen gelten die Stornierungsfristen und Entgeltregelungen des Reiseveranstalters.

11. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird von diesen Regelungen nicht berührt.

## § 8 · Haftung

1. Bei Verlust oder Beschädigung von Einrichtungsgegenständen hat der Teilnehmer bzw. sein gesetzlicher Vertreter Schadenersatz zu leisten.

2. Die VHS haftet nicht für gestohlene, verlorengangene oder andere Sachschäden der Teilnehmer, es sei denn, die Schäden sind auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit ihrer Angestellten oder Erfüllungsgehilfen zurückzuführen.

## § 9 · Bild- und Tonaufzeichnungen

1. Die VHS ist berechtigt, von den Veranstaltungen Bild- und Tonaufzeichnungen anzufertigen und zu ihrem Eigenbedarf und ihrer Selbstdarstellung zu verwenden. Eine Vergütungspflicht besteht nicht. Jede/r Teilnehmer/in kann dieses Recht allgemein (schriftlich) oder im konkreten Einzelfall ausschließen.

2. Mitschnitte durch die Teilnehmer sind nicht gestattet. Ausgegebenes Lehrmaterial darf nicht ohne Genehmigung der Volkshochschule vervielfältigt oder auf elektronischem Wege weitergegeben werden.

## § 10 · Sprachformen

Soweit in dieser Satzung Bezeichnungen, die für Frauen und Männer gelten, nur in der männlichen oder nur in der weiblichen Sprachform verwendet werden, gelten diese Bezeichnungen für Frauen in der weiblichen bzw. für Männer in der männlichen Sprachform.

## § 11 · Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt nach ihrer Veröffentlichung im Amtsblatt 36/13 vom 4. September 2013 in Kraft. Zugleich tritt die am 13. Juli 2005 beschlossene Entgeltregelung der Volkshochschule Jena außer Kraft.



Volkshochschule Jena  
JenaKultur

Besucheradresse: Grietgasse 17a | 07743 Jena  
Ansprechpartner: Gudrun Luck  
Telefon 03641 49-8210  
Fax 03641 49-8205  
gudrun.luck@jena.de  
www.vhs-jena.de

JenaKultur  
Volkshochschule Jena  
Grietgasse 17a  
07743 Jena

### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE02ZZZ00000116042**

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorbankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule der Stadt Jena Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule der Stadt Jena auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut: Name

BIC

DE

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

JenaKultur. Kultur.Tourismus.Marketing. Eigenbetrieb der Stadt Jena | w 03641 49-8000, Fax 03641 49-8005  
jenakultur@jena.de | www.jenakultur.de | Postanschrift: Knebelstraße 10, 07743 Jena | Werkleiter: Jonas Zipf  
BLZ 830 530 30, Kto-Nr. 35050, Sparkasse Jena-Saale-Holzland, IBAN DE32830530300000035050, BIC HELADEFJNE



# ANMELDEKARTE

Kurs ..... Kursentgelt .....

Kurs ..... Kursentgelt .....

Name ..... Vorname .....

Straße .....

PLZ · Wohnort .....

Telefon privat ..... Telefon mobil .....

E-Mail .....

Geburtsdatum ..... Geschlecht  weiblich  männlich  drittes Geschlecht

**Bezahlung**  Barzahlung  EC-Karte

**ermäßigungsberechtigt**  JA  NEIN

**Grund**  arbeitslos  Rentner  Schwerbeh.  Student  Azubi/Schüler  FKJ/FSJ  Jenabonus-Karte

Datum ..... Unterschrift Kursteilnehmer bzw. Erziehungsberechtigter (bei unter 18-Jährigen)

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

**Newsletter der VHS**  
 Ich bestelle den kostenlosen E-Mail-Newsletter der VHS und erkläre mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für die Zustellung des Newsletters gespeichert und elektronisch verarbeitet, nicht aber Dritten zugänglich gemacht werden. Der Newsletter kann über die Abmeldfunktion im unteren Teil jedes Newsletters abbestellt werden.

**Entgeltordnung (Pflichtfeld)**  
 Es gilt die Entgeltordnung für die VHS Jena in der zuletzt gültigen Fassung. Diese liegt in der VHS aus und ist im Programmheft und im Internet nachzulesen.

**Datenschutz (Pflichtfeld)**  
 Ich willige ein, dass die VHS Jena meine oben eingetragenen Daten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich im Zusammenhang mit allen zur Abwicklung einer Kursteilnahme erforderlichen Vorgänge (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO). Im Übrigen gilt die Datenschutzerklärung, die in der VHS Jena ausliegt, im Programmheft abgedruckt und im Internet nachzulesen.  
 Diese Einwilligung erfolgt auf freiwilliger Basis. Ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ab Zugang der Widerrufserklärung dürfen meine Daten nicht weiter verarbeitet werden. Sie sind unverzüglich zu löschen. Durch den Widerruf einer Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Meine Widerrufserklärung kann ich an die VHS Jena, Grietgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 0 3641 49-82050) der Volkshochschule@jena.de richten.

Datum ..... Unterschrift Kursteilnehmer bzw. Erziehungsberechtigter (bei unter 18-Jährigen)



# DATENSCHUTZ

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Jena ist eine Einrichtung des Eigenbetriebes JenaKultur der Stadt Jena (nachfolgende »VHS« oder »wir« genannt) und Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. für Kinder und Jugendliche, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags entsprechend der Entgeltordnung der VHS Jena veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereit-

stellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz »BAMF«) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr, Telefonnummer und E-Mailadresse (sofern angegeben)) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.



# IMPRESSUM

## Herausgeber

JenaKultur  
Volkshochschule Jena  
Grietgasse 17a · 07743 Jena  
Telefon 03641 49-8200  
Fax 03641 49-8205  
volkshochschule@jena.de  
www.vhs-jena.de

## Gestaltung

DominoPlus  
Büro für Gestaltung  
Johann-Friedrich-Straße 26 · 07745 Jena  
post@dominoplus-jena.de  
www.dominoplus-jena.de

## Auflage

5.000 Exemplare

© Volkshochschule Jena 2020

## Fotos

Volkshochschule der Stadt Jena,  
Grit Hiersemann  
JenaKultur: Andreas Hub, C. Worsch, C. Häcker  
André Nawrotzki

Die zur Verfügung gestellten Fotos dürfen nur in Verbindung mit dem Programmheft der VHS Jena verwendet werden, jegliche anderweitige Nutzung oder die Weitergabe an Dritte bedürfen der Genehmigung seitens JenaKultur.

Erhältlich u. a. in der Jena Tourist-Information, im Bürgerbüro Jena und bei den ortsansässigen Krankenkassen.