

„Ich will's wissen“

Volkshochschule Jena • Frühjahr / Sommer 2021

Programm

Frühjahr / Sommer 2021

Volkshochschule Jena
Eine Einrichtung von JenaKultur

Grietgasse 17a
07743 Jena
Telefon 03641 498200
Telefax 03641 498205

volkshochschule@jena.de
www.vhs-jena.de

... ANALOGITAL ... online oder präsent ...



Probier Dich aus!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!



Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!



Inhaltsverzeichnis



- 4 Grußworte
- 6 Ihre vhs Ansprechpartner
- 7 Kalender
- 9 Portfolio
- 10 Standorte
- 12 Angebote Lobeda
- 122 vhs.Quiz
- 123 SEPA-Lastschriftmandat
- 124 Entgeltordnung
- 126 Anmeldekarten
- 128 Datenschutz | Impressum

junge vhs

- 14 Kurse außerhalb der Ferien
- 14 Kurse in den Osterferien
- 15 Kurse in den Sommerferien



vhs ONLINE

- 18 vhs.wissen.live
- 21 on.cloud.9
- 23 Xpert Business Akademie



Gesellschaft

- 26 Geschichte und Zeitgeschichte
- 28 Religion
- 29 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 30 Persönlichkeitsentwicklung | Psychologie
- 30 Rhetorik | Kommunikation
- 32 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 33 Studienreisen



Kultur und Gestalten

- 36 Literatur
- 38 Schreiben
- 38 Theater
- 39 Mal- und Zeichenkurse | Drucktechnik
- 46 Plastisches und Florales Gestalten
- 47 Musik
- 48 Textiles Gestalten



Gesundheit

- 52 Tanz & Artistik
- 52 Entspannungstechniken
- 54 Yoga
- 55 TaijiQuan | Qigong
- 56 Pilates
- 58 Rückenkurse
- 58 Fitness | Gymnastik
- 59 Gesund und bunt Gemischtes
- 62 Gesundheit | Psyche
- 64 Ernährung | Kochkunst



Sprachen und Integration

- 71 Sprachenzertifikate
- 75 Einstufungsabend
- 75 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- 77 Arabisch
- 77 Chinesisch
- 78 Englisch
- 81 Französisch
- 83 Italienisch
- 83 Japanisch
- 84 Griechisch
- 84 Norwegisch
- 84 Polnisch
- 84 Portugiesisch
- 85 Russisch
- 86 Schwedisch
- 86 Spanisch
- 88 Tschechisch
- 88 Türkisch
- 88 Ungarisch
- 89 Koreanisch
- 89 Rumänisch
- 89 Gebärdensprache



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen

- 93 Offene Angebote
- 93 Angebote am Vormittag/Nachmittag
- 94 vhsBASICS Grundlagen Windows/Office
- 95 Fortführende Office Dokumente
- 97 vhs-DOnline Online-Angebote am Donnerstag
- 100 Foto | Medien | Design
- 103 vhsOffice Büromanagement | Tastschreiben
- 104 Xpert Business Akademie Thüringen
- 112 vhs@Beutenberg



Grundbildung | Schulabschlüsse

- 116 Alphabetisierung | Grundbildung
- 117 Schulabschlüsse
- 118 Prüfungsvorbereitung

» JEDEM ANFANG WOHT EIN ZAUBER INNE «



OBERBÜRGERMEISTER DR. THOMAS NIETZSCHE

Liebe Jenaerinnen und Jenaer, ein neues Jahr hat begonnen, auf das wir mit großen Erwartungen schauen. Noch immer hat uns Corona im Griff und um die wichtige Aufgabe der Volkshochschule uneingeschränkt fortführen zu können, setzen wir weiterhin stark auf digitale Angebote. Wir versuchen aber auch, dort Präsenzveranstaltungen durchzuführen, wo es möglich ist.

Die Weichen sind gestellt: Infektionsschutzkonzepte liegen vor, sind eingeführt und können mittlerweile selbstverständlich umgesetzt werden.

Aber auch eine ganz andere Weiche ist gestellt. Die vhs legt ein komplett überarbeitetes Programmheft vor, in anderem Format, mit neuen Schwerpunktsetzungen. Ich gratuliere der vhs zu diesem Schritt, schließlich müssen wir uns alle immer wieder fragen, ob die Mittel der Kommunikation noch adäquat sind, ob Veränderungen anstehen und wie wir die Bedürfnisse unserer Bürgerinnen und Bürger noch besser aufgreifen und abfragen können.

Und so wünsche ich dem neuen Programmheft viele interessierte Leser, gute Rückmeldungen und vor allem der vhs eine sehr gute Resonanz auf ihre vielfältigen und so wichtigen Bildungsangebote in unserer Stadt. Lassen Sie sich ein auf das neue Format. Sicher ist auch für Sie das Richtige dabei.

Beste Grüße und alle guten Wünsche für ein anregendes Semester

Ihr

Dr. Thomas Nietzsche
Oberbürgermeister

» LASSEN SIE UNS GEMEINSAM NEUES ENTDECKEN. «

CHRISTIANE SCHMIDT-ROSE, PRÄSIDENTIN TVV



Liebe Lernbegeisterte,

die gesellschaftlichen Auswirkungen der weitreichenden Einschränkungen infolge der Corona-Pandemie werden uns sicherlich noch lange begleiten. Der Zugang zu guter Bildung ist gerade in Krisenzeiten ein Schlüssel zu einer aufgeklärten und stabilen Gesellschaft.

Bildung ist mehr als nur Wissen. Bildung ist das Versprechen auf Chancengleichheit und gestattet ein selbstbestimmtes Leben. Sie hilft dabei, Orientierung zu bieten, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Die zurückliegenden 12 Monate waren an vielen Stellen geprägt von Irritation, Unsicherheit und persönlichen und gesellschaftlichen Krisen. 2021 soll ein Jahr werden, das der Krise trotz – ein Jahr des über sich Hinauswachsens.

Dafür ist die Volkshochschule vor Ort präsent und auch virtuell für Sie da. Die Volkshochschulen verstehen sich als Ort der Bildung, Begegnung und des respektvollen Austauschs. Deshalb achten wir gemeinsam mit Ihnen auf die aktuellen Hygienestandards. Denn nur so können wir es ermöglichen, Veranstaltungen in Präsenz fortzuführen.

Außerdem bieten wir auch in diesem Jahr wieder die Option, Kurse digital zu besuchen. Vielfältige Themen und Angebotsformate für jede Lebenslage sollen Sie durch das Jahr begleiten und unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern durch unser Kursangebot. Die Volkshochschulen freuen sich auf Sie.

Ihre

Christiane Schmidt-Rose
Präsidentin des TVV e.V.



JenaKultur | C. Worsch

» DIE ANTWORT AUF VIELE GESELLSCHAFTLICHE PROBLEME HEISST MEHR BILDUNG «

DR. ANGELA ANDING, LEITERIN DER vhs JENA

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

es dürfte auffallen – das neue Programmheft der vhs Jena. Es kommt in neuem Format und in farbenfroher Frische daher. Außerdem begegnen Ihnen im Programmheft unsere beiden Maskottchen-Figuren von JenaKultur, Adam und Eva.

Die beiden flattern durch das Heft und geben wichtige Informationen, Hilfestellungen und Beratungsangebote. Wir hatten großes Vergnügen beim Erstellen des Programmheftes und hoffen, dass sich dieses Vergnügen auf Sie überträgt. Das Heft enthält nun künftig auch immer wieder unterschiedliche redaktionelle Beiträge, die wir „vhs.Einblicke“ nennen, wie Literaturempfehlungen, mal ein Quiz oder ein Interview. An der Übersichtlichkeit der Angebote haben wir gearbeitet, und viel mehr Bilder sollen die Inhalte noch spannender präsentieren.

Lassen Sie sich also vom neuen Heft überraschen, inspirieren und schauen Sie gespannt hinein. Natürlich hat sich nicht nur die Form geändert. Auch inhaltlich gibt es Neues und Spannendes. So haben wir beispielsweise die Rubrik „Junge vhs“ ausgebaut.

Das Team der vhs Jena freut sich auf Ihre An- und Rückmeldungen.

Beste Grüße und bleiben Sie gesund

Dr. Angela Anding
Leiterin vhs Jena

vhs.Quiz

Jetzt mitmachen und
tolle Preise gewinnen!
Das Quiz finden Sie auf
Seite 71.

Ihre vhs Ansprechpartner

Christian Ziege

christian.ziege@jena.de
Telefon: 03641 498213

Fachbereichsleitung:
Sozialkompetenzen, Studienreisen,
Beruf, Schulabschlüsse

Daniela Erhardt

daniela.erhardt@jena.de
Telefon: 03641 498218
Buchhaltung
Raummanagement

Sabine Schuldes

sabine.schuldes@jena.de
Telefon: 03641 498223
Sachbearbeitung

Sybille Zeise

sybille.zeise@jena.de
Telefon: 03641 498215
Sachbearbeitung

Margit Walter

margit.walter@jena.de
Telefon: 03641 498200
Kundenservice

Nicole Bergmann

nicole.bergmann@jena.de
Telefon: 03641 498216
Päd. Mitarbeiterin
Fachbereich: Sprachen
und Lernförderung



Doreen Müller

doreen.mueller@jena.de
Telefon: 03641 498224
Fachbereichsleitung:
Kultur und Gestalten

Eva Munkelt

eva.munkelt@jena.de
Telefon: 03641 498212
Fachbereichsleitung:
Gesundheit

Dr. Angela Anding

angela.anding@jena.de
Telefon: 03641 498210

Fachbereichsleitung:
Politik, Gesellschaft,
Umwelt, Alphabetisierung

Aglaya Weidner

aglaya.weidner@jena.de
Telefon: 03641 498211
Fachbereichsleitung:
Sprachen und Integration

Teamfoto: JenaKultur | Grit Hiersemann

Volkshochschule Jena

Grietgasse 17a
07743 Jena

E-Mail: volkshochschule@jena.de
Telefon: 03641 498200
www.vhs-jena.de



Ich bin Adam,
der Maskottchen-Mann von
JenaKultur. Die vhs hat mich
um Unterstützung gebeten.

Und nun fliege ich durch das
Programmheft und verweise
auf wichtige Informationen
allgemeiner Art.



Ich bin Eva,
die Maskottchen-Frau von
JenaKultur. Adam und ich
teilen uns die Arbeit für die
vhs. Und so setze ich mich
bevorzugt auf interessante
Links, QR-Codes und andere
Internet- oder
Homepageverweise.

Kalender 2021

Januar 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				1	2	3	53
4	5	6	7	8	9	10	1
11	12	13	14	15	16	17	2
18	19	20	21	22	23	24	3
25	26	27	28	29	30	31	4

Februar 2021

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

März 2021

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

April 2021

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

Mai 2021

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

Juni 2021

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

Juli 2021

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

August 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	34
2	3	4	5	6	7	8	35
9	10	11	12	13	14	15	36
16	17	18	19	20	21	22	37
23	24	25	26	27	28	29	38
30	31						39

September 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		1	2	3	4	5	40
6	7	8	9	10	11	12	41
13	14	15	16	17	18	19	42
20	21	22	23	24	25	26	43
27	28	29	30				44

Oktober 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				1	2	3	45
4	5	6	7	8	9	10	46
11	12	13	14	15	16	17	47
18	19	20	21	22	23	24	48
25	26	27	28	29	30	31	49

November 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
1	2	3	4	5	6	7	59
8	9	10	11	12	13	14	60
15	16	17	18	19	20	21	61
22	23	24	25	26	27	28	62
29	30						63
31							64

Dezember 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		1	2	3	4	5	65
6	7	8	9	10	11	12	66
13	14	15	16	17	18	19	67
20	21	22	23	24	25	26	68
27	28	29	30	31			69

- Ferien in Thüringen
- Feiertage
- Anmeldebeginn 25.01.2021 + 23.08.2021
- Semesterbeginn
- Erscheinen der Programmhefte

Ferien 2021 Winterferien: 8. Februar - 13. Februar | Osterferien: 29. März - 10. April | Pfingstmontag: 24. Mai | Sommerferien: 26. Juli - 4. September | Herbstferien: 25. Oktober - 06. November

Allgemeine Infos



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.

Teilnehmendenentgelt

Die Teilnehmendenentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sollte der Kurs nicht stattfinden und Sie eine Einzugsermächtigung (Sepa-Mandat) erteilt haben, machen wir vor dieser keinen Gebrauch. Wurde das Entgelt bar entrichtet, erhalten Sie dieses in der Geschäftsstelle zurück. Bitte beachten Sie unsere Entgeltordnung auf Seite 124.

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.

Anmeldung

Persönlich

Grietgasse 17a
07743 Jena

Barzahlung
EC Karte
SEPA-Lastschriftverfahren

Telefonisch

03641 498200
nur SEPA-Lastschriftverfahren

per E-Mail

volkshochschule@jena.de
nur SEPA-Lastschriftverfahren

Online

www.vhs-jena.de

Kurskalkulation

Die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssen. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Aktualität und Nutzung Homepage

Ein regelmäßiger Blick auf unsere Homepage lohnt sich! Dort finden Sie die aktuellen Informationen und immer wieder auch neue Kursangebote.

Newsletter

Ab Januar 2021 werden wir regelmäßig einen Newsletter der vhs Jena versenden. Wollen Sie diesen abonnieren, geben Sie uns einfach Bescheid: volkshochschule@jena.de oder schauen Sie auf die Startseite der vhs Jena. Dort finden Sie den Button „newsletter“.

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 TN, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

Unser Portfolio

Offenes Programm in sechs Fachbereichen und individuelle Bildung nach Maß und auf Bestellung für Firmen, öffentliche Einrichtungen, Institute oder Privatpersonen

Lernarrangement

- Gruppenangebote
- Einzelschulungen
- Inhouse, Zuhause oder in den Räumen der vhs

Veranstaltungsformate

- Vorträge / Einzelveranstaltungen
- Seminare / Kurse
- Workshops
- Offene Cafés (PC, Mobil, Kreativ)
- Exkursionen
- Studienfahrten

Durchführungsart

- Präsenz
- Onlinekurse oder -vorträge
- Analogitale Mischformen: blended learning

Zielgruppen nach Alter

- Kinder und Jugendliche (Junge vhs, auch Ferienangebote)
- Menschen ab 16 Jahren
- Erwachsene bis ins hohe Alter

Zielgruppen nach Inhalten/Bedürfnissen

- Allgemeinbildend
- Berufsorientiert

- Abschlussbezogen (Schulabschlüsse, Sprachen, IT-Angebote, Kaufmännisch)
- Lernförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stadtteilarbeit

Prüfungen in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

- telc
- Goethe-Institut
- Xpert Business/ Xpert ECP
- Externe Schulabschlussprüfungen

Beratung

- Weiterbildungsberatung
- Bildungsprämie
- Einstufungstests Sprachen

Kooperationen mit

- ortsansässigen Firmen, öffentlichen Einrichtungen und Instituten
- TVV (Thüringer Volkshochschulverband)
- DVV (Deutscher Volkshochschulverband)
- Vereinen

Externe Vermietung der Räumlichkeiten

- nach Angebot und Vertrag
- Techniknutzung nach Absprache
- Catering nach Bestellung



Gesellschaft



Kultur und Gestalten



Gesundheit und Prävention



Beruf - IT -
Digitale Kompetenzen



Sprachen und Integration
(mit Deutsch als Fremdsprache /
Zweitsprache und Gebärdensprache)



Grundbildung
(mit Alphabetisierung,
Lernen am Telefon, Nachholenden
Schulabschlüssen – Hauptschulabschluss,
Realschulabschluss, Abitur)

Was Sie von der vhs Jena als Ihren kommunalen Bildungsdienstleister vor Ort erwarten dürfen.

- regional, flexibel und nachhaltig
- weltanschaulich neutral, parteiunabhängig, für alle Bürger*innen offen
- preislich transparent durch klare Gebühren- und Honorarstruktur
- anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz mit öffentlichem und ganzheitlichem Bildungsauftrag
- zertifiziert nach IWIS (Qualitätstestierung, Erwachsenenbildung, Qualitätsmanagement, regelmäßige Evaluation und Hospitation) mit fachlich hoch qualifizierten Dozenten, Fachbereichsleitenden und Verwaltungsmitarbeitenden

Die vhs-Geschäftsstelle und weitere Standorte



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 Volkmar Stoy

(ehemalige Paradiesschule)
Paradiesstraße 5
07743 Jena

E Carl-Zeiss-Gymnasium

Erich-Kuithan-Straße 7
07743 Jena (Jena-Nord)



Lobeda



Kartografie: DominoPlan Jena

A Thüringer Eltern-Kind-Zentrum „Anne Frank“
Martin-Niemöller-Straße 7
07747 Jena

B Außenstelle Ernst-Abbe-Bücherei/
Musik- und Kunstschule
Platanenstraße 4
07747 Jena

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

D Sportpark Lobeda
Alfred-Diener-Straße 2
07747 Jena



Volkshochschule Jena
Grietgasse 17a
07743 Jena

E-Mail: volkshochschule@jena.de
Telefon: 03641 498200

**Wir informieren und beraten Sie gern.
Unsere Öffnungszeiten**

Montag	10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dienstag	13:00 Uhr - 16:00 Uhr
Mittwoch	10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Donnerstag	13:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag	geschlossen

Das sind die aktuellen Öffnungszeiten. Diese können sich je nach Situation ändern. Schauen Sie daher doch bitte immer mal wieder auf unsere Homepage. Dort finden Sie alle aktuellen Informationen.

Der Seminarbetrieb findet unter Einhaltung des aktuellen Infektionsschutzkonzeptes statt. Dieses wird am ersten Kurstag erläutert.

Thüringer Eltern-Kind-Zentrum „Anne Frank“ – Martin-Niemöller-Straße 7

ThEKiZ - Acrylmalerei und Zeichnen

21F20569

Zoya Goletz

Samstag, 29.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“,

Martin-Niemöller-Straße 7,

Sportraum (UG)

67,80 Euro

Kleingruppe*



JenaKultur | Grit Hiersemann

Gitarre für Anfänger

21F20817

Michael Ipatov

dienstags, 13.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr,

9 Abende

ThEKiZ „Anne Frank“,

Martin-Niemöller-Straße 7,

Bewegungsraum (UG)

51,10 Euro

21F500003A

Carola Lück

Mittwoch, 10.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-

Straße 7, Begegnungsraum (EG)

5,00 Euro

21F500003C

Carola Lück

Mittwoch, 12.05.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-

Straße 7, Begegnungsraum (EG)

5,00 Euro

21F500003B

Carola Lück

Mittwoch, 14.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-

Straße 7, Begegnungsraum (EG)

5,00 Euro

21F500003D

Carola Lück

Mittwoch, 09.06.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-

Straße 7, Begegnungsraum (EG)

5,00 Euro

Mobiles Café - Smartphone, Tablet und Co.

21F500003

Carola Lück

Mittwoch, 10.02.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-

Straße 7, Begegnungsraum (EG)

5,00 Euro

Stadtteilbüro Jena-Lobeda – Karl-Marx-Allee 28



Foto: Stadtteilbüro

21F21350B

Carola Lück

Mittwoch, 14.04.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro

21F21350C

Carola Lück

Mittwoch, 12.05.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro

Knotenpunkt - hier laufen alle Fäden zusammen

21F21350

Carola Lück

Mittwoch, 10.02.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro

21F21350A

Carola Lück

Mittwoch, 10.03.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro

21F21350D

Carola Lück

Mittwoch, 09.06.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro

21F21350E

Carola Lück
Mittwoch, 07.07.2021,
14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

Englisch A1 - 2. Semester (Kleingruppe)

21F406002

Heike Veit
donnerstags ab 11.03.2021,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
116,50 Euro

PC-Café Lobeda - zuhören, mitreden, genießen!

21F50001

Frank Rutkowski
Donnerstag, 18.02.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001A

Frank Rutkowski
Donnerstag, 04.03.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001B

Frank Rutkowski
Donnerstag, 18.03.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001C

Frank Rutkowski
Donnerstag, 15.04.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001D

Frank Rutkowski
Donnerstag, 29.04.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001E

Frank Rutkowski
Donnerstag, 20.05.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001F

Frank Rutkowski
Donnerstag, 03.06.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001G

Frank Rutkowski
Donnerstag, 17.06.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001H

Frank Rutkowski
Donnerstag, 01.07.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50001J

Frank Rutkowski
Donnerstag, 15.07.2021,
14:45 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

Mobiles Café - Smartphone, Tablet und Co.

21F50002

Carola Lück
Mittwoch, 24.02.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50002A

Carola Lück
Mittwoch, 24.03.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50002B

Carola Lück
Mittwoch, 28.04.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50002C

Carola Lück
Mittwoch, 26.05.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F50002D

Carola Lück
Mittwoch, 30.06.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

Sportpark Lobeda – Alfred-Diener-Straße 2



JenaKultur | vhs

Gern präsentieren wir Ihnen das abgebildete Glasgebäude (kleine Turnhalle) im Sportpark Lobeda als einen neuen Standort der vhs Jena für den Fachbereich Gesundheit. Hier finden nun viele unserer Gesundheits- und Bewegungsangebote

statt. Diese Kurse finden Sie im Fachbereich Gesundheit (grüner Reiter im Heft) ab Seite 50. bzw. online unter www.vhs-jena.de.

Herzlich willkommen!



Kurse außerhalb der Ferien

Young Rebels – 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren)

21F10023

vhs.wissen live
Freitag, 19.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Englisch A1 – Für Kinder in der 5. und 6. Klasse

21F406100

Victor Alexander Dumitras
donnerstags, 25.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
78,00 Euro

Koreanisch A1 – Für Kinder ab 14 Jahre

21F426102

Joo Young Lee
freitags ab 26.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Paradiesstraße,
Paradiesstr. 6, SR 3
78,00 Euro

Schwedisch A1 – Für Kinder von 8 - 11 Jahren

21F420100

Mandy Strecker
donnerstags ab 25.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Paradiesstr. 6, SR 2
78,00 Euro

Spanisch A1 – Für Kinder von 12 - 14 Jahren

21F422103

Felix Fahnroth
mittwochs ab 24.03.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Tage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Kreativraum
78,00 Euro

Kurse in den Osterferien

Chinesisch für Kinder – Ferienkurs Osterferien

21F402020

N. N.
montags - donnerstags,
29.03.2021 - 01.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
78,00 Euro

Englisch für Kinder im Alter von 12 - 14 Jahren – Ferienkurs Osterferien

21F406101

N. N.
montags - donnerstags,
29.03.2021 - 01.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
78,00 Euro

Englisch für Kinder von 9 - 11 Jahren – Ferienkurs Osterferien

21F406102

N. N.
dienstags - freitags,
06.04.2021 - 09.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
78,00 Euro

Französisch für Kinder von 10 - 13 Jahren – Ferienkurs Osterferien

21F408050

N. N.
dienstags - freitags,
06.04.2021 - 09.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
78,00 Euro

Kurse in den Sommerferien

Englisch für Kinder von 9 - 11 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

21F406103

N. N.

montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,50 Euro

Englisch für Kinder von 12 - 14 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

21F406104

N. N.

montags - freitags,
23.08.2021 - 27.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,50 Euro

Französisch für Kinder von 10 - 13 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

21F408051

N. N.

montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro

Italienisch für Kinder und Jugendliche – Ohne Vorkenntnisse – Ferienkurs Sommerferien

21F409050

N. N.

montags - freitags,
02.08.2021 - 06.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro



Russisch für Kinder und Jugendliche – Ohne Vorkenntnisse – Ferienkurs Sommerferien

21F419070

N. N.

montags - freitags,
16.08.2021 - 20.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,50 Euro

Spanisch für Jugendliche – Ohne Vorkenntnisse – Ferienkurs Sommerferien

21F422104

N. N.

montags - freitags,
09.08.2021 - 13.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro

Spanisch für Kinder – Ohne Vorkenntnisse – Ferienkurs Sommerferien

21F422105

N. N.

montags - freitags,
23.08.2021 - 27.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro

Tastschreiben aktiv – Sicher und einfach schreiben lernen – Ferienkurs Sommerferien

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. Aber auch der Spaß, das Spiel und die Entspannung sollen in diesem Ferien-Ganztagesangebot nicht zu kurz kommen. Lass Dich überraschen!

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 19.07.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50410

N. N.

montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

Tastschreiben aktiv – Sicher und einfach schreiben lernen – Ferienkurs Sommerferien

Anmeldeschluss: 23.08.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50411

N. N.

montags - freitags,
30.08.2021 - 03.09.2021,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)



vhs
ONLINE



vhs ONLINE

- 18 vhs.wissen live
- 21 on.cloud.9
- 23 Xpert Business Akademie

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Fachbereichsleiter
Christian Ziege
Telefon 03641 498213
christian.ziege@jena.de



Sachbearbeiterin
Sybille Zeise
Telefon 03641 498215
sybille.zeise@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpesso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.



vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



Was ist vhs.wissen live?

vhs.wissen live – das sind hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft, an welchen Sie digital und entgeltfrei teilnehmen und anschließend live mit den Referenten diskutieren können. Seien Sie neugierig – und testen Sie es aus!

Wie kann ich an diesen Vorträgen teilnehmen?

Zu diesen Veranstaltungen können Sie sich online, persönlich, per E-Mail oder telefonisch anmelden. Etwa 1 bis 2 Tage vor Beginn erhalten Sie von uns einen Link und ein Passwort für diese Veranstaltung auf Ihre E-Mailadresse geschickt. Diesen Link müssen Sie zur Veranstaltung nur in Ihrem Browser eingeben, Passwort hinzufügen

und schon können Sie der Veranstaltung entweder mit Kopfhörern oder mit Lautsprechern folgen. Wir wünschen viel Spaß dabei und vor allem viele neue und interessante Erkenntnisse.

Die ausführlichen Inhalte sowie Informationen zu den Referenten der einzelnen Veranstaltungen finden Sie im Internet unter: www.vhs-jena.de

Schönheit der Tiere – Evolution biologischer Ästhetik



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.

21F10001

Prof. Christiane Nüsslein-Volhard
Donnerstag, 04.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Syria, Libya and beyond – Militärische Interventionen und Völkerrecht



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.

21F10003

PD Dr. iur. Paulina Starski
Donnerstag, 11.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Geschlossene Bühnen, leere Theater: Was bleibt von der Kultur nach Corona?



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

21F10005

Alexander Gorkow und Laura Hertreiter
Dienstag, 23.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Was ist Wissenschaft



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

21F10002

Prof. Dr. Klaus Mainzer
Dienstag, 09.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Rassismus in den USA



21F10004
Michael Hochgeschwender
Montag, 22.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Was ist Technik?



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

21F10006

Prof. Dr. Wolfgang König
Dienstag, 02.03.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Friedensprojekt Europa?

21F10007

Hans Joas

Donnerstag, 04.03.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Zwischen Street – Art und Poesie: Cy Twombly live im Museum Brandhorst

21F10008

Achim Hochdörfer

Donnerstag, 18.03.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Museum Brandhorst statt.

„Green Deal“

21F10009

Prof. Hans-Werner Sinn

Freitag, 12.03.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Quantentechnologien – Ein Blick in die Zukunft

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

21F10012

Artur Zrenner

Dienstag, 13.04.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

21F10015

Claudio Catuogno und Thomas Kistner

Dienstag, 23.03.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Sklaverei: Eine globale Perspektive

21F10010

Prof. Dr. Andreas Eckert

Mittwoch, 24.03.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Eva Perón – Eine argentinische Ikone

21F10013

Prof. Dr. Ursula Prutsch

Mittwoch, 14.04.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Anspruch auf heiligen Boden: Der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg

21F10016

Dr. Joseph Croitoru

Mittwoch, 28.04.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Neonazis und Antisemitismus: Wie groß ist die Gefahr von rechts?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

21F10011

Alexandra Förderl-Schmid und Annette Ramelsberger

Dienstag, 27.04.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos

21F10014

Prof. Stollberg-Rilinger

Mittwoch, 21.04.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei



Afrikas Kampf um seine Kunst

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Goethe-Institut Paris statt.

(Sprache Französisch)

21F10017

Prof. Bénédicte Savoy

Dienstag, 18.05.2021,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

entgeltfrei





Wir danken den Projektpartnern dieses Semesters:

 **acatech**

DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

Süddeutsche Zeitung

MAX PLANCK
GESELLSCHAFT 

**MUSEUM
BRANDHORST**

 **GOETHE
INSTITUT** In Kooperation mit dem
Goethe-Institut-Paris

Navid Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner



21F10018

Navid Kermani und Prof. Michael Brenner
Donnerstag, 27.05.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Was bleibt von Karl Marx?



21F10021

Prof. Kurt Bayertz (Münster) und Dietmar
Dath (FAZ) diskutieren seine Philosophie
und Gesellschaftstheorie.
Freitag, 18.06.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit
der Süddeutschen Zeitung statt.

21F10019

Constanze von Bullion und Nico Fried
Dienstag, 25.05.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Jetzt oder nie: Kann die Klimabewegung das Klima noch retten?



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit
der Süddeutschen Zeitung statt.

21F10022

Charlotte Haunhorst und Nadja Schlüter
Dienstag, 29.06.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Von Glanz und Elend des aufrechten Ganges



21F10020

Prof. Kurt Bayertz
Donnerstag, 17.06.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Young Rebels – 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren)



21F10023

Benjamin und Christine Knödler
Freitag, 19.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Kommen Sie mit uns „on.cloud.9“!

Was hat es
eigentlich mit
„on.cloud.9“
auf sich?



Im englischsprachigen Raum schwebt man eher auf „Wolke 9“ als auf „Wolke 7“, wobei nicht einmal ganz klar ist, woher diese andere Wolke eigentlich stammt. Mindestens seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts jedenfalls fand „cloud 9“ immer wieder Eingang in verschiedene Lieder und die Poesie. Wir greifen den Gedanken des Schwebens, des Sich-Wohlfühlens, des ganz anderen Raumes auf und nennen unsere eigenen Onlineangebote, die wir mit unseren eigenen vhs-Dozenten konzipiert haben: on.cloud.9

Die vhs Jena hatte schon früher Online-Angebote im Programm. Aber nun hat sich das Angebot noch einmal stark erweitert. Ob nun Word- oder Excel-, Sprach- oder Gesundheitsangebote – die vhs Jena möchte künftig aus allen Fachbereichen heraus mit Ihnen gemeinsam „on.cloud.9“ gehen.

Die Sprachkurse on.cloud.9 sind auf 7 Teilnehmende begrenzt, denn der Fokus liegt auf einer intensiven Betreuung.

Grundsätzlich benötigen Sie ein Headset oder Kopfhörer sowie Mikrofon. Als Browser eignen sich Google Chrome oder FireFox. Alle weiteren Informationen, z.B. über den Zugang, erhalten Sie zeitnah vor dem Kurs.



Online-Workshop: Souverän Sprechen im Beruf

21F10618A

Mona Deibele
freitags, 11.06.2021,
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
37,50 Euro



Word – Tipps und Tricks vhs-DOnline

21F51110

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Word – Formulare mit Word vhs-DOnline

21F51113

Carola Lück
Donnerstag, 17.06.2021,
11:00 - 12:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
20,00 Euro
Kleingruppe



Italienisch A2 online

21F409102

Francesco Cavassa
donnerstags, 25.02.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
115,00 Euro
Kleingruppe



Word – Große Dokumente vhs-DOnline

21F51111

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



PowerPoint – Präsentation schnell erstellt

vhs-DOnline

21F51115

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Norwegisch A1 – Onlinekurs

21F415062

Marcus Großkopf
mittwochs, 24.02.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
121,00 Euro



NEU

Word – Automatisierung vhs-DOnline

21F51112

Carola Lück
donnerstags, 20.05.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe





PowerPoint – Tipps und Tricks und Animationen

vhs-DOnline

21F51116

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Outlook – Grundlagen

vhs-DOnline

21F51118

Carola Lück
donnerstags, 20.05.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 4 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
45,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Tipps und Tricks

vhs-DOnline

21F51120

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Tipps und Tricks II

vhs-DOnline

21F51121

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Pivot-Tabellen und -Charts Grundlagen

vhs-DOnline

21F51122

Carola Lück
donnerstags, 06.05.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Spezielle Pivotabellen

vhs-DOnline

21F51123

Carola Lück
donnerstags, 03.06.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Datenmanagement

vhs-DOnline

21F51124

Carola Lück
donnerstags, 11.03.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Diagramme (intensiv)

vhs-DOnline

21F51125

Carola Lück
donnerstags, 18.03.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel – Einfache Makros aufzeichnen

vhs-DOnline

21F51126

Carola Lück
Donnerstag, 20.05.2021,
18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
20,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Arbeit mit Funktionen

vhs-DOnline

21F51127

Carola Lück
donnerstags, 17.06.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – WENN-Funktion

vhs-DOnline

21F51128

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – SVERWEIS

vhs-DOnline

21F51129

Carola Lück
donnerstags, 18.03.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 2 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel – Datenbankfunktionen und Spezialfilter

vhs-DOnline

21F51132

Carola Lück
donnerstags, 01.07.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel – Professionelle Formulare

vhs-DOnline

21F51134

Carola Lück
donnerstags, 24.06.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 2 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel – Datums- und Zeitfunktion intensiv

vhs-DOnline

21F51130

Carola Lück
donnerstags, 03.06.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel – Prognosen und Trends

vhs-DOnline

21F51133

Carola Lück
donnerstags, 15.07.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Excel Workshop – intelligente Tabellen – Excel als Datenbankersatz

vhs-DOnline

21F51135

Carola Lück
donnerstags, 08.07.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



Excel – Textfunktionen intensiv

vhs-DOnline

21F51131

Carola Lück
donnerstags, 17.06.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe



Xpert Business Akademie Thüringen

Xpert Business ist ein bundesweit anerkanntes Zertifikatsystem, das kaufmännische Abschlüsse oder auch Teile daraus modular anbietet – online oder in Präsenz.

Viele Volkshochschulen in Thüringen haben sich zusammengeschlossen zur »Xpert Business Akademie Thüringen« unter der organisatorischen Leitung der vhs Jena. Hierbei wurden Angebote aus dem Gesamtportfolio des Xpert-Systems ausgewählt und als Akademie-Angebot mit Durchführungsgarantie zusammengestellt.

Es handelt sich dabei um Online-Angebote. Flankierend können aber auch Coachings in Präsenz als Einzeltrainings mit entsprechenden Fachdozenten gebucht werden. Hierbei gibt es die Gelegenheit, einzelne Themen zu vertiefen, Fragen zu stellen oder die eine oder andere Übung zu besprechen.

Haben Sie dazu weitere Fragen? Dann wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter Beruf:
Christian Ziege, Telefon 03641 498213
christian.ziege@jena.de
oder besuchen Sie die Infoveranstaltung.

Was bedeutet eigentlich „Xpert Business“?

Xpert Business Akademie – Infoveranstaltung Online



21F50500A

Christian Ziege
Dienstag, 23.02.2021,
18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
kein Entgelt

Weitere Details:
Kursangebote und Inhalte finden Sie unter:
www.vhs-jena.de



Gesellschaft



Gesellschaft

- 26 Geschichte und Zeitgeschichte
- 28 Religion
- 29 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 30 Persönlichkeitsentwicklung | Psychologie
- 30 Rhetorik | Kommunikation
- 32 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 33 Studienreisen

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Leiterin der vhs
Fachbereichsleitung
Dr. Angela Anding
Telefon 03641 498210
angela.anding@jena.de



Sachbearbeiterin
Sybille Zeise
Telefon 03641 498215
sybille.zeise@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

Geschichte und Zeitgeschichte

Das Heilige Römische Reich zwischen 1705 und 1742



Das Heilige Römische Reich – Joseph I. und die „teuflischen Franzosen“

Während der Herrschaft Joseph I. zwischen 1705 und 1711 befinden sich große Teile Europas im Krieg. 1700 beginnt der Nordische Krieg, 1701 der Spanische Erbfolgekrieg. Joseph I. setzt sich vehement für die Verbesserung der Finanzen und der Verwaltung ein. Durch sein Drängen wird Prinz Eugen Oberkommandierender der kaiserlichen Armee, der im Bündnis mit England und den Niederlanden große militärische Erfolge gegen Frankreich gelingen. Der frühe Tod des Kaisers, der ohne männliche Erben bleibt, führt die Habsburger in eine schwierige Situation.

21F10100

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 16.02.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Das Heilige Römische Reich – Karl VI. und sein Kampf um die „Pragmatische Sanktion“

Kaiser Karl VI. hat nicht das politische Format seines früh verstorbenen Bruders. Trotzdem erreicht das Haus Habsburg in dieser Zeit seine größte territoriale Ausdehnung. Der Sieg Prinz Eugens über die Türken bei der spektakulären Eroberung Belgrads 1717 bringt den größten Teil des Balkans unter österreichische Herrschaft. Im Ergebnis des Spanischen Erbfolgekriegs erhalten die Habsburger Sardinien und Sizilien. Allerdings müssen sie auf den spanischen Thron zu Gunsten eines Bourbonen verzichten. Von außerordentlicher Brisanz ist die Frage der Nachfolge. Würden die Reichsfürsten und europäischen Mächte die Erbfolge seiner Tochter Maria Theresia anerkennen?

21F10101

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 23.02.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro



Das Heilige Römische Reich – Karl VII. und sein grandioses Scheitern

Das Ausbleiben eines männlichen Thronerben bei den Habsburgern lässt die Wittelsbacher von der Kaiserkrone träumen. Prinz Karl, seit 1726 Kurfürst von Bayern, heiratet 1722 die Tochter Kaiser Joseph I. Maria Amalia. Diese muss jedoch wie drei Jahre zuvor ihre Schwester Maria Josepha auf alle Erbansprüche verzichten. Nach dem Tod Karl VI. führt er, ohne militärisch gerüstet zu sein, eine aktive Bündnispolitik gegen Habsburg und lässt sich 1742 zum Kaiser wählen. Doch mit dem Engagement und der Kühnheit einer Frau hat er nicht gerechnet.

21F10102

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 02.03.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

August der Starke – Jugend und Herrschaft

Kein anderer sächsischer Herrscher erreicht die Popularität Augusts, obwohl dieser politisch alles andere als glücklich agiert. Den Absolutismus in Sachsen kann er nicht vollständig durchsetzen und auch an der polnischen Krone hat er schwer zu tragen. Verheerend schließlich die Niederlagen im Nordischen Krieg! Mit russischer Hilfe erlangt August den polnischen Thron zurück. Durch kluge Wirtschafts-, Bündnis- und Heiratspolitik erkämpft er die Rückkehr zur europäischen Bühne.

21F10103

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 09.03.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro



Bitte beachten Sie das geänderte Anmeldeverfahren. Eine verbindliche Anmeldung ist zwingend erforderlich.

August der Starke – Die Liebe und die Kunst

August der Starke galt in seiner Zeit als Kavalier und großer Herzensbrecher. Wilhelmine von Bayreuth, Schwester Friedrich II., ist Urheberin des Gerüchts, August habe 354 Kinder gezeugt. Doch was davon ist wahr? Eine Liebe ganz anderer Art ist die zur Kunst. Insbesondere Architektur und Bildende Künste gelangen zu ungeahnter Blüte. Doch der Kurfürst-König ist mehr als nur der Schöpfer des Grünen Gewölbes oder Auftraggeber des Zwingers.

21F10104

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 23.03.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Gehasst und verkannt – Heinrich Graf von Brühl

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 politischen und wirtschaftlichen Niedergang Sachsens verantwortlich. In der neuesten Forschung begegnet uns Brühl jedoch als loyaler Beamter, geschliffener Diplomat und feinsinniger Kunstkenner!

21F10105

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 13.04.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Die Geschichte Jenas im Mittelalter

Die Region Jena im Frühmittelalter

Über Jahrhunderte bildet die Saale die Grenzregion zwischen dem Fränkischen bzw. ostfränkischen Reich und den slawischen Stämmen. Im 8. Jahrhundert sind Bonifatius und seine Schüler als christliche Missionare in Thüringen tätig. Es entstehen u. a. in Sülzenbrücken, Kölleda oder Kapellendorf erste Kirchen. 752 wird das Bistum Erfurt gegründet. An der mittleren Saale lassen die Karolinger im 9. Jahrhundert Grenzburgen zum Schutz des Reiches errichten, wozu bspw. Saalfeld, Rudolstadt, Kahla und wahrscheinlich auch Dornburg gehören. Die Region Jena tritt erst mit der 937 erwähnten Burg Kirchberg ins Licht, zu deren Burgbezirk u. a. Schlöben und Lobeda östlich sowie Ammerbach, Burgau und Winzerla westlich der Saale gehören. Damit wird die Region zu einem wichtigen Zentrum der ottonischen und salischen Kaiser im 10. und 11. Jahrhundert.

21F10106

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 27.04.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Hochmittelalterlicher Landesausbau und Entwicklung Jenas bis zur Stadtgründung

Nach dem Rückgang der kaiserlichen Macht setzen auf der einen Seite die Erzbischöfe von Mainz und die Bischöfe von Zeit-Naumburg sowie die Orden der Benediktiner und Zisterzienser den Landesausbau fort. Zum anderen engagieren sich mächtige Territorialherren wie Ludowinger, Wettiner, Kirchberger und Lobdeburger in der Region. Insbesondere die Herren von Lobdeburg haben wesentlichen Anteil an der Gründung der Stadt Jena 1236.

21F10107

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 04.05.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro



JenaKultur | C. Häcker

Pfarrkirchen und Klöster in Jena

Nur wenige Hinweise geben Aufschluss über die Entwicklung der Pfarreien. War die Johanniskirche von Leutra (12. Jahrhundert) die ursprüngliche Pfarrkirche und der früheste Vorgängerbau von St. Michael (um 1200) nur Filialkirche? Oder war St. Michael von vorn herein Pfarrkirche von Jena? – Mit der Niederlassung von Zisterzienserinnen, Dominikanern, Karmeliten und des Deutschen Ordens wird Jena zu einem der bedeutendsten kirchlichen Zentren in Thüringen.

21F10108

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 11.05.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Jena unter der Herrschaft der Wettiner und erste Blütezeit der Stadt

Seit 1331 sind die Wettiner im Besitz von Jena und verleihen ihr 1332 das Gothaer Stadtrecht. Bis 1429 erwirbt die Stadt von den oft geldbedürftigen Landesherrn alle wichtigen Gerechtsame wie Niedere und Hohe Gerichtsbarkeit sowie Münz-, Zoll- und Steuerrecht. Das führt zu einem bedeutenden wirtschaftlichen Aufschwung. Jenaer Wein wird bis nach Leipzig, in die Harzregion und selbst bis nach Franken exportiert. Mit dem Bau der gotischen Stadtkirche entsteht eine der schönsten Hallenkirchen in Thüringen.

21F10109

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 25.05.2021,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 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.

21F10110

Dr. Immanuel Voigt
dienstags, 09.03.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 3 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
28,80 Euro
Kleingruppe

Handschriften aus Ur-Großmutterns Zeiten lesen – Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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.

21F10111

Dr. Immanuel Voigt
dienstags, 13.04.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
36,40 Euro
Kleingruppe

Religion

Weibliche Elemente im Judentum ODER: Konzepte von Weiblichkeit im Judentum

Leonard Nimoy inspirierte sie zu seinem bekannten Photo-Projekt, freudig wird sie jeden Freitagabend erwartet, heute zu meist unbekannt in ihrer einstmalig großen Bedeutung fristet sie ihr Dasein in Museen, stark und stolz begegnet sie dem Besucher in Galerien – erhaben blickend mit dem Schwert in der Hand aber auch anklagend durch die Augen der Magd – Weibliche Elemente innerhalb des Judentums. Aschera, Weisheit, Schechina, Lillith und Eva, Braut Sabbath, Mirijam, Judith, Sarah und Hagar und viele mehr bilden die verschiedenen Facetten komplexer religiöser Konzepte von Weiblichkeit ab. Die folgenden Vorträge werden diese verschiedenen Konzepte religionsgeschichtlich und systematisch vorstellen und innerhalb des jeweiligen Gesamtzusammenhangs der jüdischen Geschichte, Mythologie, Philosophie und Mystik erläutern. Dabei werden immer auch gegenwärtige Interpretationen gezeigt wie jüdisch-feministische Projekte, Filmadaptionen oder künstlerische Werke. Die Vortragsreihe ist auf drei Einzelveranstaltungen ausgelegt.

Weibliche Konzepte in der jüdischen Frühgeschichte

Der Kult der alten Göttin Aschera, Hinweise auf Astral- und Stadtgöttinnen und der Lillith-Eva-Komplex.

21F10801

Dr. Kristin Purfürst
Mittwoch, 28.04.2021, 10:00 - 12:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Ausgewählte Frauenfiguren des Tenach

Sarah die Verheißungsträgerin neben Hagar, der verstoßenen Magd des Abraham, die Prophetin Mirijam, Schwester des Mose als Trägerin von Wasser und Leben, Judith, die jüdische Heroin – oder erdachte Figur der Beschämung? Mit Thamar und Ruth rückt die Situation von Frauen innerhalb des altisraelitischen, patriarchalischen und patrilinearen Systems in den Fokus der Darstellung.

21F10802

Dr. Kristin Purfürst
Mittwoch, 12.05.2021, 10:00 - 12:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Weibliche Elemente der jüdischen Philosophie und Mystik

Frau Weisheit und die geheimnisvolle Schechina.

21F10803

Dr. Kristin Purfürst
Mittwoch, 26.05.2021, 10:00 - 12:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Bitte beachten Sie das geänderte Anmeldeverfahren! Eine verbindliche Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung –

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mit Hilfe der Dozentin die Inhalte einer Patientenverfügung, der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung erarbeiten möchten.

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung eigenständig zu erstellen und kennen deren Unterschiede.

Dienstag: 16.02.2021 – Patientenverfügung

Was ist eine Patientenverfügung, und brauche ich sie überhaupt? Welche Voraussetzungen, welche Form, welchen Inhalt kann eine Patientenverfügung haben? Wo sollte sie aufbewahrt werden, und wo lasse ich sie registrieren. Wer sollte Kenntnis über die Existenz der Patientenverfügung haben?

Wie verbindlich sind die Regelungen einer Patientenverfügung („Bestimmtheit“ der Regelungen nach Rechtsprechung) und sind Korrekturen möglich.

Ausfüllen des Formulars.

Mittwoch: 17.02.2021 – Vorsorgevollmacht

Was ist eine Vorsorgevollmacht, brauche ich überhaupt eine Vorsorgevollmacht? Voraussetzungen, was kann ich mit der Vorsorgevollmacht regeln, und was muss ich regeln? Welche Form ist erforderlich, welcher Inhalt ist möglich, digitaler Nachlass.



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.

21F10310

Annett Rink | Elfi Hörmann
Dienstag, 20.04.2021,
15:00 - 16:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
kein Entgelt

Donnerstag 18.02.2021 – Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Möglichkeiten gegen Missbrauch, kann die Vorsorgevollmacht widerrufen werden, und was ist dabei zu beachten, Gültigkeit der Vorsorgevollmacht, Aufbewahrung und Registrierung. Der Unterschied zwischen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht? Ausfüllen des Vordrucks und Besprechung. Benötige ich eine Betreuungsverfügung? Voraussetzungen, Inhalt und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht. Wo sollte sie aufbewahrt und/oder registriert werden? Wann tritt sie in und wann außer Kraft?

Mitzubringen: Schreibzeug

21F10301

Renate Heck-Schönauer
dienstags - donnerstags, 16.02.2021 -
18.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr, 3 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
25,00 Euro
Kleingruppe



**Bitte beachten Sie das
geänderte Anmeldeverfahren.
Eine verbindliche Anmeldung
ist zwingend erforderlich.**

Teambuilding (Workshop)

Was macht ein gutes Team aus, und wie kann man einen besseren Zusammenhalt erreichen? Sie begeben sich auf eine Reise, die Sie auch selbst mitgestalten können. Darum geht es auch beim Teambuilding: Was kann ich selbst tun, um ein besseres Teammitglied zu sein und die anderen mit Respekt und Achtung zu behandeln?

Mittels wildnispädagogischer Teamchallenges widmen wir uns diesem wichtigen Thema und gewinnen so Einsichten dazu, was es heißt, in einem Team zu sein, vielleicht auch selbst mehr Verantwortung und Führung zu übernehmen sowie die eigenen Grenzen zu wahren.

Mitzubringen: Sitzkissen und/oder Picknickdecke, eigenes Trinkgefäß, wetterfeste Kleidung

Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer es gewittert.

21F10616

Julia Grell

Samstag, 17.04.2021,

16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Märchenbrunnen im Paradies

23,00 Euro

Kleingruppe

Zufriedener durch Minimalismus (Workshop)

Minimalismus? Was genau ist das und wie kann dieser dazu beitragen, sich gesünder und zufriedener zu fühlen? Sie lernen viele Tipps und Kniffe rund um Minimalismus kennen und wie Sie Ihre Wohnung von unnötigem Ballast befreien können. Gleichzeitig können Sie als angehender Minimalist dazu beitragen, die

Umwelt zu schonen und mit den wertvollen Ressourcen respektvoll umzugehen.

Ich freue mich auf Ihre Wissbegierde und Ihr Erscheinen zu diesem spannenden Workshop sowie auf einen regen Austausch.

21F10617

Julia Grell

Samstag, 20.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 21.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

41,00 Euro

Kleingruppe



Rhetorik | Kommunikation

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.

21F10607

René Knizia

Dienstag, 20.04.2021,

19:00 - 22:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

18,50 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 kennen lernen und dazu noch viel Wissenswertes über die Liebe, Small Talk, Flirten, Kommunikation und Körpersprache erfahren.

21F10608

René Knizia

Dienstag, 18.05.2021,

19:00 - 22:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

17,00 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 non-verbale Kommunikation gestalten können und somit Ihre Wirkung auf Ihre Gesprächspartner und Gruppen deutlich steigern.

21F10610

Sebastian Schmidt

Samstag, 17.04.2021, 09:00 - 13:30 Uhr

Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 12:45 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Seminarraum

171,50 Euro

VHeSpesso

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.

21F10612

Sebastian Schmidt
Samstag, 05.06.2021, 09:00 - 13:30 Uhr
Sonntag, 06.06.2021, 09:00 - 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 in die Möglichkeiten der Gesprächsführung. Dazu bekommen Sie jede Menge Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Kommunikation verbessern können. 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.

21F10615

René Knizia
Samstag, 08.05.2021, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.05.2021, 09:00 - 18:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
106,00 Euro
Kleingruppe*

Workshop:

Souverän Sprechen im Beruf

Sprechen ist unverzichtbar! In unserem Leben nimmt die unmittelbare, mündliche Kommunikation unbestreitbar einen hohen Stellenwert ein. Mit Mona Deibele haben Sie einen zertifizierten Sprechcoach nach AAP® an der Seite. Die Leipziger Dozentin besitzt jahrzehntelange Erfahrung als Bühnendarstellerin und leitete Gruppen von bis zu 80 Personen!

Sie ist an der vhs Jena bereits erfolgreiche Lachyogatrainerin und verhilft Ihnen den Atem stressfrei fließen zu lassen, den Fokus auf Gestik und Mimik zu richten und eine klare und volle Stimme zu finden.

Mitzubringen: Schreibmaterial

21F10618

Mona Deibele
Samstag, 10.04.2021,
09:30 - 16:30 Uhr
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
37,50 Euro

Online-Workshop:

Souverän Sprechen im Beruf

Gerade jetzt spüren wir, welchen hohen Stellenwert die unmittelbare, mündliche Kommunikation einnimmt. Sprechen ist unverzichtbar. Wir sprechen mehr denn je – inzwischen verstärkt auch online. Mitunter kommen dadurch neue Fragen auf. Wie erreichen wir eine gelassene Präsenz und sympathische Zuwendung vor der Kamera und bleiben dabei authentisch? Was lässt die Zuhörenden an unseren Lippen hängen? Wodurch bleibt unsere Stimme auch weiterhin belastbar? Welche Wirkung haben Sprechmelodie, Tempo, Tonhöhe, Pausen und Rhythmus?

In einem Onlineworkshop an zwei Abenden gehen wir gemeinsam den Antworten nach. Dabei haben Sie selbst die Gelegenheit sich in aller Kürze online zu präsentieren und ein individuelles Feedback zu bekommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

21F10618A

Mona Deibele
freitags, 11.06.2021,
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
37,50 Euro





Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung

Faszinierendes Irland – Auf ungewöhnlichen Wegen über die „Grüne Insel“

Ein Abend für alle, die sich bereits in die „Grüne Insel“ verliebt haben – oder es demnächst vorhaben! Ein umfassender und farbiger Bildbericht über dieses malerische und sehenswerte Land im äußersten Westen Europas!. Die Insel fasziniert auf vielfältige Weise, etwa durch ihre grandiosen Landschaften, wo sich Berge abwechseln mit Wiesen, Seen, Flüssen, Wäldern und weiten Torf- und Heide Landschaften. Die mehr als dreitausend Kilometer lange Küste bietet immer wieder Neues: steile, bizarre Felsen, sanft ins Meer abfallende Hänge, kilometerlange, einsame Sandstrände.

Faszinierend auch die vielen Zeugnisse aus unterschiedlichsten Epochen: Megalith-Monumente aus der Jungsteinzeit, keltische Festungsanlagen, hohe Bibelkreuze und geheimnisvolle Rundtürme aus Irlands frühchristlicher Epoche, verfallene Schlössern und Abteien. – Für viele ist es aber gerade die traditionelle irische Musik oder auch das einzigartige literarische Erbe, welche die Insel so attraktiv machen. Irland ist aber auch eine Insel der Gegensätze, zweigeteilt in die Republik Irland und

das zu Großbritannien gehörende Nordirland! Dort ruhen seit September 1994 die Waffen, und, für viele überraschend, scheint der auf dem „Karfreitagsabkommen“ von 1998 basierende Friedensprozess stabil voranzukommen. Und natürlich muss auch auf die aktuelle wirtschaftliche und soziale Situation in der Republik Irland, die Betroffenheit durch den Brexit, zumindest kurz eingegangen werden.

Eckhard Ladner, Studien- und Programmleiter des Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums, ist Sozialwissenschaftler, Reiseleiter und Irlandspezialist. Er lebt seit über 35 Jahren in Irland. Er wird auch sehr gerne Fragen zur geplanten Irlandreise der vhs Jena vom 10. - 17. Oktober 2021 beantworten.

21F10901

Eckhard Ladner
Montag, 26.04.2021,
19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
14,00 Euro

Bitte melden Sie sich rechtzeitig verbindlich an!

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 angeschlossen werden. Nähere Absprachen erfolgen am Kursabend.

Mitzubringen: wenn vorhanden Fernglas und Vogelbestimmungslektüre

21F11002

Raul Jordan
Dienstag, 13.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Gebäude, Grietgasse 17a
12,50 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

21F11003

Raul Jordan
Dienstag, 11.05.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Bus-Haltestelle Ziegenhainer Tal, Endhaltestelle
12,50 Euro



Natur erleben

Lerne, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Ein Spaziergang erfrischt, Wandern ist Erholung, Naturbeobachtungen erfreuen. Wer solche Erfahrungen vertiefen möchte, kann das in diesem Kurs lernen. Um Natur zu erleben, verlassen wir den gewohnten Standpunkt des Beobachtens von außen. Wir lernen, wie sehr wir ein Teil im Beziehungsnetz der Lebewesen sind und fühlen, wie alles Leben miteinander verwoben ist. Zuerst betrachten wir die Umweltbedingungen in Ökosystemen, wie Boden und Wasser, dann die Beziehungen zwischen Pflanzen, Tieren und uns Menschen.

Zwischen den Seminarabenden werden einfache praktische Übungen zum Erfühlen der Verbindungen und zum Eintauchen in diese Beziehungswelt aufgegeben, die im Wald, im Garten oder auf einer Wiese ausgeführt werden.

21F11004

Sebastian Pfütze
dienstags, 18.05.2021, 19:00 - 20:30 Uhr,
7 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmars Stoy“
Paradiesstraße 5
47,00 Euro



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.

Studienreisen

Studienreise nach Irland vom 10.10. - 17.10.2021

Die Insel fasziniert auf vielfältige Weise, etwa durch ihre grandiosen Landschaften, wo sich Berge abwechseln mit Wiesen, Seen, Flüssen, Wäldern und weiten Torf- und Heidelandschaften. Die mehr als dreitausend Kilometer lange Küste bietet immer wieder Neues: steile, bizarre Felsen, sanft ins Meer abfallende Hänge, kilometerlange, einsame Sandstrände.

Faszinierend auch die vielen Zeugnisse aus unterschiedlichsten Epochen: Megalith-Monumente aus der Jungsteinzeit, keltische Festungsanlagen, hohe Bibelkreuze und geheimnisvolle Rundtürme aus Irlands frühchristlicher Epoche, verfallene Schlössern und Abteien. – Für viele ist es aber gerade die traditionelle irische Musik oder auch das einzigartige literarische Erbe, welche die Insel so attraktiv machen. Irland ist aber auch eine Insel der Gegensätze, zweigeteilt in die Republik Irland und das zu Großbritannien gehörende Nordirland! Dort ruhen seit September 1994 die Waffen, und, für viele überraschend, scheint der auf dem „Karfreitagsabkommen“ von 1998 basierende Friedensprozess stabil voranzukommen. Und natürlich wird auf die aktuelle wirtschaftliche und soziale Situation in der Republik Irland, die Betroffenheit durch den Brexit, eingegangen.

Eckhard Ladner, Studien- und Programmleiter des Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums, ist Sozialwissenschaftler, Reiseleiter und Irlandspezialist. Er lebt seit über 35 Jahren in Irland. Er wird auch sehr gerne Fragen zur geplanten Irlandreise der vhs Jena vom 10. - 17. Oktober 2021 beantworten.

21F20000

Eckhard Ladner
Reisepreis wird noch bekannt gegeben!



„Europa ist unterwegs“ – Studienreise nach Polen (Niederschlesien und Kleinpolen) vom 6. - 12. Juni 2021

Reiseroute:

Jena - Görlitz - Krzyzowa (Kreisau) - Wroclaw (Breslau) - Auschwitz - Kraków (Krakau) - Jena

7-tägige Studienreise mit kompetenter und ortskundiger Reiseleitung

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: 595,00 Euro

Einzelzimmerzuschlag: 125,00 Euro

Mindestteilnehmendenzahl: 24

Reiseveranstalter: Omnibusbetrieb Rhönsegler GmbH, Kaltennordheim

Reisevermittlung: Volkshochschule Jena

Vorbereitungsabend: 27.4.2021, 18:00 Uhr
Nachbereitungsabend: wird noch bekanntgegeben!

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei Herrn Ziege, Tel.: 498213

Bitte beachten Sie auch unseren Sonderflyer zur Studienreise!

Reiseleitung: Dozentenkollektiv

Abfahrt: vhs Jena

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

21F20001

Romana Schneider (Reisebegleiterin)

Abfahrt: Haltestelle „Am Volksbad“



Kultur und Gestalten



Kultur und Gestalten

- 36 **Literatur**
- 38 **Schreiben**
- 38 **Theater**
- 39 **Mal- und Zeichenkurse | Drucktechnik**
- 46 **Plastisches und Florales Gestalten**
- 47 **Musik**
- 48 **Textiles Gestalten**

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Fachbereichsleiterin
Doreen Müller
Telefon 03641 498224
doreen.mueller@jena.de



Sachbearbeiterin
Sybille Zeise
Telefon 03641 498215
sybille.zeise@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

Inne Halten. Chronik einer Krise – Die besondere Buchvorstellung

Lockdown, Kurzarbeit, Reproduktionsfaktor, Neuinfektion, Kontaktsperre, Veranstaltungsverbot, Social Distancing ... das sind die neuen Schlagworte und Realitäten der Corona-Pandemie, die auch zu einer weltweiten Wirtschaftskrise avancierte. Liegt aber in dieser globalen Corona-Krise, in diesem erzwungenen Innehaltenmüssen auch eine Chance? Das liegt an uns, »was wir jetzt daraus machen«. Dieser Überzeugung ist Jonas Zipf, Theatermann und Werkleiter von JenaKultur. Er suchte sich in der gesamten Bundesrepublik hochkarätige Gesprächspartner*innen, um dies auszuloten: Hartmut Rosa, Thomas Oberender, Bernhard Maaß, Aleida Assmann, Stephan Lessenich und Volkhard Knigge. Ein wiederkehrendes Motiv dieser CHRONIK EINER KRISE sind dabei Feiertage

oder Jahrestage. So entspinnen sich aus der Krise laute Gedanken und Impulse der Transformation: Was können wir, was werden wir aus Corona gelernt haben, wenn die Pandemie eines Tages vorbeigegangen sein sollte?

Wie ließe sich dieses Buch besser vorstellen als im Gespräch? Die vhs Jena präsentiert eine Buchvorstellung der besonderen Art: Gemeinsam mit Gudrun Luck, der ehemaligen Leiterin der vhs lesen und diskutieren die beiden Herausgeber*innen Jonas Zipf (Werkleiter JenaKultur) und Birgit Liebold (Unternehmenskommunikation JenaKultur) ihr Buch „Inne halten. Chronik einer Krise“.

„Man wünscht sich in Krisenzeiten genau solche Gesprächspartner, die das große Ganze sehen, die abwägen, hoffen, kritisieren. Es schafft ein Gefühl von Gemeinschaft in dieser globalen Krise, intelligenten Menschen beim Denken zuzuhören.“ rbbKultur



21F20130

Jonas Zipf | Birgit Liebold | Gudrun Luck
Donnerstag, 29.04.2021,
19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
entgeltfrei

vhs.Einblicke



JenaKultur | Tina Peißker

Welcher Gedanke/Satz aus den Gesprächen hat Sie am meisten nachdenklich gestimmt?

Wie oft das Wörtchen „eigentlich“ fiel. Wie oft wir im Konjunktiv sprachen. Selbstverständlich können wir momentan nur spekulieren. Die Probleme, die sich stellen, haben sich durch Corona aber kaum neu gestellt. Es sind größtenteils Probleme, die vorher schon da waren und sich jetzt nur verschärft haben. Und dennoch scheinen wir Alle kaum aus unserer Komfortzone herauszukommen. Das hat mich am nachdenklichsten gestimmt: Offensichtlich haben wir eine riesige Angst vor dem Tod und wissen nicht mehr, damit umzugehen. Oft erscheinen wir wie paralysiert ...

KURZINTERVIEW ZUM BUCH „CORONA-GESPRÄCHE“

WERKLEITER JENAKULTUR JONAS ZIPF

Welcher Gedanke/Satz aus den Gesprächen hat Sie hoffnungsvoll gestimmt?

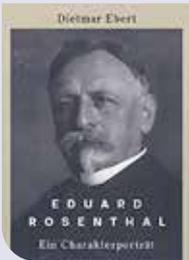
Der immer wieder kehrende Gedanke der Vanitas und Solidarität. Wie klein und verletzlich wir dann als biologische Wesen angesichts einer Naturgewalt wie der eines Virus eben doch sind. Und dass wir nur gemeinsam eine Chance haben, da durch zu kommen. Ganz offensichtlich nur gemeinsam als menschheitliche Zivilisation dazu in der Lage waren und sind, unsere Größe und Naturbeherrschung zu erwirken und zu verteidigen.

Die Gespräche wurden meistens im April geführt. Hätten die Fragen Ende August bzw. Ende Oktober anders ausgesehen?

Das letzte Gespräch mit V. Knigge und der letzte Text von A. Güleç stammen aus dem August. Sicher wäre es interessant, zu sehen, wie weitere Gespräche jetzt verlaufen. Wahrscheinlich wird die Nachdenklichkeit aktuell immer kleiner und die Not immer größer. Dennoch habe ich den deutlichen Eindruck, dass sich der notwendige Gehalt der Gespräche kaum verändert. Die angeschnittenen Themen sind wie Kammertöne, die im Hintergrund der Krise weiterklingen.

EDUARD ROSENTHAL - EIN CHARAKTERPORTRÄT

LITERATUREMPFEHLUNG VON KATJA MÜLLER,
LEITERIN DER ERNST-ABBE-BÜCHEREI



(Eduard Rosenthal – ein Charakterporträt /
Dietmar Ebert. Edition Azur, Dresden, 2018
Eduard Rosenthal – Fragmente eines Lebens /
ein Film von Torsten Eckold, 2020)



JenaKultur | Tina Peißker

Eduard Rosenthal – ein Name, der eng mit Jena verbunden ist und trotzdem über viele Jahre in Vergessenheit geraten war! Der Jenaer Kulturhistoriker Dietmar Ebert hat sich auf die Suche gemacht und akribisch Archive durchstöbert. Anhand von Briefen, Reden und Dokumenten gibt er Einblick in das Leben des jüdischen Juristen Eduard Rosenthal, dessen wissenschaftliche, soziale und kulturelle Leistungen ihm Respekt und Anerkennung weit über seinen Wirkungsort hinaus eingebracht haben.

Als Begründer der ersten demokratischen Thüringer Verfassung wurde im Jubiläumsjahr 2019 viel über ihn geschrieben. Aber wussten Sie, dass er Mitgründer der Ernst-Abbe-Bücherei war und 30 Jahre den Vorsitz des Lesehallenvereins innehatte?

Dietmar Ebert zeichnet ein lebendiges Bild der Aufbruchsstimmung, die in Jena um 1900 eine Offenheit für das Neue und Unbekannte in Wissenschaft und Kunst erzeugte. Das Buch lädt ein, auf den Spuren Rosenthals und der Persönlichkeiten der Zeit zu wandeln. Die Villa Rosenthal ist dafür ein empfehlenswerter Ausgangspunkt. Dort hängt das einzige Bildnis von Clara Rosenthal, eine Erinnerung an ihr Schicksal.

Ein wichtiges Buch für alle, die sich für Jena und seine Geschichte interessieren! Eine ausgezeichnete Verfilmung des Buches mit dem Titel „Eduard Rosenthal – Fragmente eines Lebens“ hat Torsten Eckold vorgelegt. Buch und Film sind in der Ernst-Abbe-Bücherei ausleihbar und im Buchhandel zu erwerben.

Die Deutsche Literatur – die Literatur in Deutschland | Autoren - Werke - Orte

Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
Kursort wird noch bekannt gegeben
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr
5,00 Euro pro Veranstaltungstermin

Anmeldung telefonisch, schriftlich oder
persönlich erforderlich. Die Bezahlung er-
folgt an der Abendkasse.

Literatur im 20. Jahrhundert - Teil II

Heinrich Mann: Von den frühen Novellen zu
„Professor Unrat“.

21F20145
Donnerstag, 18.02.2021

Literatur im 20. Jahrhundert - Teil III

Thomas Mann: Von „Tristan“
zu „Tod in Venedig“.

21F20146
Donnerstag, 25.02.2021



Literatur im 20. Jahrhundert - Teil IV

München als literarisches Zentrum vor dem
1. Weltkrieg.

21F20147
Donnerstag, 04.03.2021

Literatur im 20. Jahrhundert - Teil V

Außenseiter: Ricarda Huch,
Jakob Wassermann, Georg Hermann.

21F20148
Donnerstag,
11.03.2021

Literatur im 20. Jahrhundert - Teil VI

„Menschheitsdämmerung“ -
Der literarische Expressionismus.

21F20149
Donnerstag, 18.03.2021

Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein
Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am
ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unter-
schreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen
haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Ver-
ständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.

Schreiben

Schreiben als Weg zu Selbstaussdruck, Selbstverwirklichung und bereichernder Kreativität

Sich selbst und was einen bewegt zum Ausdruck bringen – ohne Leistungsanspruch, sich selbst und seinen Anliegen begegnen und in einen heilsamen Selbstaussdruck bringen, eine Form finden – sprachlich oder auch grafisch, spielen, Freude am Geschehen lassen und die ganz eigene Kreativität jenseits von Vorgaben 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. Wir versuchen, Ideen und Ausdrucksformen zu finden und uns auszuprobieren. Auch zwischen den Treffen bleibt Raum für das praktische Schreiben, sodass diese zum Austausch und der Reflexion genutzt werden können. Los geht es – erkunden Sie Ihre ganz eigene schöpferische Handschrift!

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

21F20133

Dr. Kerstin Ramm

Montag, 15.03.2021, 17:00 - 19:15 Uhr

Montag, 29.03.2021, 17:00 - 19:15 Uhr

Montag, 19.04.2021, 17:00 - 19:15 Uhr

Montag, 26.04.2021, 17:00 - 19:15 Uhr

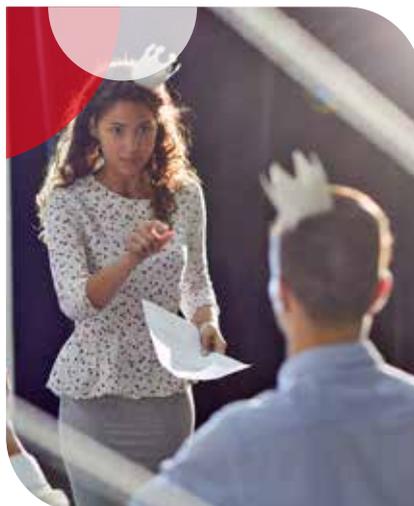
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

50,60 Euro

Kleingruppe

Theater



Theaterworkshop – Schauspiel auf der Bühne

Hier können Sie ausprobieren, ob Theaterarbeit nur eine Idee in Ihrem Kopf oder eine Leidenschaft ist, „die mehr will“! Wir werden mit Atem, Stimme und Körper improvisieren und experimentieren, nach Wegen suchen, uns zu verwandeln, ohne uns zu verlieren. Dabei geht es nicht in erster Linie um das Erlernen von bestimmten Schauspieltechniken, sondern um das direkte Erleben, die Freude am Spiel und vor allem um die gesammelten Erfahrungen, die Mut machen, die Präsenz stärken und das künstlerische Potenzial zur Entfaltung bringen.

Der Dozent ist Schauspieler, Regisseur und Autor von preisgekrönten Spielfilmen. Er bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Film und Fernsehen mit.

21F20230

Andreas Arnstedt

Samstag, 13.03.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.03.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

81,00 Euro

Kleingruppe*

Camera Acting-Workshop – Schauspiel vor der Kamera

Dieser Workshop vermittelt erste Schritte in Schauspielführung vor der Kamera. Durch Sprach- und Körpertraining, Übungen zur Figuren- und Szenenanalyse sowie Monolog und Szenenarbeit vor laufender Kamera lernen die Teilnehmenden Grundlagen der Arbeit vor der Kamera kennen und umsetzen. Dabei werden auch Methoden und Techniken vermittelt, um bei Castings und anderen Vorspielen gelassen und souverän zu agieren. Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, eine eigene Ausdrucksform zu entwickeln und vor der Kamera zu zeigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Rollen werden innerhalb des Workshops erarbeitet.

Der Dozent ist Schauspieler, Regisseur und Autor von preisgekrönten Spielfilmen. Er bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Film und Fernsehen mit.

21F20231

Andreas Arnstedt

Samstag, 10.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 11.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

81,00 Euro

Kleingruppe*

Improvisationstheater – Intensivkurs

NEU

Ein Impro-Intensivwochenende für alle, die schon etwas Schauspielerfahrung haben und ihre Schauspieltechnik und ihre Ausdrucksmöglichkeiten verbessern wollen sowie Teilnehmende, die auch ohne Vorkenntnisse Freude am Spiel auf der Bühne haben. Nach einem Warm-Up (Bewegungs-, Stimm- und Atemtechnik) geht es vorrangig um Improvisationen mit und ohne Text, mit und ohne Partner. Der Fokus liegt auf frei improvisierten sowie vorgegebenen Szenen. Am Ende lernen die Teilnehmenden, eine Bühnenfigur zu entwickeln und realistisch zu gestalten. Der Dozent ist Schauspieler, Regisseur und Autor von preisgekrönten Spielfilmen. Er bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Film und Fernsehen mit.

21F20232

Andreas Arnstedt

Samstag, 29.05.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

81,00 Euro

Kleingruppe*

Ihr eigenes professionelles Showreel **NEU**

Dieses 3-tägige Seminar ermöglicht Ihnen, unter professionellen Drehbedingungen Ihr eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen. Wir finden eine geeignete Szene, entwickeln eine Figur, proben mit Partner und finden den passenden Drehort. Sie bekommen wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht: Was macht der Regieassistent, der Aufnahmeleiter, die Continuity etc. Nach dem Kurs sendet Ihnen der Kursleiter ein zwei- bis dreiminütiges professionelles Showreel für Ihre erfolgreiche Bewerbung in digitaler Form zu. Der Dozent ist Schauspieler, Regisseur und Autor von preisgekrönten Spielfilmen. Er bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Film und Fernsehen mit.

Mitzubringen: Der Kursleiter bereitet nach dem Kurs Ihre Aufnahmen zu einem professionellen Showreel auf und stellt es Ihnen in digitaler Form zur Verfügung. Der Unkostenbeitrag hierfür in Höhe von 30,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20233

Andreas Arnstedt
Freitag, 09.07.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 10.07.2021, 09:00 - 18:30 Uhr
Sonntag, 11.07.2021, 09:00 - 18:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
119,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe*

Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken

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/m²; Bleistift HB; Lappen; Schwämmchen; Porzellanpalette. Sie können zudem gerne Ihre schon angefertigten eigenen Arbeiten mitbringen!

21F20501

Valeriy Solovey
dienstags, 02.03.2021,
16:00 - 18:15 Uhr, 8 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
77,00 Euro

21F20502

Valeriy Solovey
dienstags, 02.03.2021,
18:45 - 21:00 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
77,00 Euro

21F20503

Valeriy Solovey
mittwochs, 03.03.2021,
10:00 - 12:15 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
41,00 Euro

21F20504

Valeriy Solovey
mittwochs, 31.03.2021,
16:00 - 18:15 Uhr, 4 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
41,00 Euro

21F20505

Valeriy Solovey
Samstag, 26.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 27.06.2021, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
65,80 Euro



Die Vorträge von Dr. Thomas Frantzke legen den Fokus in diesem Semester vor allem auf geschichtliche Hintergründe. In den Veranstaltungen „August der Starke – Die Liebe und die Kunst“ und zur Geschichte Jenas werden aber auch kunsthistorische Aspekte behandelt. Also schauen Sie dennoch gern vorbei! Die Vorträge finden Sie auf Seite 26/27.

Kunstgeschichte online – der Städel-Kurs zur Moderne



Erleben Sie einen ganz besonderen Kurs zur Kunstgeschichte kostenfrei und immer dann, wenn es Ihnen passt! Eignen Sie sich auf abwechslungsreiche Weise kunsthistorische und bildwissenschaftliche Kenntnisse an, während Sie sich auf Ihrem Computer oder Tablet in dem Ihnen angemessenen Tempo durch die fünf Module des Kurses bewegen. Der interaktive Onlinekurs, der 2017 für den Grimme Online Award nominiert wurde, bietet Kunstinteressierten anhand von rund 250 ausgewählten Werken aus der Sammlung des Frankfurter Städel Museums viele spannende Einblicke in die moderne Kunst von 1750 bis heute. Man muss auch nicht nur lesen und schauen, sondern kann auch selbst etwas tun und kleine Aufgaben lösen. Wir meinen: Das macht Spaß!



Im Kurs von Ulrike Rochlitzer, Foto: JenaKultur | A. Hub

Aquarellmalerei – Blumen und Pflanzen

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.

21F20506

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 10.03.2021,
18:45 - 21:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
50,00 Euro

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: Die Dozentin wird Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Ideen, aber auch schon vorhandene Motive als Aquarellbild festzuhalten.

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

21F20507

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 05.05.2021,
18:45 - 21:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
50,00 Euro

Grundlagen der Aquarellmalerei

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei, die wir jeweils an einem ausgewählten Motiv ausprobieren werden. Sie werden die Eigenschaften der Farben, deren Einsatzmöglichkeiten in den verschiedenen Techniken und auf diesem Weg die unterschiedlichen kreativen Möglichkeiten der Bildgestaltung kennenlernen. Das Erlernete soll Sie anregen und befähigen, nach dem Kurs auch eigene Ideen und Motive in Aquarell umzusetzen. Dabei geht es nicht um das perfekte Bild. Es geht darum, mit Hilfe der Kenntnis der Techniken und Eigenheiten der Farben die eigenen Fähigkeiten und die Freude am Malen zu entwickeln.

1. Abend - Maskieren oder Wachs
 2. Abend - Auskratzttechnik
 3. Abend - Strukturpaste
 4. Abend - Strohalmtechnik
 5. Abend - Aquarell mit Haushaltsfolie
 6. Abend - Vertiefen der Techniken
 7. Abend - Vertiefen der Techniken
- Der Kurs findet 14-tägig statt.

Mitzubringen: Aquarellpinsel Größen 2 bis 10 (keine synthetischen Pinsel), Aquarellfarbkasten, Tempotaschentücher, Knetgummi, Maskierflüssigkeit, Malerkrepp, weicher Bleistift oder Aquarellstifte, Mischpalette. Aquarellpapier wird von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 1,00 - 2,00 € pro Tag ist im Kurs zu entrichten.

21F20509

Gisela Kallies
dienstags, 16.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr,
7 Abende, 14-tägig
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
84,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Weitere Kurse, in denen Sie unter anderem mit Aquarellfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt „Verschiedene Techniken“ ab Seite 42.



VON DER TECHNIK ZUR KUNST

GISELA KALLIES

Malerei in der Bob Ross® Technik
JenaKultur | vhs



In Jena geboren und zu Hause geht Gisela Kallies den Weg vieler Jenaer: Sie beginnt bei Zeiss 1974 eine Ausbildung. Seit ihrer frühesten Kindheit war sie mehrmals wöchentlich im Ballett und behielt dieses Hobby in ihrer Freizeit über viele Jahre bei, doch war sie auch immer für Neues offen. Es folgten Studium, Hochzeit, Arbeit und Kind. In dieser Zeit kam es zu ersten künstlerischen Erfahrungen mit Ton und anderen Materialien.

1991 kam es auf Grund der Neustrukturierung eines ganzen Landes auch in beruflicher Hinsicht bei ihr zur Neuorientierung. Was war noch möglich?

Sozialarbeit – und so begann ein neuer Lebensabschnitt. Ende mit Technik und nun Umgang mit Menschen, die mit unterschiedlichsten Problemen nicht zurechtkamen.

Eine Zusatzausbildung zur Kreativitätspädagogin ergänzte und unterstützte die Arbeit als Sozialpädagogin. Hier malte sie ihr erstes Ölbild, das erste Aquarell, lernte Bücher zu entwerfen, zu binden, Kurzgeschichten und Gedichte zu schreiben, Hand- und Stabpuppen zu bauen und vieles andere.

Dies war auch die Zeit in der sie, wie viele andere Menschen auch, fasziniert vor den Fernseher saß und dem Maler mit der sanften

Stimme zuschaute, wie er in 30 Minuten ein Bild zauberte. Experimente mit Ölfarbe führten nicht zu zufriedenstellenden Ergebnissen, daher absolvierte sie 2011/12 die Ausbildung zum „Instructor in Landschafts- und Blumenmalerei nach Bob Ross®“. Manchmal hört man „das ist Kitsch“ oder „das hat nichts mit Malerei und Kunst zu tun“ – das ist sicher Ansichtssache. Nicht immer entstehen Bilder, weil der Mensch dahinter die große Kunst machen will. Sehr oft entstehen Bilder aus einem inneren Wunsch heraus oder weil es keine andere Möglichkeit gibt, seine Gefühle sichtbar zu machen. Die Wege zu Pinsel und Farbe sind sehr unterschiedlich.

Durch die Ausbildung in der Nass-in-Nass-Technik war es möglich, Bilder entstehen zu lassen, sie mit kritischem Blick zu betrachten und doch damit zufrieden zu sein.

Solche persönlichen Erfahrungen zu machen, keine Angst vor dem weißen Untergrund zu haben und innere Zufriedenheit dabei zu spüren, sich mit einem neuen Medium auszudrücken, dies ermöglicht Gisela Kallies seit 2012 Teilnehmern monatlich in einer Kleingruppe in der Nass-in-Nass-Technik an der Volkshochschule Jena.

Ölmalerei

Malerei in der Bob Ross® Technik

Verbringen Sie ein Wochenende 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 Wochenende mit nach Hause genommen werden kann. Also: Nur Mut! Mit etwas Geduld und Muße entsteht ein einzigartiges Kunstwerk.

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 € ist im Kurs zu entrichten.

Blauer Morgenwald

21F20530

Gisela Kallies

Freitag, 05.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 06.03.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

35,90 Euro, zzgl. Materialkosten

(siehe „Mitzubringen“)

Kleingruppe*



Frühlingswald

21F20531

Gisela Kallies

Freitag, 09.04.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 10.04.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

35,90 Euro, zzgl. Materialkosten

(siehe „Mitzubringen“)

Kleingruppe*

Neuseeland – Kaikoura Range



21F20532

Gisela Kallies

Freitag, 07.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 08.05.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

35,90 Euro, zzgl. Materialkosten

(siehe „Mitzubringen“)

Kleingruppe*



Gisela Kallies | Meeresrauschen, Öl auf Leinwand, 2012

Fehmarn – Weg durch die Dünen

NEU

21F20533

Gisela Kallies

Freitag, 04.06.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 05.06.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

35,90 Euro, zzgl. Materialkosten

(siehe „Mitzubringen“)

Kleingruppe*

Sylt – Strand von Kampen

NEU

21F20534

Gisela Kallies

Freitag, 02.07.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 03.07.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

35,90 Euro, zzgl. Materialkosten

(siehe „Mitzubringen“)

Kleingruppe*



Valeriy Solovey | Öl auf Leinwand, 2005



Wochenendkurs – Ölmalerei

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 Ölmaler gern zu Verfügung.

Mitzubringen: Leinwand Format 30x40 oder 40x50, 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.

21F20537

Valeriy Solovey

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 25.04.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

65,80 Euro

Kleingruppe*

21F20538

Valeriy Solovey

Samstag, 10.07.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 11.07.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

65,80 Euro

Kleingruppe*

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 Stilleben, Landschaften oder andere Sujets malen.

Mitzubringen: Farben, Pinsel und Malblock oder Keilrahmen.

21F20551

Manfred Petzold

montags, 15.02.2021,

18:00 - 20:15 Uhr, 10 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

95,50 Euro

NEU: Zeichenkurse jetzt auch online!
Die Kursbeschreibungen und technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage!

Zeichnen lernen – Grundlagenkurs

21F20541

Willi Schlese

montags, 15.02.2021, 18:45 - 21:00 Uhr, 5 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

62,00 Euro

Kleingruppe



Anatomisches Zeichnen für Anfänger

21F20542

Willi Schlese

mittwochs, 17.02.2021, 14:15 - 16:30 Uhr, 5 Nachmittage

vhs, virtueller Klassenraum

62,00 Euro

Kleingruppe



Klassische und experimentelle Malerei

NEU

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die gern mit Farben und Stiften umgehen (wollen), Freude am Gestalten haben und neugierig sind auf das Ausprobieren unterschiedlicher bildnerischer Techniken. Im Kurs werden verschiedene Maltechniken mit Acryl-, Aquarell- und Ölfarben demonstriert, an Landschaft, Stilleben und Architektur erprobt und weiterentwickelt. Farbenlehre, Perspektive, Bildaufbau, Licht und Schatten sind inhaltliche Schwerpunkte des Kurses. Lassen Sie sich darüber hinaus inspirieren von Monotypien nach eigenen Bildideen und experimentieren Sie neben den realistischen Bildgestaltungen mit den Gestaltungsweisen des Zufalls wie Frottage oder Décalcomanie.

Mitzubringen: Malmaterialien, Pinsel, Farben, Blöcke oder bespannte Keilrahmen. Gern unterstützt Sie die Dozentin auch bei der Suche nach geeigneten Materialien.

21F20552

Irene Beyer-Stange
freitags, 19.03.2021, 10:00 - 12:15 Uhr,
10 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
95,50 Euro



Heike Burkhardt | Acryl auf Leinwand, 2012

Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigende 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 den Teilnehmenden 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.

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

21F20553

Heike Burkhardt
montags, 22.02.2021,
18:00 - 21:30 Uhr, 5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzigasse 13
77,00 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

21F20553A

Heike Burkhardt
montags, 31.05.2021,
18:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzigasse 13
89,00 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „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 in diesem kurzweiligen Kurs.

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

21F20554

Christiane Tänzler
donnerstags, 18.03.2021, 10:00 - 12:15 Uhr, 9 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
107,60 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Was ist eigentlich Décalcomanie?

Hier geht's zum Glossar online



Christiane Tänzler | Erstes Sommergewitter am Salü, Aquarell, 2019

Malweiber treffen sich – Die Sprache der Wolken **NEU**

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Gestaltung von Himmelslandschaften und Wolkenbildern, die Darstellung von Regenwolken, Morgen- und Abendrot mit Aquarell- oder Acrylfarben in verschiedenen Maltechniken, wie z. B. der „Nass in Nass“-Technik. Gemeinsam wollen wir versuchen, deren Schönheit einzufangen.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier ab 300g/m² ODER Acrylfarben, Keilrahmen; Pinselset; Bleistift; Klebeband; Naturschwamm; Fotos.

21F20557

Rita Müller

Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 21.03.2021, 10:00 - 13:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

54,90 Euro

Kleingruppe

Malweiber treffen sich – Wasserlandschaften **NEU**

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Darstellung von Meer, Seen und Flüssen. Dabei kann das Augenmerk auf der malerischen Gestaltung von bewegtem oder ruhigem Wasser, von Uferbewuchs und Flussbiegungen oder Himmel und Wasser liegen. In der Motiv- und Farbwahl (Acryl-, Aquarellfarben, Collagentechniken) sind Sie frei.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier ab 300g/m² ODER Acrylfarben, Keilrahmen; Pinselset; Bleistift; Klebeband; Naturschwamm; Material für Collagen; Fotos.

21F20558

Rita Müller

Samstag, 15.05.2021, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 16.05.2021, 10:00 - 13:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

54,90 Euro

Kleingruppe

Malweiber treffen sich – Landschaften **NEU**

Meine Stadt Jena – Baumlandschaften umschließen Häuser und Straßen. Sowohl Motive als auch Farben (Acryl- oder Aquarellfarben) sind frei wählbar. Die Kursleiterin arbeitet seit 26 Jahren an der vhs und gibt gerne ihre Fähig- und Fertigkeiten in der Malerei weiter. Individuelle Hilfestellung wird angeboten.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier ab 250g/m² ODER Acrylfarben, Keilrahmen; Pinselset; Bleistift; Klebeband; Naturschwamm; Material für Collagen.

21F20559

Rita Müller

Samstag, 19.06.2021, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 20.06.2021, 10:00 - 13:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal

54,90 Euro

Kleingruppe



Rita Müller | Einstimmig

Lichtmalerei mit dem Blaudruckverfahren – Cyanotypie auf Papier

Die Cyanotypie, auch als (Eisen-)Blaudruck bekannt, ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren mit typisch cyanblauen Farbtönen. Sie ist eine der ältesten Fototechniken, welche nicht zwingend eine Dunkelkammer und keine Kamera erfordert. Auf vorbereitete Aquarellpapiere (UV- und 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 unter Anleitung eigene Cyanotypien herzustellen. Die unmittelbaren Ergebnisse können am Ende des Tages mitgenommen werden. Die Dozentin stellt Materialien zum Gestalten 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). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 8,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20562

Anke Neugebauer
Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
35,40 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Die Dozentin bietet auch einen Kurs zur Cyanotypie auf Stoffen an, siehe Seite 48.

Pastellmalerei für Anfängende 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 Anfängende 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 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20564

Maryna Bzhezytska
donnerstags, 04.03.2021,
16:45 - 19:00 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
76,40 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe*



Maryna Bzhezytska | Waldblumen, Pastell



Zoya Goletz | Acryl auf Leinwand, 2014

Acrylmalerei & Zeichnen

NEU



In diesem Kurs werden wir uns nicht nur mit Techniken der Acrylmalerei beschäftigen, sondern auch 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. Die Dozentin bietet verschiedene Vorlagen an, nach denen Sie arbeiten können. Gern 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, Skizzenblock A4, Bleistifte (verschiedene Stärken), Strukturpaste, Radiergummi, Fineliner, Mischpalette, Küchenrolle, Frischhaltefolie.

21F20566

Zoya Goletz
Samstag, 27.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 28.03.2021, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad, Zeichensaal
67,80 Euro
Kleingruppe*

21F20569

Zoya Goletz
Samstag, 29.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 30.05.2021, 10:00 - 15:30 Uhr
ThEKiZ „Anne Frank“,
Martin-Niemöller-Straße 7, Sportraum (UG)
67,80 Euro
Kleingruppe

Plastisches und Florales Gestalten



Laura Herrmann | Silberschmiedearbeiten

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, Lötten und Polieren, anzuwenden. Ganz nach Ihrem Geschmack und einem eigenen, individuellen Entwurf schmieden Sie ein Schmuckstück Ihrer Wahl (Ring, Anhänger, Brosche, Ohringe), 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 €) sowie für das Silber nach Verbrauch und Edelsteine nach Wert (für ein kleines Schmuckstück ca. 40,00 bis 60,00 €) sind im Kurs zu entrichten.

21F20601

Laura Herrmann

Samstag, 17.04.2021, 10:00 - 18:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
46,80 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe

Geschenkideen aus Holz (Workshop)

NEU

Sie möchten einem liebgewonnenen Menschen mal wieder das ganz besondere Etwas schenken, es fehlt Ihnen jedoch an Ideen? Die Dozentin möchte Ihnen in diesem Kurs einige ausgefallene Geschenkideen vorstellen, mit denen Sie Ihren Lieblingsmenschen überraschen können. Schnitzmesser und andere Werkzeuge werden bereitgestellt.

Sie dürfen Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich in Ruhe Zeit für Ihre Geschenkidee(n) nehmen. Gern begleitet Sie die Kursleiterin bei Ihrem persönlichen Projekt. Sie werden überrascht sein, wie sich Schritt für Schritt aus dem unbearbeiteten Holz ein kleines Unikat formt.

Mitzubringen: Sitzkissen und/ oder Picknickdecke, eigenes Trinkgefäß, wetterfeste Kleidung. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer es gewittert. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20630

Julia Grell

Samstag, 26.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 27.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Märchenbrunnen im Paradies
35,40 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Töpferscheibenkurs

Töpfern ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Noch heute erfreuen sich handgetöpferte Gebrauchsgegenstände großer Beliebtheit. Wer hat Lust, das Töpfern an der Drehscheibe einmal auszuprobieren und an diesem Wochenendkurs erste eigene Gefäße zu töpfern? 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 € sind im Kurs zu entrichten.

21F20691

Ulrike Rochlitzer

Freitag/Samstag, 12./13./19./20.03.2021,
18:00 - 21:00 Uhr/
16.04.2021, 18:00 – 21:45 Uhr, 5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
84,80 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe

21F20692

Ulrike Rochlitzer

Freitag/ Samstag,
28./29.05./04./05.06.2021,
18:00 – 21:00 Uhr/
18.06.2021, 18:00 – 21:45 Uhr, 5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
84,80 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.

Töpfern für Anfänger und 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 Töpfern, 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 € sind im Kurs zu entrichten.

21F20693

Ulrich Schulte-Vieting
montags, 12.04.2021,
18:15 - 20:30 Uhr, 6 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
59,00 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

Wie gestalte ich ein österliches Gesteck?

Unsere Floristin führt Sie in die unterschiedlichen Gestaltungsarten ein und unterstützt Sie bei der Umsetzung. Ob dekorative, vegetative oder parallele Arbeiten – alles ist möglich!

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere. Wenn vorhanden, Zweige oder Aststücke, Eierschalen, österliches Beiwerk. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20616

Gerlinde Schwarzer
Donnerstag, 18.03.2021,
17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
20,20 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe

Floraler Körperschmuck selbst gemacht

NEU

Ob Haarschmuck, Armband, Kette oder Hutdekoration aus echten Blumen oder Pflanzenteilen – Ihre individuellen Ideen werden hier im Mittelpunkt stehen! Unsere Floristin unterstützt Sie bei diesen außergewöhnlichen Arbeiten.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere; wenn vorhanden Seitenschneider, feiner Draht, doppelseitiges Klebeband, Bänder, ein Hut. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20617

Gerlinde Schwarzer
Montag, 17.05.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
20,20 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe

Grundlagen des Sträuße-Bindens

NEU

Ob rund, gestaffelt oder ein Stehstrauß – Sie entscheiden, was Sie ausprobieren möchten! Eine kleine Farb- und Formenlehre gehört mit zu diesem Kurs.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere; wenn vorhanden Seitenschneider, Bast, Bänder, Zweige mit schöner Form. Eine Kugelvase sowie ein zylindrisches Gefäß sind von Vorteil, um die Werkstücke zu präsentieren. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

21F20618

Gerlinde Schwarzer
Montag, 12.07.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
20,20 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Gerlinde Schwarzer | Strauß in Rosé

Musik

Gitarre für 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 es, 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.

21F20817

Michael Ipatov
dienstags, 13.04.2021,
19:00 - 20:00 Uhr, 9 Abende
ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-Straße 7, Bewegungsraum (UG)
51,10 Euro
Kleingruppe

21F20818

Michael Ipatov
montags, 12.04.2021,
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
41,50 Euro



Was ist eigentlich ein Capodaster?

Hier geht's zum Glossar online



Textiles Gestalten

Lichtmalerei mit dem Blaudruckverfahren – Cyanotypie auf Stoffen

Die Cyanotypie, auch als (Eisen-)Blaudruck bekannt, ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren mit typisch cyanblauen Farbtönen. Sie ist eine der ältesten Fototechniken, welche nicht zwingend eine Dunkelkammer und keine Kamera erfordert. Auf zuvor präparierte Textilien (UV- und 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 unter Anleitung eigene Cyanotypien herzustellen. Die unmittelbaren Ergebnisse können am Ende des Tages mitgenommen werden. Die Dozentin stellt Materialien zum Gestalten 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 € ist im Kurs zu entrichten.

21F21304

Anke Neugebauer
Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
35,40 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe



Die Dozentin bietet
auch einen Kurs zur
Cyanotypie auf Papier an,
siehe Seite 45.



Tuyana Imenokhoyeva | Wollaquarell

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 € ist im Kurs zu entrichten.

21F21305

Tuyana Imenokhoyeva
Samstag, 08.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
39,70 Euro, zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)
Kleingruppe

Knotenpunkt – Hier laufen alle Fäden zusammen

Sie haben Grundkenntnisse im Häkeln oder Stricken – egal welcher 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 und „sträkeln“ Sie mit!

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

21F21350

Carola Lück
Mittwoch, 10.02.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F21350A

Carola Lück
Mittwoch, 10.03.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F21350B

Carola Lück
Mittwoch, 14.04.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F21350C

Carola Lück
Mittwoch, 12.05.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F21350D

Carola Lück
Mittwoch, 09.06.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

21F21350E

Carola Lück

Mittwoch, 07.07.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
5,00 Euro

Nähkurs für Anfängende

Ihre Freunde und Bekannten nähen selbst und Sie wollen das auch können? Dann besuchen Sie unseren Nähkurs für Anfängende! 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 selbst genähte 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, Nähmaschinenadeln, Nähadeln, unelastischer Baumwollstoff (von einem 120 bis 140cm breit liegendem Ballen etwa 50 - 70 cm für eine Tasche zuzüglich eines Reststückes zum Üben – ebenfalls aus unelastischem Baumwollstoff!) und farblich passendes Nähgarn, Schreibutensilien. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

21F21405

Antje Weißmann

Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
35,90 Euro
Kleingruppe



Foto und Masken: Antje Weißmann

Mund-Nasen-Bedeckung – Gesichtsmaske einfach selbst nähen

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit der Nähmaschine oder einen Kurs der Dozentin besucht haben! Nähen Sie Ihre eigene Maske – individuell, stylish, waschbar, ökologisch und vielleicht sogar ein Upcyclingprojekt. Der Mund-Nasen-Schutz wird auch in den kommenden Monaten unser täglicher Begleiter sein. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Schnitte und auch unterschiedliche Haltevarianten. In diesem Kurs lernen Sie ein bis zwei Lieblingsschnitte der Dozentin kennen – mit Falten oder halbrund, die sie im Selbstversuch getestet hat und trägt. Beide sind alltagstauglich und waschbar.

Mitzubringen: Stoffschere, Nähmaschinenadeln, Nähadeln, Stecknadeln, farblich passendes Garn (schwarz oder weiß passen auch fast immer), Stoffmalkreide, Maßband bzw. Lineal, Schreibzeug, evtl. ein oder zwei normalgroße Büroklam-

mern; vorgewaschenen Baumwollstoff für die Außen- und für die Innenseite (die Menge richtet sich nach Art und Größe der Maske und der Anzahl der Masken, die Sie nähen – für eine Maske mit Falten werden zwei Stoffstücke in der Größe von je ca. 25x25cm, für die andere Variante vier Stoffstücke in der Größe von etwa 15x20cm benötigt) – Farben und Muster können frei gewählt werden. Die Dozentin empfiehlt leichte Stoffe, eine alte Bluse oder ein ausrangiertes Shirt; pro Maske zwei Stück, Gummibänder, je ca. 15 bis 20cm lang (farbige, dünne Gummibänder, die farblich zu eurem Stoff passen), alternativ längere Stoffbänder, weiche Schnüre oder sogenannte Jersey-Nudeln, die leicht aus Jerseystoff selbst geschnitten werden können (Empfehlung der Dozentin).

21F21406

Antje Weißmann

Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
20,70 Euro
Kleingruppe



Fotokurse finden Sie im
Abschnitt „Foto, Medien
und Design“ ab Seite 100.



Gesundheit



Gesundheit

- 52 **Tanz & Artistik**
- 52 **Entspannungstechniken**
- 54 **Yoga**
- 55 **TaijiQuan | Qigong**
- 56 **Pilates**
- 58 **Rückenkurse**
- 58 **Fitness | Gymnastik**
- 59 **Gesund und bunt Gemischtes**
- 62 **Gesundheit | Psyche**
- 64 **Ernährung | Kochkunst**

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Fachbereichsleiterin
Eva Munkelt
Telefon 03641 498212
eva.munkelt@jena.de



Sachbearbeiterin
Sybille Zeise
Telefon 03641 498215
sybille.zeise@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

Tanz & Artistik

Ägyptischer Tanz – Raq Sharqi

Ägyptischer Tanz hat eine lange Tradition und ist einer der Ursprünge für den im westlichen Kulturkreis besser bekannten „Orientalischen Tanz“. Als wahrscheinlich ältester aller Frauentänze ist er ein entspannter und freudvoller Weg zu mehr Wohlbefinden sowie Ausdruck weiblicher Kraft und Würde. In der Geborgenheit einer Frauengruppe konkurrenzlos miteinander zu tanzen, 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 sowie das Erlernen erster Grundfiguren des Ägyptischen Tanzes.

Mitzubringen: 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.

21F3007

Alexandra Hett
freitags, 16.04.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe



Was ist
eigentlich
PMR?



Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, wurde 1929 vom Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Sie ist ein sehr wirkungsvolles Entspannungsverfahren, welches darauf beruht, dass Körper und Geist in einer starken Wechselbeziehung zueinander stehen, so dass eine Entspannung auf körperlicher Ebene auch einen seelischen Zustand von Ruhe und Entspannung auslöst. Einzelne Muskelgruppen werden nacheinander bewusst angespannt und darauffolgend, ebenfalls bewusst, wieder entspannt. Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird das Körperbewusstsein gestärkt. Mit der eintretenden Tiefenentspannung können Sie unmittelbar und nachhaltig Ihr Immunsystem stärken und ganz generell bei jeglicher Form von Stress die Widerstandsfähigkeit erhöhen. PMR fördert das Wohlbefinden, ist leicht zu erlernen, und ist auch als Kurzentspannung im Alltag anwendbar.

21F30100

Dr. Jens Erik Wendler
montags, 01.03.2021,
17:00 - 17:45 Uhr, 9 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
45,50 Euro
Kleingruppe*

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

Durch Tiefenentspannung können wir unmittelbar und nachhaltig unser Immunsystem stärken und ganz generell bei jeglicher Form von Stress die Widerstandsfähigkeit erhöhen. Im Kurs werden Hintergründe von Stress und Techniken zur Tiefenentspannung, z. B. der Bodyscan, vermittelt, ausprobiert und besprochen. Zudem ergeben sich Ideen zu Kurzentspannungen für zwischendurch im Alltag. Neben dem direkten Erleben der Entspannungsverfahren werden im Kurs Wege besprochen, unsere Selbstachtung zu stärken: Stressreduktion durch Aufmerksamkeit für unsere natürlichen Lebensrhythmen und gesunde Ernährung.

Mitzubringen: gemütliche und praktische Kleidung und eventuell dicke Socken

21F30101

Dr. Jens Erik Wendler
montags, 01.03.2021,
18:15 - 19:45 Uhr, 9 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
86,00 Euro
Kleingruppe*

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine konzentrierte Selbstentspannungstechnik, die in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts von dem Berliner Arzt Johannes Heinrich Schulz entwickelt wurde. AT ist die abgekürzte Form für: „Training für autogene Entspannung“ und steht für eine „von innen heraus erzeugte Entspannung“. Das Autogene Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, welches über die eigene Vorstellungskraft auf Körper und Geist Einfluss nimmt, mit dem Ziel gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger zu werden.

Bereits nach kurzer Zeit des zielgerichteten und regelmäßigen Übens, der still gesprochenen Formeln, gelingt es, das Bewusstsein auf körperliche Entspannungszeichen zu fokussieren und diese dann (messbar) hervorzurufen.

Die Übungen des Autogenen Trainings sind einfach und gleichzeitig hoch wirksam. Zum Erlernen benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse oder teure Ausrüstung. Eine besondere Stärke: Sie können das AT sofort und unauffällig im Alltag umsetzen.

Mitzubringen: Warme Socken, kleines Kopfkissen, Decke zum Zudecken

21F30102

Marlin Parrau
dienstags, 02.03.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe*

21F30103

Marlin Parrau
dienstags, 02.03.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe*



Was macht man
eigentlich mit
Klangschalen?



Entspannung in der Mittagspause

Sie haben eine wunderbare Fähigkeit zur Regeneration – die tiefe Entspannung. Vom gesunden Schlaf in der Nacht oder auch aus dem kurzen Mittagsschläfchen kennen wir sie. Oft nimmt man sich aber gerade tagsüber keinen Raum für das Nickerchen, man hält sich beschäftigt ohne jegliche Kurzentspannung. Wie wäre es also, wenn Sie sich ab jetzt eine angeleitete Entspannung zum Abend gönnen? Holen Sie sich so den Energieimpuls, den Ihr Körper sich wünscht, und erleben Sie, wie dadurch Ihr Abend viel kraftvoller wird und die Qualität Ihres Schlafes steigen kann! Für eine gelungene Erfahrung für alle Teilnehmenden bitten wir IMMER um pünktliches Erscheinen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (man braucht sich nicht umzuziehen)

21F30104

Dr. Jens Erik Wendler
montags, 01.03.2021,
13:00 - 13:45 Uhr, 9 Nachmittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
45,50 Euro
Kleingruppe*

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 diesem 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.

21F30117

Stephanie Weber
Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 15:00 Uhr
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
32,00 Euro
Kleingruppe*

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!

21F30120

Nadine Knutti
mittwochs, 14.04.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe



BreathWalk® Das LaufYoga im Freien

Mit LaufYoga beleben Sie Ihren Körper, Geist & Sinne und verschaffen sich gleichzeitig wohltuende Entspannung und eine bewusste Auszeit vom stressigen Alltag. Breathwalk fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Rückenmuskulatur. Zudem können die Spaziergänge dabei helfen, z.B. Ängste zu überwinden, Energie-reserven zu regenerieren oder den Geist zu zentrieren. In jedem Fall wirken sich die Bewegung im Freien und die effektiven Atemmuster positiv auf das Immunsystem und die Widerstandskraft aus. Die gelernten Techniken lassen sich zudem leicht in den Alltag integrieren und können so jederzeit zu einem Energie-Kick verhelfen. Oder Sie finden nach einem anstrengenden Tag zu der notwendigen Entspannung. Es braucht dafür keine Vorkenntnisse.

Mitzubringen: Feste Laufschuhe (regensicher) und bequeme Kleidung; bei Regen: Regencap.

Die Walkings finden bei jedem Wetter statt, außer es gewittert oder bei Glätteis.

21F30121

Sandra Stock
donnerstags, 15.04.2021,
15:00 - 16:30 Uhr, 12 Nachmittage
Treffpunkt: vhs-Gebäude, Grietgasse 17a
113,00 Euro
Kleingruppe

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 einfühlsam durch fließende Bewegungsabläufe und kräftigende, vitalisierende Haltungen. Dabei passt sie die Übungen entsprechend Ihrer Möglichkeiten individuell an und möchte 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.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

21F30122

Dr. Ines Wendler
mittwochs, 10.03.2021,
19:45 - 21:15 Uhr, 18 Abende
Familienzentrum, Dornburger Str. 26,
2. OG
138,20 Euro



Was ist BreathWalk®?

BreathWalk wird zu deutsch als LaufYoga bezeichnet, da es eine einzigartige Yoga-Technik als auch Fitnessmethode ist, die bewusstes Gehen, Atmen und Achtsamkeitsübungen miteinander kombiniert. Die BreathWalks werden zu jeder Jahreszeit in der freien Natur, umgeben von frischem Sauerstoff ausgeübt. Es gibt 16 verschiedene BreathWalk-Programme, welche immer in fünf Phasen ablaufen: Aufwecken – Ausrichten – Vitalisieren – Balancieren – Integrieren.



Und was ist Yoga?



Was sind
eigentlich QiGong,
Taiji oder Lach-Yoga?



JenaKultur | A. Hub

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.

21F30124

Klaus König
donnerstags, 28.01.2021,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
93,80 Euro

21F30125

Klaus König
dienstags, 26.01.2021,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
93,80 Euro

Lach-Yoga – ein intensives Heiterkeitstraining

Mit den Augen strahlen und lächeln ist ein hohes Gut. Unser Lachen steckt an und erleichtert uns Begegnungen, auch online oder durchs Telefon. In einer kleinen Gruppe aktivieren Sie Ihren eigenen Humor, stärken Ihre Selbstheilungskräfte und fördern den Zugang zur eigenen Kreativität. Glückshormone werden ausgeschüttet. Alle Teilnehmenden haben räumlich viel Platz in diesem neuen Lach-Yoga-Kurs. Leichte und ungewöhnliche Übungen in der Gruppe bringen Sie schnell in die eigene Heiterkeit. Dann steht dem Transfer in den Alltag nichts mehr im Weg. Seien Sie dabei, denn: Lachen ist gesund!

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

21F30143

Mona Deibele
Samstag, 10.04.2021, 17:30 - 20:30 Uhr
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
20,30 Euro

TaijiQuan | Qigong

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

Die Qi-Gong-Übungen umfassen Körperhaltungen 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.

21F30162

Dr. Carmen Neubauer
donnerstags, 04.03.2021,
16:45 - 18:15 Uhr, 12 Nachmittage
Familienzentrum, Dornburger Str. 26,
1. Etage (PEKiP-Raum)
93,80 Euro

Taiji Qi Gong Yangsheng – Übungssystem zur Verbesse- rung der Lebensqualität

Taiji Qi Gong Yangsheng gehört zu den bewegungsorientierten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 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 Teilnehmenden, aufbauend auf Basisübungen (Atmung, Selbstmassage, Bewegungsbesonderheiten), mit kleinen Übungsreihen für das sanfte Muskel- und Gelenktraining zu arbeiten.

Dieser Kurs ist offen für Neuzugänge!

21F30165

Dr. Karin Berkes
mittwochs, 03.03.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 15 Vormittage
ADTV-Tanzschule führbar,
Am Alten Güterbahnhof 1
95,50 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, können leicht in den Alltag integriert werden und so kurzzeitig für Entspannung und mehr Gelassenheit sorgen.

21F30166

Monika Wohlgezogen
montags, 01.03.2021,
12:15 - 13:00 Uhr, 15 Nachmittage
ADTV-Tanzschule Näder, Engelplatz 8
73,50 Euro
Kleingruppe*

Effektive Entspannungsübungen am Morgen mit Taiji / Qigong

Taijiquan (Tai Chi) ist eine chinesische Bewegungskunst und hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der Meditation und in der Kampfkunst. Sie lernen in diesem Kurs langsame, fließende Bewegungen, die zu einer Form, die gelaufen wird, zusammengefügt werden. Die Bewegungen im Taiji verbessern das Körperbewusstsein und die Entspannungsfähigkeit. Gleichzeitig wird die Koordinations-, Konzentrations- und Bewegungsfähigkeit verbessert. Es werden gesunde Haltungen im Stehen und in der Bewegung erlernt, die Sie leicht im Alltag umsetzen können. Taiji ist besonders geeignet zur Stressbewältigung und zum Lösen von Verspannungen. Es kann von allen geübt werden, die Freude an der Bewegung haben, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

21F30167

Monika Wohlgezogen
dienstags, 02.03.2021,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage
ADTV-Tanzschule Näder, Engelplatz 8
96,00 Euro
Kleingruppe*

Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.



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.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

21F30172

Rena Fritsch
dienstags, 13.04.2021,
16:30 - 17:30 Uhr, 12 Abende
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17
64,20 Euro

Yogilates

Ein Ganzkörperworkout mit passenden Übungen u.a. zur Kräftigung des Rückens und der Bauchmuskulatur aus Pilates verbunden mit Dehnungs- und meditativen Übungen aus dem Yogabereich. Für jedes Alter und Niveau wird das Programm vor Ort angepasst. Wohlfühlen im eigenen Körper und entspannt nach Hause gehen, steht an erster Stelle.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

21F30173

Rena Fritsch
dienstags, 13.04.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17
64,20 Euro



Was ist eigentlich Pilates?





JenaKultur | A. Hub

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 das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsporthelehrer und zertifizierter DTB Pilatestrainer ist und überzeugen Sie sich selbst.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

21F30177

Yukhim Peskin
donnerstags, 04.03.2021,
08:00 - 09:00 Uhr, 17 Vormittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
107,10 Euro
Kleingruppe*

21F30180

Yukhim Peskin
montags, 01.03.2021,
08:00 - 09:00 Uhr, 17 Vormittage
ADTV-Tanzschule Näder, Engelplatz 8
107,10 Euro
Kleingruppe*

Pilates für Senioren

21F30178

Yukhim Peskin
freitags, 05.03.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 18 Vormittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
113,00 Euro
Kleingruppe*

Pilates am Morgen

Erleben Sie diese sanfte und zugleich fordernde Trainingsmethode, um erfrischt in den Arbeitstag zu starten!

Pilates ist eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Mit Hilfe des körpereigenen Widerstandes arbeitet man mit Pilates daran, Stärke, Kraft und Flexibilität zu entwickeln. Ziele sind u.a. eine gute Körperhaltung, ein aufrechter und entspannter Rücken, eine verbesserte Körperwahrnehmung, lange schlanke Muskeln und eine stabile starke Körpermitte.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

21F30179

Jana Koch
mittwochs, 17.02.2021,
08:00 - 09:00 Uhr, 12 Vormittage
ADTV-Tanzschule führbar,
Am Alten Güterbahnhof 1
77,00 Euro
Kleingruppe*



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.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das bewusste Atmung mit konzentrierten Bewegungsabläufen verbindet und Kraft, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht. Pilates eignet sich für jedes Alter und jedes Trainingsniveau. Das Training wird mit einer Entspannungsphase beendet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Socken

21F30186

Anja Nebel
donnerstags, 15.04.2021,
17:00 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
75,00 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.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

21F30192

Stefan Heinze
donnerstags, 11.03.2021,
19:00 - 20:00 Uhr, 15 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe



Rückenkurse

Rückengesundheit – kräftig und agil

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung und gehören scheinbar zum Leben dazu wie graue Haare oder Schnupfen. Jedoch besitzt jeder Mensch Kompetenzen, die dabei helfen, den Rücken gesund zu erhalten, mit Rückenschmerzen umzugehen und sie möglichst nicht zu behalten. Dieser Kurs vermittelt Grundübungen für ein eigenständiges Training sowie Übungen mit Kleingeräten für eine abwechslungsreiche und fordernde Kurseinheit.

Mitzubringen: Großes Handtuch, Wasser

21F30212

Felix Starke
freitags, 05.03.2021,
17:00 - 18:00 Uhr, 15 Abende
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe

Rückengesundheit – ausgewogen und harmonisch

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung und gehören scheinbar zum Leben dazu wie graue Haare oder Schnupfen. Jedoch besitzt jeder Mensch Kompetenzen, die dabei helfen, den Rücken gesund zu erhalten, mit Rückenschmerzen umzugehen und sie möglichst nicht zu behalten. Dieser Kurs zielt darauf ab, diese Kompetenzen durch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zu stärken und der Frage nachzugehen, was den Rücken gesund hält.

Mitzubringen: Großes Handtuch, Wasser

21F30213

Felix Starke
freitags, 05.03.2021,
15:30 - 16:30 Uhr, 15 Nachmittage
Sportpark Lobeda, Parkettraum,
Alfred-Diener-Straße 2
95,00 Euro
Kleingruppe

Fitness | Gymnastik

Aktiv in den Sommer – Einführungsworkshop Nordic Walking

Der Frühling ist da, der Sommer steht vor der Tür! In diesem Einführungskurs in das Nordic Walking lernen Sie die vielen Vorteile des Nordic Walking kennen. Nach einem kleinen Theorieteil geht es in den Paradiespark um die Technik zu erlernen bzw. zu verfestigen. Egal ob Sie bereits einige Erfahrung mit Nordic Walking haben oder noch absoluter Neuling sind, für jeden ist etwas dabei. Nach dem Kurs haben Sie das nötige Wissen um fit durch das Jahr zu Walken!

Mitzubringen: Wasser, eigene Nordic-Walking-Stöcke, falls vorhanden

21F30260

Stephanie Weber
Samstag, 24.04.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
23,00 Euro
Kleingruppe



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.



smovey@POWER&RELAX
ist ein sanftes, vielfältiges
und effektives Bewegungs-
programm, das vor allem Spass
macht und das Immunsystem
stärkt!

Mit smovey@POWER&RELAX entspannt in den Nachmittag



Foto: Annett Zech

Sportliches Workout wird verbunden mit bewussten Dehnungs- und Entspannungseinheiten für Körper, Geist und Seele. Neben sanften Indoortrainingseinheiten erwarten die Teilnehmenden bei passendem Wetter Achtsamkeits-/smovey@WALKS in der Natur, bewusstes Wahrnehmen von Atmung, Emotionen & Umgebung während des Walkens, dynamische smovey@MEDITATION. Phantasie Reisen sowie smovey@MASSAGEN, lassen durch das sanfte Vibrieren der smovey@RINGE den Geist zur Ruhe kommen und sorgen für ein einzigartiges Körpergefühl.

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

21F30300

Annett Zech
dienstags, 20.04.2021,
15:00 - 16:30 Uhr, 12 Nachmittage
ADTV-Tanzschule fährbar,
Am Alten Güterbahnhof 1
101,00 Euro
Kleingruppe*

Gesund und bunt Gemischtes

Gesund und entspannt. Raus in die Natur.

Kleine Auszeit im Grünen

Einfach mal raus, eins sein mit der Natur, zu sich kommen. Ganz leicht? Für alle, die sich dabei etwas Begleitung und Anleitung wünschen, wird dieser meditative Wald-aufenthalt zum Schnuppern angeboten. Gemeinsam tauchen wir zu verschiedenen Tageszeiten in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein: mit allen Sinnen, mit leichten Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen, mit kleinen Gedichten und Gedanken. Körper, Seele und Geist balancieren sich aus, und auch das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Gestärkt und gelassen kehren wir in den Alltag zurück.

Wir sind ca. 5 km im Wald unterwegs, meist sehr langsam – und bei fast jedem Wetter (für eine Absage bei Sturm und Starkregen geben Sie bei Anmeldung bitte eine Telefonnummer an, unter der Sie kurz vorher erreichbar sind).

Mitzubringen: feste Schuhe, warme, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, Snack

Bitte nicht mitbringen: alles, was die Aufmerksamkeit ablenkt, wie Hund, Kamera, eingeschaltetes Telefon

21F30402

Angelika Böhm
Samstag, 24.04.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
Sonntag, 25.04.2021, 17:00 - 19:15 Uhr
Kursort wird noch bekannt gegeben
32,00 Euro
Kleingruppe*

21F30403

Angelika Böhm
Freitag, 28.05.2021, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 29.05.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
Kursort wird noch bekannt gegeben
32,00 Euro
Kleingruppe*

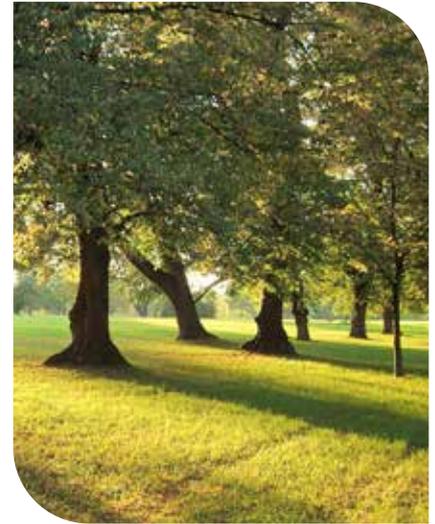


Foto: Eva Munkelt

Natur pur – Achtsamkeits-Workshop

In diesem Workshop geht es um ein wichtiges Thema der heutigen Zeit – Achtsamkeit. Wir hören auf unsere innere Stimme und genießen die Natur und alle Eindrücke, die sie vermittelt. Entspannen Sie sich, genießen Sie die wohltuende Natur in diesem schönen Park. Lassen Sie alle Eindrücke in Ruhe auf sich wirken – Vogelstimmen, vorbeiziehende Menschen, vielleicht sogar Ihr eigenes Herzklopfen.

Im schönen Paradiespark nehmen wir Abschied von stressigen Gedankenspiralen und konzentrieren uns auf die Schönheit der Natur, das gemeinsame Beisammensein sowie die ruhige Atmosphäre.

Wir werden einige Übungen zum besseren Kennenlernen machen, Entspannungstechniken auf Grundlage der Wildnispädagogik anwenden sowie uns gemeinsam über die Erlebnisse und unsere Empfindungen austauschen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich auf diese Reise zu begeben. Die Dozentin begleitet Sie gern.

Mitzubringen: Sitzkissen und/oder Picknickdecke, eigenes Trinkgefäß, wetterfeste Kleidung, der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer es gewittert.

21F30412

Julia Grell
Samstag, 29.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 30.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Märchenbrunnen im Paradies
41,00 Euro
Kleingruppe





Fotos: Eva Munkelt

Survivaltechniken (Workshop)

Jetzt wird es wild! Wir begeben uns in die Natur und entdecken dabei gemeinsam die archaische Seite Jenas und von uns selbst. Wir befassen uns mit Themen wie altes Handwerk, Tier- und Pflanzenkenntnisse sowie Survivaltechniken und stärken so das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. Sie können die Gedanken vom Arbeitstag ruhig einmal hinter sich lassen und eine Reise ins Jetzt beginnen – mittels Achtsamkeit, Bewegung und Sinnesübungen. Der Aufenthalt in der Natur hat nachweislich einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Termin-Einheiten:

- Achtsamkeit – Wahrnehmungs- und Sinnesübungen (zum Steigern der Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung)
- Schnitzen
- Tier- und Pflanzenkunde
- Kernroutinen der Wildnispädagogik (das Gedankenkarussell stoppen)
- Teamaktionen – u.a. Bewegungsspiele, Teambuilding (Verantwortung für sich und andere übernehmen)
- Survivalwissen
- zusätzlich möglich: Spurenlesen, Bewegung (Übungen zum Thema Schleichen, Tarnung, ...), Gesang und Naturgeräusche, Crashkurs Kräutersammeln

Mitzubringen: Sitzkissen und/oder Picknickdecke, eigenes Trinkgefäß, wetterfeste Kleidung, der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer es gewittert.

21F30413

Julia Grell

Samstag, 05.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 06.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Straba-Haltestelle Lobeda, Universitätsklinikum

41,00 Euro

Kleingruppe

Geheimnisse des Tier- und Pflanzenreichs (Exkursion)

Wussten Sie, wie vielfältig unsere einheimische Natur ist? Trotz vieler menschlicher Bebauungen gibt es noch enorm viele wilde Tiere und Pflanzen zu bestaunen. Gemeinsam schauen wir uns an, was die Natur hier in Jena zu bieten hat.

Pflanzen haben ein enorm breites Spektrum an möglichen Wirkmechanismen, um uns gegen Krankheiten zu wappnen oder einfach nur unser Immunsystem zu stärken. Sie sind treue und kostenlose Begleiter in unserer direkten Umgebung. Sie dürfen Pflanzen gerne als Geschenk betrachten – sie können in Form von Tees, Tinkturen und roh verzehrt als Vitaminbomben wahre Wunder wirken.

Auch Tiere besitzen auf uns eine magische Anziehungskraft. Sobald sich etwas bewegt, ist unser Interesse geweckt. Schauen wir mal, welche interessanten Lebewesen uns an den beiden Tagen begegnen.

Mitzubringen: Sitzkissen und/oder Picknickdecke, eigenes Trinkgefäß, wetterfeste Kleidung, der Workshop findet bei jedem Wetter statt, außer es gewittert.

21F30415

Julia Grell

Samstag, 24.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle Lobeda, Alte Burgauer Brücke

Sonntag, 25.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle,

Uniklinikum

41,00 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 geben und direkt vor unserer Haustür wachsen.

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

21F30418

Heike Kastner

Montag, 12.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Waldorfschule

18,60 Euro

21F30419

Heike Kastner

Montag, 26.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Waldorfschule

18,60 Euro

Wilde Kräuterkraft

Eine Wanderungsserie im Garten der Villa Rosenthal: Wir lernen jede Woche viel Wissenswertes über je EIN Frühlingskräutlein für Frische und Power.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe je nach Wetter, die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Schreibzeug

21F30420

Claudia Fröhlich

dienstags, 16.03.2021, 16:30 - 18:00 Uhr,

4 Abende

Villa Rosenthal

34,60 Euro

Gesundheit. Nachgedacht. Interaktive Reihe zu verschiedenen Themen

Gemeinsam werden Sie mit Ina Fritzsche auf „Spurensuche“ gehen, die Themen näher beleuchten und alternative Wege entdecken! Ina Fritzsche ist erfahrene Physio- und Beckenbodentherapeutin sowie dreifache Mutter. Sie möchte gern mit viel Gefühl und Freude auf die spannende „Reise“ durch diese Themen mitnehmen und ist dabei sehr gespannt auf die Sicht der Teilnehmenden auf die Dinge. Ziel dieser Kursreihe ist eine eigene Meinung zu finden hin zu einem aktiven, selbstbestimmten Leben, denn nur jeder selbst ist in der Lage etwas zu verändern, wenn etwas nicht mehr stimmig erscheint!

Menschen(s)-kinder, alles hat seine Zeit?

Jede Generation hat ihre kollektiven Herausforderungen zu meistern, doch jede(r) Einzelne von uns wird dadurch anders geprägt in seiner/ihrer ganz persönlichen Entwicklung und für sein/ihr weiteres Leben. Die Dozentin geht mit den Teilnehmenden auf Spurensuche, von prägenden Kindheitserinnerungen durch den Wandel der Generationen, um dabei sich selbst bzw. das Kind in sich und die eigenen Träume wiederzuentdecken. Denn am Ende sind es die kleinen Dinge im Leben, die so viel Großes hervorbringen können!

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30430

Ina Fritzsche
Mittwoch, 17.02.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro



Beckenboden. Eine wahrlich faszinierende Struktur

Jeder hat ihn und doch wissen wir alle viel zu wenig über diese liebens- und lebenswerte Region unseres Körpers. Und auch ganz unscheinbar funktioniert das alles so für sich dahin. Im Kurs wird einmal genauer hingeschaut und Sie werden erstaunt sein, wie einfach wir die Funktion ganz nebenbei schulen und trainieren können!

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30431

Ina Fritzsche
Mittwoch, 17.03.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro

Wege aus der Krise – ich, du, wir können es schaffen!

Eine Krise bedeutet auch immer eine Chance für einen Neubeginn durch Umdenken. Ob es nun Corona, Midlife, Burnout oder die Pubertät ist. Das Schwierige dabei ist, dies selbst sehen zu können. Nicht zuletzt anhand eigener Erfahrung wird besprochen, wie man den Blickwinkel verändern kann.

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30432

Ina Fritzsche
Mittwoch, 21.04.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro

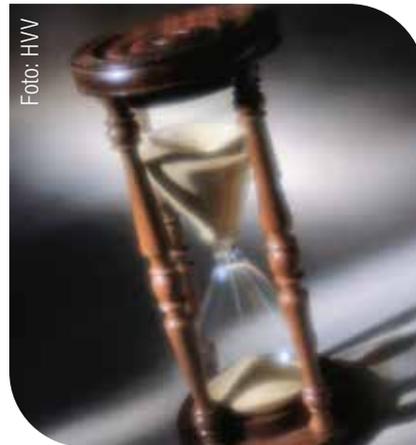
Ernährung – und was essen Sie denn so?

Vegan, Rohkost oder doch lieber Eiweißdiät? So viele Möglichkeiten und doch wieder nicht richtig? An diesem Nachmittag geht es darum, was für jeden das Richtige ist. Denn vor lauter Theorie vergessen wir ganz oft unser BAUCH-Gefühl. Und dies ist so individuell wie wir selbst!

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30433

Ina Fritzsche
Mittwoch, 12.05.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro



Wut und was fange ich damit an?

Kennen Sie das Gefühl auch, wenn man gleich aus allen Nähten platzt und einfach nicht mehr weiß, wohin mit seinen Gefühlen? Erst manche große Herausforderungen bzw. Krisen lehren uns im Leben, mit der konstruktiven Kraft von Wut umzugehen, hinzuhören und anzunehmen. Lassen Sie uns da etwas genauer hinschauen, es kann so einfach sein!

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30434

Ina Fritzsche
Mittwoch, 02.06.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro

Achtsam und dankbar durch das Leben schweben

Kennen Sie noch das Kaninchen aus Alice im Wunderland? „Keine Zeit, keine Zeit, keine Zeit!“, und schon hetzt es weiter durch sein Leben. Wir wollen für diesen Nachmittag „die Zeit anhalten“ und schauen, wo stehen wir, wo wollen wir hin, und wie können wir Momente im Alltag nutzen, um zur Ruhe zu finden. Körper, Geist und Seele werden es uns danken für ein glückliches und zufriedenes Leben miteinander!

Bitte Schreibmaterialien mitbringen!

21F30435

Ina Fritzsche
Mittwoch, 07.07.2021, 16:30 - 18:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
16,10 Euro





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 und damit einhergehend ist 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.

Neuzugänge sind willkommen: Wenn Vorkenntnisse vorhanden sind, ist der 1. Teil vom Enneagramm nicht zwingend nötig.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreibzeug, dicke Strümpfe

21F30604

Antje Turre

Samstag, 29.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Seminarraum

92,50 Euro

Kleingruppe*

Das Enneagramm Teil 1 – Neun verschiedene Schleier vor unserer Seele – (Einführungsworkshop)

In diesem Einführungsseminar werden wir einzelne Fixierungen untersuchen. Dadurch werden Gedanken- und Gefühls-Gefängnisse sichtbar. Aber was ist mit unserer Einzigartigkeit? Die Persönlichkeit ist einzigartig – sie liegt an der Oberfläche. Charakterfixierung hingegen findet auf einer tieferen Ebene statt. Wenn wir an der Oberfläche bleiben, können wir deshalb manches in unserem Leben trotz aller Anstrengung nicht verändern. Erst wenn die tiefere Dynamik der Fixierung bewusst wahrgenommen wird, kann sie sich entwickeln. Wirklicher Wandel geschieht von Innen.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreibzeug, warme, dicke Socken

21F30603

Antje Turre

Samstag, 17.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 18.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

92,50 Euro

Kleingruppe*

Gesundheit | Psyche

Innere Kinder, die jüngsten Teile unserer Seele

Unsere äußeren Kinder sind unsere Zukunft, unsere „Inneren Kinder“ sind unsere Vergangenheit. Diese jungen Teile unserer Seele leben weiter in uns, egal wie alt wir sind. Aus dem Unbewussten bestimmen unsere kindlichen Seelenanteile unser Leben. Dabei gibt es bedürftige Anteile genauso wie tyrannische und kreative. Da wir in unserer Entwicklung nur so weit gehen können wie das schwächste Glied in der Kette, ist es sinnvoll, uns mit diesen Anteilen zu beschäftigen. Wenn sie im Unbewussten wirken, können sie Ursache sein für zahlreiche Probleme in unserem Leben. In diesem Seminar wenden wir uns durch Übungen und Selbsterfahrung dem jüngsten Teil unserer Seele zu, durch Bewusstwerden kann Veränderung geschehen. Wie äußere Kinder Aufmerksamkeit brauchen und gesehen werden wollen, hilft auch hier oft ein offener Blick für unser eigenes „Inneres Kind“.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreibzeug und warme, dicke Socken

21F30602

Antje Turre

samstags, 06.03.2021,

10:00 - 18:00 Uhr, 2 Tage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

96,50 Euro

Kleingruppe*



Das Enneagramm ist ein uraltes Symbol, ein Spiegel menschlichen Seins in allen positiven und negativen Facetten. Die Geschichte des Enneagramms liegt im Dunkeln. Durch Gurdjieff, einen russischen Mystiker, wurde es bekannt. Von Claudio Naranjo, einem chilenischen Psychiater, wurde es weiterentwickelt, die meisten Schulen gehen von seiner Sichtweise aus. Das Enneagramm der Charakterfixierungen bietet eine Beschreibung von verschiedenen Charaktertypen.

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;
- erfolgversprechender 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.

21F30691

Dr. Kerstin Ramm
Sonntag, 14.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
49,50 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 kennen gelernt haben. Wir wollen uns im Praktischen ausprobieren, besser kennen lernen 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. Eigene Beispiele werden mit herangezogen.

21F30692

Dr. Kerstin Ramm
Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
49,50 Euro
Kleingruppe*



Was ist Resilienz?



Einführung Resilienztraining / Selbsthilfe im Stress

Was lässt uns gesund und erfolgreich sein, die Widrigkeiten des Lebens meistern? Oftmals wissen wir sehr genau, was wir nicht wollen, was wir ablehnen. Aber wissen wir auch, was wir wollen, was uns gut tut und wohin unser tiefer innerer Zug geht? Wie gut kennen Sie sich? Der Blick in diesem Seminar richtet sich auf das, was gesund macht, was uns im Leben unterstützt – was stimmig für uns ist – und schafft damit eine Alternative zur Konzentration auf den Stress im Kampf gegen Unerwünschtes und Krankheit. Ausstieg aus unseren stressenden „Hamsterrädern“! Es werden in einfacher Weise Wahrnehmen, Handeln und Lernen verknüpft und neue Handlungsorientierungen eröffnet. Salutogenese ist weit mehr als nur ein Konzept, es ein Wechsel der eigenen Ausrichtung, der Sicht auf unser Leben!

In dem Tagesseminar werden die Grundlagen dazu vorgestellt und erste persönliche, praktische Erfahrungen ermöglicht. Hilfreiche Körperübungen sowie Meditationen runden den Workshop ab.

21F30694

Dr. Kerstin Ramm
Sonntag, 28.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
49,50 Euro
Kleingruppe

Resilienztraining – Die psychische Widerstandskraft stärken

Tiefpunkte und Herausforderungen im Leben kommen und gehen. Wie wir mit ihnen um- und aus ihnen hervorgehen, darüber entscheidet unsere psychische Widerstandskraft – unsere Resilienzfähigkeit. Im Allgemeinen verstehen wir unter Resilienz, dass Menschen in Krisensituationen psychisch stabil und auch bei langanhaltender Belastung sowohl körperlich als auch geistig gesund bleiben.

Diese wunderbare (trainierbare) Eigenschaft ermöglicht uns so einiges auszuhalten: Schicksalsschläge und (persönliche) Katastrophen, schwere Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes oder schlimmer noch Verlust eines geliebten Menschen. Das Resilienztraining stellt einen dynamischen Prozess zur Ressourcenstärkung dar. Die verschiedenen Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die wir benötigen um Krisen zu bewältigen, werden aufgezeigt und angewendet, sodass es später gelingt, die verschiedenen (Schutz-) Faktoren selbstständig und anforderungsbezogen in persönlichen Krisensituationen anzuwenden.

Mitzubringen: Schreibzeug

21F30698

Marlin Parrau
donnerstags, 04.03.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,00 Euro
Kleingruppe

Klarheit / Orientierung

Einführung in systemische Aufstellungsarbeit

Was ist Aufstellungsarbeit? Worum geht es dabei? An diesem Workshop-Tag beschäftigen wir uns mit den Grundlagen dieser Methode und können erste Einblicke gewinnen. Jeder steht in vielfältigen Beziehungen, in seiner Familie, im Beruf, mit seinen eigenen inneren Anteilen. Oft können wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrene Situationen oder auch körperliche Beschwerden lösen können. Wo wollen wir gerade wirklich hin? Dann kann uns die Aufstellungsarbeit einen Blick aus einem anderen Blickwinkel verschaffen, und das untersuchte System kann sich wieder ordnen, die Liebe und Lebenskraft kann wieder mehr fließen. Wir können besser erkennen, worum es geht und was es braucht zum Vertrauen ins Leben. Eine kraftvolle Methode für Veränderungen.

21F30695

Dr. Kerstin Ramm
Samstag, 08.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
49,50 Euro
Kleingruppe*



Was ist Salutogenese?



Vertiefungs- und Selbsterfahrungstag zur Systemaufstellungsarbeit

An diesem Tag können wir eigenen Fragen und Themen nachgehen. Erfahrene, mit Aufstellungen vertraute Menschen, können diesen Tag auch ohne Einführungstag besuchen.

21F30696

Dr. Kerstin Ramm
Sonntag, 09.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
49,50 Euro
Kleingruppe

Training der gesunden Selbstregulation (TSF) aus den Salutogenesezentrum Bad Gandersheim

Das bereits bewährte, und von einigen Krankenkassen als ganzheitliche Präventionsmaßnahme unterstützte Training der gesunden Stressregulation (TSF) - Rundum stimmig und gesund führt Sie in 8 Schritten an 8 Abenden in ein neues Erleben Ihres Alltags, zu mehr Stimmigkeit und Glück.

21F30697

Dr. Kerstin Ramm
dienstags, 20.04.2021,
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
153,00 Euro
Kleingruppe

Ernährung | Kochkunst

Ayurveda – Koch-Workshop: Neuer Schwung fürs Immunsystem – Innerer Frühjahrsputz mit Ayurveda

Befreien Sie sich mit alltagstauglichen Entgiftungsmaßnahmen und einer gesunden, leichtverdaulichen Kost von der Schwere des Winters und fühlen Sie sich damit jeden Tag energiegeladener! Ayurveda lehrt uns als ältestes Medizinsystem der Welt nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern gleichermaßen unsere Gesundheit zu fördern. In der momentanen Pandemie ist dieser Präventionsansatz moderner denn je und lässt sich einfach individuell für jeden Typ und die jeweilige Jahreszeit anpassen. Im ersten Teil des Abends wird erklärt, wie es aus Sicht des Ayurveda zu Dysbalancen kommen kann,

und es werden einfache Detox-Möglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss daran kochen wir eine kleine Auswahl an ayurvedischen Gerichten, die helfen werden, in ein inneres Gleichgewicht zu kommen und kraftvoll in die grüne Jahreszeit zu starten. Dieser Kurs ist für Vegetarier geeignet.

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

21F30700

Stephanie Leßmann
Mittwoch, 10.03.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
54,50 Euro zzgl. Materialkosten (siehe „Mitzubringen“)



Foto: HW



Foto: HW

Ayurveda Koch-Workshop: Immunpower durch die Kraft pflanzlicher Proteine

In der aktuellen Situation ist eine stabile Gesundheit besonders wichtig geworden. Unterstützen Sie sich selbst, indem Sie die gesundheitsfördernden Effekte einer pflanzenbasierten Ernährung nutzen. Hülsenfrüchte spielen hier eine zentrale Rolle, denn außer Fleisch gibt es kaum andere Lebensmittel, die unserem Körper so viel wichtiges Eiweiß liefern. Sie sind außerdem prall gefüllt mit weiteren Nährstoffen, nachhaltig im Anbau, vielseitig zu zubereiten und schmecken äußerst lecker. Es lohnt sich also, verschiedenfarbige Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Zu Beginn erfahren Sie in einem Theorie-Block Wissenswertes zum grünen Eiweiß aus der Natur. Anschließend bereiten wir gemeinsam köstliche, zuhause einfach umsetzbare Gerichte aus verschiedenen Hülsenfrüchten nach ayurvedischer Art zu. Dies beugt Blähungen vor und gewährleistet eine gute Verdaulichkeit. Dieser Kurs ist für Vegetarier geeignet.

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

21F30701

Stephanie Leßmann
Mittwoch, 16.06.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
54,50 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

Brotbacken – Genuss für Gaumen und Seele

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frischem Brot, der uns das Wasser im Munde zusammen laufen 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 sich die Qualität der LEBENSmittel (aus biologischem Anbau) 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.

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

21F30713

Heike Kastner
Montag, 29.03.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

21F30714

Heike Kastner
Montag, 07.06.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

Indonesische Küche mit Fleisch

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.

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

21F30750

Kartini Spröde
Dienstag, 04.05.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)



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.

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

21F30751

Kartini Spröde
Dienstag, 08.06.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)





Foto: HWV



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.

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

21F30752

Kartini Spröde
Dienstag, 20.04.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

Bausteinkochen: alltagstauglich, kreativ, genial

Möchten Sie gern gesundes Essen ohne großen Aufwand selber kochen, möglichst jeden Tag, auch wenn der Alltag scheinbar keinen Raum dafür lässt? Lassen Sie sich an diesem Kochabend dazu inspirieren: Wir entfalten Ideen für die praktische Organisation der Arbeitsschritte. Wir schaffen Atmosphäre beim Kochen und Möglichkeiten, rationell vorzubereiten und das Selbstgekochte in den Arbeitsalltag mitzunehmen. Natürlich wird der Höhepunkt des Kurses der Gaumenschmaus beim Verzehr des gemeinsam Gekochten sein.

Aus diesen Bereichen Bausteine zu kennen, ein Repertoire dieser Komponenten vorrätig zu haben und diese kreativ zu kombinieren, ist die Kunst des Bausteinkochens! Das ist Ihr Weg zur unabhängigen eigenen Kochkunst.

Wir kochen an dem Abend 5 Gerichte, mit denen Sie Ihre Arbeitswoche selbstgeköcht gestalten können.

Mitzubringen: Schürze oder Vorbinder, Geschirrtuch, Thermosflasche bzw. gut schließendes Gefäß, Schreibzeug
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 10,00 €) sind im Kurs zu entrichten.

21F30763

Dr. Jens Erik Wendler
Mittwoch, 03.03.2021, 17:00 - 21:30 Uhr
Küchenstudio Walther, Saalstraße 6
63,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe „Mitzubringen“)

Das Kochprinzip könnte man Bausteinkochen nennen: Ein Gericht entsteht immer aus bestimmten Komponenten, wie als einfaches Beispiel dem Hauptlebensmittel (z.B. ein bestimmtes Gemüse), Fettigkeit, Würze. Zu den speziellen Themen dieses Kurses gehört z.B. die Vielfalt guter Öle.



Neugier ist der Anfang allen Fortschritts.



Seeing beyond



Carl Zeiss Förderfonds

Seit Gründung 2011 wurden mehr als 800 Projekte mit rund 6,5 Millionen Euro gefördert.

Erfahren Sie mehr unter: [zeiss.de/foerderfonds](https://www.zeiss.de/foerderfonds)



Sprachen und Integration



Sprachen und Integration

71	Sprachenzertifikate	84	Polnisch
75	Einstufungsabend	84	Portugiesisch
75	Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	85	Russisch
77	Arabisch	86	Schwedisch
77	Chinesisch	86	Spanisch
78	Englisch	88	Tschechisch
81	Französisch	88	Türkisch
83	Italienisch	88	Ungarisch
83	Japanisch	89	Koreanisch
84	Griechisch	89	Rumänisch
84	Norwegisch	89	Gebärdensprache

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Fachbereichsleiterin
Fremdsprachen | DaF | DaZ
Aglaya Weidner
Telefon 03641 498211
aglaya.weidner@jena.de



Mitarbeiterin Sprachen
Nicole Bergmann
Telefon 03641 498216
nicole.bergmann@jena.de



Sachbearbeiterin
Sabine Schuldes
Telefon 03641 498223
sabine.schuldes@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

» 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 und wie die vhs Jena dabei helfen kann

Neues aus dem Bereich Sprachen inklusive Deutsch als Fremd- und Zweitsprache werden Sie hier erfahren. Wir begrüßen Sie und freuen uns auf Ihre Teilnahme am Kurs. Sicher erwarten Sie beim Lernen in der Gruppe schöne Erfahrungen und Erlebnisse. Schauen Sie doch gern öfter auf unsere Website www.vhs-jena.de unter der Rubrik Sprachen. Wir erweitern unser Angebot regelmäßig.

Im kommenden Frühjahrssemester 2021 werden wir verschiedene Angebote zusammen mit dem Bereich Kultur anbieten. Hier haben Sie – auch gemeinsam mit Freunden und Familie – die Möglichkeit, die Sprache, die Sie sonst im reinen Sprachkurs lernen, auch in anderen Situationen zu erleben. Wie wäre es mit einem Abend, an dem Sie etwas über eine Sprache beim Kochen, Singen oder Spielen lernen? Wie wäre es, einen Beitrag über die Kultur eines Landes zu hören und damit Ihr kulturelles Wissen und Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern? Wie wäre es für Sie, einen Sprachkurs online, quasi »on.cloud.9« zu besuchen? Sie sind herzlich Will-

kommen an unseren Angeboten teilzunehmen. Gerne können Sie Freunde und Ihre Familie mit anmelden!

Besuchen Sie unsere Website www.vhs-jena.de für neue Angebote im Sprachenbereich!

Fakten über das Lernen einer Sprache:

Wussten Sie, dass das Lernen einer Fremdsprache Ihnen helfen kann Stress zu verringern? Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen können Personen, die eine Fremdsprache sprechen oder weiter lernen, besser denken und schneller Entscheidungen treffen. Nach dem Max-Planck-Institut (Niederlande) sind Sprachregionen im Gehirn deutlich aktiver, wenn ein neuer Satzbau, neue Grammatikformen oder Vokabeln einer Fremdsprache gelernt werden. Bei Rückgriff auf ältere Strukturen ist dies nicht der Fall. Wenn Sie dann zwischen den Sprachen wechseln, wird das Multitasking gleich mit trainiert. Diese und noch andere Vorteile bietet Ihnen das Lernen einer Sprache.

vhs | cloud

Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud



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/

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 Sprachenverwendung

B2

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

Selbstständige Sprachenverwendung

C1

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

Kompetente Sprachverwendung

C2

telc: Deutsch, Englisch
Cambridge Certificate: Englisch

Kompetente Sprachverwendung

Servicetelefon

Telefon 03641 53423-14
E-Mail: pruefungszentrale@vhs-th.de
Aktuelle Prüfungstermine und nähere Informationen finden Sie unter:
www.vhs-th.de/themen/sprachpruefungen

WICHTIGE HINWEISE FÜR TEILNEHMENDE

Wir bieten verschiedene Gruppengrößen an, die Informationen finden Sie auf Seite 69.

Einzelschulung
Firmenschulung
Angebotserstellung auf Anfrage

Lehrbuch:

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs sicher stattfindet.

*telc: The European Language Certificates

Machen Sie mit beim Quiz der Sprachen!

vhs.Quiz

1) Welche sind die sechs Amtssprachen der UNO?

A Chinesisch, Griechisch, Französisch, Russisch, Italienisch, Palenquero

B Arabisch, Chinesisch, Englisch, Spanisch, Französisch, Russisch

C Katalanisch, Chinesisch, Griechisch, Französisch, Russisch

2) Welche der sechs Amtssprachen der UNO ist nicht im Kursangebot der vhs Jena?

A Alle sind im Kursangebot der vhs Jena enthalten.

B Palenquero

C Griechisch

3) Wann ist der Europäische Tag der Sprachen?

A am 12.05.

B am 19.11.

C am 26.09.

4) Wie viele Sprachen gibt es auf der Welt?

A 7.000 Sprachen

B 8.000 Sprachen

C 6.500 Sprachen

5) Wie viele Kurse im Fremdsprachenbereich (mit Deutsch) bieten wir in diesem Semester an?

A 30

B 70

C 145

6) In welcher Asiatischen Sprache, die wir in unserem Kurs-Angebot haben, werden die meisten Kurse angeboten?

A Koreanisch

B Chinesisch

C Japanisch



Teilnahmebedingungen:



Weitere Informationen und das Einsendformular finden Sie auf Seite 122.

Gewinnen Sie tolle Preise!

1. Platz: Kurs im Wert von 75,00 €
2. Platz: Kurs im Wert von 50,00 €
3. Platz: Kurs im Wert von 25,00 €



Hier können Sie eine erste Selbsteinschätzung durchführen



SPRACHNIVEAU entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1
Hören	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.
Lesen	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.
An Gesprächen teilnehmen	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.
Zusammenhängend sprechen	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.
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Ferngrüßen, 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.



Stufe B2	Stufe C1	Stufe C2
----------	----------	----------

<p>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.</p>	<p>Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen.</p>	<p>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.</p>
--	---	--

Hören

<p>Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten und Krimis.</p>	<p>Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebiet zählen.</p>	<p>Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.</p>
--	---	--

Lesen

<p>Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.</p>	<p>Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.</p>	<p>Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.</p>
---	---	--

An Gesprächen teilnehmen

<p>Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.</p>	<p>Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.</p>	<p>Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.</p>
---	--	---

Zusammenhängend sprechen

<p>Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.</p>	<p>Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.</p>
---	--	---

Schreiben

Welche Inhalte werden in der Regel in den Sprachkursen auf den jeweiligen Niveaustufen vermittelt?

Beschreibung der Kursinhalte

In den Sprachkursen werden gleichermaßen alle vier Fertigkeiten (Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben) trainiert sowie Grammatik, Wortschatz und Aussprache.

A1.1

- Begrüßung / Abschied
- Vorstellung / Personenangaben / Befragung
- Wiedergabe einfacher Informationen über Familie, Freunde, Hobbys, Beruf, Alltag
- Äußerung von Befinden, Meinung, Vorlieben
- Orientierung und Einkauf im Supermarkt
- Wegbeschreibung / Terminvereinbarung
- Reaktion auf Einladungen

A2.1

- Schriftverkehr in einfacher Form (offizielle E-Mails, Briefe, etc.)
- Smalltalk zu vertrauten Themen
- Formulierung von Begründungen mündlich, als auch schriftlich
- Äußerung von Wünschen, Vorschlägen, Hoffnungen, Ängsten
- Berichten über alltägliche Lebensbereiche (Orte, Erfahrungen, Ereignisse)
- Formulierung von Vorschlägen
- Sprechen über berufliche Pläne oder zukünftige Pläne
- Verfassen von Anfragen
- ggf. Anfertigung von kurzen Bewerbungsschreiben
- Telefonisches Erfragen von Informationen
- Organisation, z.B. einer Feier

B1.1

- Verständnis längerer Informationstexte
- Weitergabe von Informationen
- Erfahrungsberichte / Ereignisberichte
- Erteilung von Anweisungen
- Teilnahme an Diskussionen über vertraute Themen
- Schilderung und Benennung von Problemen
- Ausdruck / Rechtfertigung eigener Meinung (mit einfachen Wendungen)
- Durchführung vorbereiteter und unkomplizierter Präsentationen zu Themen aus dem Interessengebiet
- schriftliche Produktion von Texten aus Interessengebiet
- unvorbereitete Teilnahme an Gesprächen über vertraute Themen
- Ausdruck von Gefühlen / Reaktion auf Gefühlsäußerung

B2.1

- Verständnis von Hauptinhalten komplexer, abstrakter Texte und Themen
- spontane und fließende Teilnahme an Diskussionen vertrauter Themen oder Themen aus dem eigenen Interessengebiet
- klare und detaillierte Beschreibung und Darstellung komplexer Sachverhalte, mündlich als auch schriftlich, z.B. Arbeitsvorgänge, Protokolle, bestimmte Ereignisse
- flüssige, spontane und korrekte mündliche Produktion
- detaillierte schriftliche Produktion von offiziellen Schreiben, z.B. Kündigung, Motivationsschreiben

C1.1

- Verständnis nicht vertrauter und komplexer Themen in einem Gespräch
- Teilnahme an Vorlesungen, Debatten, Diskussionen zu bekannten sowie unbekanntem Themenbereichen
- schriftliche Produktion eines Fachartikels, einer wissenschaftlichen Arbeit
- Verständnis und Verwendung fachsprachlicher Wendungen
- Präsentationen von Themen eines bestimmten fachlichen Kontextes
- leichtes Verständnis fachlicher Dokumentationen, Spielfilme, Videos sowie umgangssprachlicher Konversationen



Auf unserer Website
finden Sie Einstufungstests
für verschiedene Sprachen.



You find the description of our German lessons on our Website.

I show you how to get information about the courses online. Follow me!



Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

A1 – Kurse

Deutsch als Fremdsprache A1 – 1. Semester

21F404000

Amogh Tamhankar
montags und mittwochs,
08.03.2021 - 31.05.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 20 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_10
218,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache A1 – 2. Semester

21F404002

Amogh Tamhankar
mittwochs und montags,
02.06.2021 - 21.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_10
165,50 Euro

Einstufungsabend Sprachen

Kostenfreie Sprachberatung an der vhs Jena durch die Mitarbeiterinnen des Fachbereiches Sprachen.

Wenn Sie gern eine Sprache (weiter-)lernen möchten und unsicher sind, welches Niveau zu Ihnen passt, dann laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Einstufungsabend ein. Aus logistischen Gründen bitten wir Sie um Voranmeldung. Dies kann per E-mail an volkshochschule@jena.de, persönlich in der Verwaltung oder telefonisch unter +49 3641 498200 erfolgen.

Wir bieten Ihnen individuelle SprachEinstufungen an für: Deutsch als Zweit-/Fremdsprache, Englisch, Spanisch, Französisch und viele Sprachen. Bitte benutzen Sie bei selten gesprochenen Sprachen unseren Online-Einstufungstest (siehe Website).

Deutsch als Fremdsprache – Einstufungsabend

Hinweis:

Der Besuch eines Kurses Deutsch als Fremdsprache ab dem Niveau B1.1 setzt die Teilnahme an einem Einstufungstest voraus. Einstufungstests finden an den folgenden Abenden in der vhs statt:

- Termin: Dienstag, 02.02.2021 Hören, Lesen, Schreiben und Donnerstag, 04.02.2021 Sprechen
- Termin: Dienstag 20.04.2021 Hören, Lesen, Schreiben und Donnerstag, 22.04.2021 Sprechen
- Termin: Dienstag 08.06.2021 Hören, Lesen, Schreiben und Donnerstag, 10.06.2021 Sprechen
- nach Vereinbarung im speziellen Fällen

21F404000A

Selma Hot
Dienstag, Donnerstag
02.02.2021, 04.02.2021
17:00 - 19:15 Uhr, 2 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
kein Entgelt

Einstufungsabende

Englisch, Spanisch und andere Sprachen

21F406000

Mark Hargrave, Aglaya Weidner
Donnerstag, 04.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
kein Entgelt

A2 - Kurse

Deutsch als Fremdsprache A2 – 1. Semester

21F404010

N. N.
dienstags und donnerstags,
09.03.2021 - 22.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 35,00
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_08
375,50 Euro

Deutsch als Fremdsprache A2 – 2. Semester

21F404014

N. N.
montags und mittwochs,
08.03.2021 - 19.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 34,00
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_08
365,00 Euro

Bei DaF-Kursen sind Änderungen vorbehalten!

B1 - Kurse

Deutsch als Fremdsprache B1 – 1. Semester

21F404020

N. N.
montags und mittwochs,
08.03.2021 - 19.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 34 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_07
365,50 Euro

Deutsch als Fremdsprache B1 – 2. Semester

21F404025

N. N.
montags und mittwochs,
08.03.2021 - 19.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 34 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_11
365,00 Euro

Wollen Sie innerhalb von einem Semester Deutsch lernen? Vom Anfangsniveau bis zum Niveau B? Dann schauen Sie sich diese Kursfolge an. Die Kurse können natürlich auch einzeln gebucht werden!

Bei DaF-Kursen sind Änderungen vorbehalten!



B2 - Kurse

Deutsch als Fremdsprache B2 – 1. Semester

21F404030

N. N.
dienstags und donnerstags,
09.03.2021 – 20.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 34 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
365,50 Euro

Deutsch als Fremdsprache B2 – 2. Semester

21F404035

N. N.
dienstags und donnerstags,
09.03.2021 - 20.07.2021,
18:00 - 20:15 Uhr, 34 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_11
365,00 Euro

Fortlaufendes Kursangebot von A1 – B2 in einem Semester

Deutsch als Fremdsprache A1 – 1. Semester – Intensiv

21F404011

Selma Hot
montags bis donnerstags,
08.03.2021,
08:30 - 12:30 Uhr, 12 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
218,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache A1 – 2. Semester – Intensiv

21F404011A

Selma Hot
montags bis donnerstags,
12.04.2021,
17:00 - 21:00 Uhr, 12 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
218,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache A2 – 1. Semester – Intensiv

21F404011B

Selma Hot
montags bis donnerstags,
03.05.2021,
17:00 - 21:00 Uhr, 12 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
218,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache A2 – 2. Semester – Intensiv

21F404011C

Selma Hot
Montags bis donnerstags,
07.06.2021,
17:00 - 21:00 Uhr, 12 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
218,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache B1 – 1. Semester – Intensiv

21F404011D

Selma Hot
Montags bis donnerstags,
12.07.2021,
17:00 - 21:00 Uhr, 20 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
358,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache B1 – 2. Semester – Intensiv

21F404011E

Selma Hot
Montags bis donnerstags,
16.08.2021,
08:30 - 12:30 Uhr, 20 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
358,00 Euro

Deutsch als Fremdsprache B2 – 1. Semester – Intensiv

21F404011F

Selma Hot
Montags bis donnerstags,
20.09.2021,
08:30 - 12:30 Uhr, 20 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
358,00 Euro

Arabisch

Arabisch A1

Arabisch A1 – 1. Semester

21F401002

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 26.02.2021,
16:45 - 18:15 Uhr, 10 Nachmittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
116,50 Euro
Kleingruppe*

Arabisch A1 – 3. Semester

21F401003

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 26.02.2021,
15:00 - 16:30 Uhr, 10 Nachmittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
92,50 Euro
Kleingruppe*

Arabisch A2

Arabisch A2 – 1. Semester

21F401013

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 26.02.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
116,50 Euro
Kleingruppe*

Arabisch A2 – 3. Semester

21F401036

Dr. Mohammad Hajouz
mittwochs, 24.02.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
92,50 Euro
Kleingruppe*

NEU

Chinesisch

Chinesisch A1

Chinesisch A1 – 2. Semester

21F402000

Yu Hu
dienstags, 23.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
92,50 Euro
Kleingruppe*

Chinesisch A1 – 1. Semester – Einführung in die chinesische Schrift und Aussprache

Als Blended-learning konzipiert kombiniert diesen Kurs Präsenz- und Online- Lehrveranstaltung zu gleich. Jede zweite Termin findet der Kurs als Präsenzveranstaltung statt. Ggf. kann dieses Angebot komplett auf Online-Format gestaltet werden.

21F402000A

Zichun Huang
montags, 08.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 1
116,50 Euro
Kleingruppe*

Chinesisch A1 – 4. Semester

21F402003

Zhen Tan
freitags, 26.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
116,50 Euro
Kleingruppe*

Kurse für Kinder und Jugendliche

Chinesisch für Kinder – Ferienkurs Osterferien

21F402020

N. N.
montags - donnerstags,
29.03.2021 - 01.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
78,00 Euro



Lehrmaterial wird im
Kurs bekannt gegeben



Peking | C. Ziege



Cliffs of Moher, Irland | C. Ziege



Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben

Englisch

Englisch A1

Englisch A1 – 1. Semester

NEU

21F406003

N. N.
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_10
78,50 Euro

Englisch A1 – 2. Semester

21F406001

Anja Kirschner
donnerstags, 11.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_10
78,50 Euro

Englisch A1 – 2. Semester

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs im
Stadtteilbüro Lobeda West stattfindet.

21F406002

Heike Veit
donnerstags, 11.03.2021,
10:00 - 11:30 Uhr,
10 Vormittage
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
116,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch A1 – 4. Semester

21F406011

Ljuba Jurkowski
montags, 08.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_08
96,50 Euro

Englisch A1 – Für mich

21F406022

Heike Veit
mittwochs, 10.03.2021,
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
96,50 Euro

Englisch A1 – Wiedereinsteiger – 3. Semester

21F406023

Victor Alexander Dumitras
dienstags, 23.02.2021,
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
96,50 Euro

Kurse für Kinder und Jugendliche

Englisch A1 für Kinder in der 5. und 6. Klasse

Möchtest Du Deine Hobbys beim Lernen
einer Sprache einbringen? Dann ist die-
ser Kurs der richtige für Dich! Im Kurs
werden wir Verschiedenes in Bezug auf
die Kultur der englischsprachigen Län-
der lernen, Spiele auf Englisch spielen,
Musik hören und alles, was uns Spaß
bereitet, mit der Sprache verbinden.

Gerne kannst Du Deine eigenen Inter-
essen und Hobbys im Kurs einbringen.
Aus diesem Grund sind Kreativität und
Spaß angesagt!

Besuche uns im Kurs. Viel Spaß beim
Englischlernen an der Jenaer vhs!

21F406100

Victor Alexander Dumitras
donnerstags, 25.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
78,00 Euro

Englisch A2

Englisch A1/A2 – Wiedereinsteiger – Vormittagskurs

21F406025

Mark Hargrave
montags, 22.02.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
96,50 Euro

Englisch A2

21F406031

N. N.
montags, 08.03.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_02
96,50 Euro

Englisch A2 – 3. Semester

21F406032

Dylan Paul Lewis
mittwochs, 10.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_02
96,50 Euro

Englisch A2 – Vormittagskurs

21F406041

Ingrid Wipf
montags, 22.02.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Englisch B1

Englisch B1 – Vormittagskurs

21F406050

Nicole Goetze-Wörzberger
dienstags, 23.02.2021,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
116,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch B1 – Auffrischung – Vormittagskurs

21F406051

Ingrid Wipf
montags, 22.02.2021,
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
96,50 Euro

Englisch B1 – Auffrischung – Vormittagskurs

21F406052

Ingrid Wipf
donnerstags, 25.02.2021,
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Englisch B1 – Vormittagskurs

21F406053

Ingrid Wipf
dienstags, 23.02.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
96,50 Euro

Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben



Englisch B1 – Vormittagskurs

21F406054

Mark Hargrave
dienstags, 23.02.2021,
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Englisch B1 – Vormittagskurs

21F406055

Ingrid Wipf
donnerstags, 25.02.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Englisch B1.2

21F406057

Dylan Paul Lewis
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_07
96,50 Euro



London, Großbritannien | N. Bergmann



Westküste, Irland | C. Ziege

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.

21F406058

Mark Hargrave
mittwochs, 24.02.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_04
101,00 Euro

Englisch B1

21F406059

Mark Hargrave
montags, 01.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Vormittage
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_01
96,50 Euro

Englisch B1/B2 – Conversation in the Morning Vormittagskurs

21F406060

Nina Schwöbel
mittwochs, 17.03.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
121,00 Euro
Kleingruppe*

Englisch B2

Englisch B2

21F406061

Mark Hargrave
donnerstags, 11.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Vormittage
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_01
96,50 Euro

Englisch B2 – Vormittagskurs

21F406063

Nicole Goetze-Wörzberger
donnerstags, 25.02.2021,
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
96,50 Euro

Englisch B2 – Advanced Conversation

21F406066

Victor Alexander Dumitras
mittwochs, 14.04.2021,
17:30 - 19:00 Uhr
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_07
121,00 Euro
Kleingruppe*

Englisch C1

Vorbereitungskurs auf die Cambridge Prüfung C1

Cambridge English Certificate (C1 Level) exam preparation course.

This course will train you for the Blue Chip Cambridge University C1 Advanced Level certificate. Simply the best English C1 qualification available.

Mark Hargrave is a professionally qualified language teacher (Trinity College), a native speaker of course, and a registered examiner for Cambridge University here in Germany. You will be thoroughly and totally prepared in all 4 skills: reading, writing, speaking, and listening, in order that you have the opportunity follow in the footsteps of our previous VHS C1 Exam students, and pass the exam with distinction.

For further enquiries into any aspects of this course, Mark is available exclusively through the VHS for all your questions prior to registration.

21F406067

Mark Hargrave
dienstags, 23.02.2021,
17:30 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_13
608,00 Euro
Minigruppe*

Englisch C1

21F406078

Dylan Paul Lewis
donnerstags, 11.03.2021,
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_08
101,00 Euro

NEU

NEU

Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben



Kinsale, Irland | N. Bergmann

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Englisch für Kinder im Alter von 12 - 14 Jahren – Ferienkurs Osterferien

Inhalt siehe www.vhs-jena.de

21F406101

N. N.

montags - donnerstags,
29.03.2021 - 01.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
78,00 Euro

Englisch für Kinder von 9 - 11 Jahren – Ferienkurs Osterferien

Inhalt siehe www.vhs-jena.de

21F406102

N. N.

dienstags - freitags,
06.04.2021 - 09.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
78,00 Euro

Englisch für Kinder von 9 - 11 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe www.vhs-jena.de

21F406103

N. N.

montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,50 Euro

Englisch für Kinder von 12 - 14 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe www.vhs-jena.de

21F406104

N. N.

montags - freitags,
23.08.2021 - 27.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
95,50 Euro



Pont du Gard, Frankreich | N. Bergmann

Französisch

Französisch A1

Französisch A1 – 1. Semester

NEU

21F408001

Lisann Worch
montags, 22.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
96,50 Euro

Französisch A1 – 1. Semester

NEU

21F408002

N. N.
mittwochs, 17.03.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
116,50 Euro
Kleingruppe*

Französisch A1 – 2. Semester

21F408003

Renate Still
mittwochs, 17.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
96,50 Euro

Französisch A1 – Auffrischung

21F408017

Catherine Abratis
montags, 22.02.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
96,50 Euro

Französisch A1 – Auffrischung

21F408018

Victor Alexander Dumitras
dienstags, 23.02.2021,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
116,50 Euro
Kleingruppe*



Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben

Französisch A2

Französisch A2 – Vormittagskurs

21F408032

Sofia Boscá Cortés
freitags, 12.03.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
116,50 Euro
Kleingruppe*

Französisch A2 – 5. Semester, Senioren – Vormittagskurs

21F408037

Renate Still
freitags, 19.02.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Französisch A2

21F408038

Lisann Worch
montags, 22.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
96,50 Euro

NEU

Französisch A2 – Festigung und Konversation

21F408041

Nadia Selahmi
montags, 22.02.2021,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_13
116,50 Euro
Kleingruppe*

Französisch B1

Französisch B1 – Festigung und Konversation

21F408047

Nadia Selahmi
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_10
96,50 Euro

Französisch B1

21F408048

N. N.
mittwochs, 10.03.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
96,50 Euro

NEU

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Französisch für Kinder von 10 bis 13 Jahren – Ferienkurs Osterferien

NEU

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F408050

N. N.
dienstags - freitags,
06.04.2021 - 09.04.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
78,00 Euro

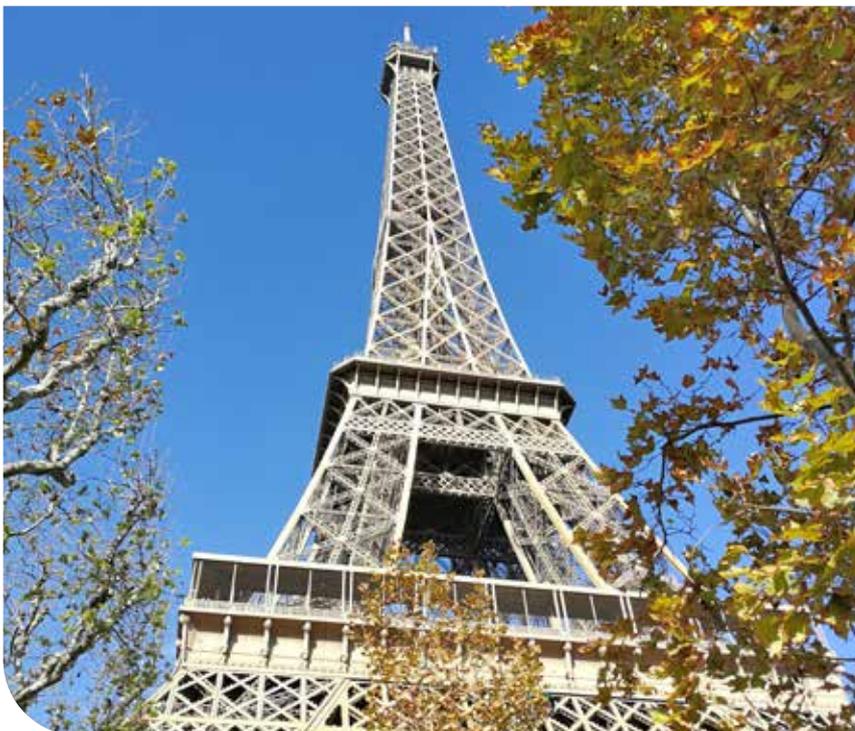
Französisch für Kinder von 10 - 13 Jahren – Ferienkurs Sommerferien

NEU

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F408051

N. N.
montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro



Paris, Frankreich | C. Ziege



Lehrmaterial wird
im Kurs bekannt
gegeben

Lehrmaterial wird
im Kurs bekannt
gegeben



Italienisch

Italienisch A1

Italienisch A1 – 1. Semester

21F409002

N. N.
mittwochs, 17.03.2021,
11:00 - 12:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
116,50 Euro
Kleingruppe*

Italienisch A1.2

21F409004

Francesco Cavassa
dienstags, 09.03.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_07
96,50 Euro

Italienisch A1 – Auffrischung

21F409014

Francesco Cavassa
montags, 22.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_05
96,50 Euro

Italienisch A2

Italienisch A2

21F409032

Martino Pietrini
donnerstags, 25.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_05
96,50 Euro

Italienisch A2 Online

21F409102

Francesco Cavassa
donnerstags, 25.02.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
115,00 Euro
Kleingruppe*

Italienisch B1

Italienisch B1

21F409040

Martino Pietrini
montags, 12.04.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 13 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_01
84,50 Euro

Italienisch B1 – 4. Semester

21F409048

Simone Eliseo Astolfi
montags, 22.02.2021,
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_01
96,50 Euro

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Italienisch für Kinder und Jugendliche – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F409050

N. N.
montags - freitags,
02.08.2021 - 06.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro

Japanisch

Japanisch A1

Japanisch A1 – 3. Semester

21F410004

Kei Hasegawa
dienstags, 20.04.2021,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
116,50 Euro
Kleingruppe*

Japanisch A1 – 5. Semester

21F410012

Kei Hasegawa
freitags, 23.04.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
121,00 Euro
Kleingruppe*

Japanisch A1 – 7. Semester

21F410017

Kei Hasegawa
freitags, 23.04.2021,
18:45 - 20:15 Uhr, 14 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
95,00 Euro

Japanisch A2

Japanisch A2 – 7. Semester

21F410034

Kei Hasegawa
dienstags, 20.04.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
121,00 Euro
Kleingruppe*

NEU





Gausdal, Norwegen, N. Bergmann

Griechisch

Griechisch A1

Neugriechisch A1 – 1. Semester

NEU

21F412001

N. N.
montags, 08.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_10
116,50 Euro
Kleingruppe*

Griechisch A2

Neugriechisch A2 – 1. Semester

21F412012

Stylianos Fytas
dienstags, 23.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr,
15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_10
96,50 Euro

Griechisch B1

Neugriechisch B1

21F412045

Stylianos Fytas
dienstags, 23.02.2021, 17:30 – 19:00 Uhr
15 Abende
Staatl. Berufsschulzentrum
„Karl Volkmar Stoy“,
Paradiesstraße 5, R. 01_10
140,00 EUR
Kleingruppe*

Norwegisch

Norwegisch A1

Norwegisch A1 – Online

NEU

21F415062

Marcus Großkopf
mittwochs, 24.02.2021,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
121,00 Euro

Norwegisch C1

Norwegisch C1 – Kommunikations- und Kompaktkurs

Vil du lese og diskutere? Du snakker og
forstår godt norsk og har ingen problemer
med å lese ei norsk bok og snakke om
den.. Velkommen!

Bitte Kurstage beachten!

21F415061

Marcus Großkopf
Freitag, 16.04.2021, 18:15 - 20:30 Uhr
Samstag, 17.04.2021, 09:00 - 15:30 Uhr
Freitag, 02.07.2021, 18:15 - 20:30 Uhr
Samstag, 03.07.2021, 09:00 - 15:30 Uhr
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
79,00 Euro



Lehrmaterial wird
im Kurs bekannt
gegeben

Polnisch

Polnisch A1

Polnisch A1 – 1. Semester

NEU

21F417000

Danuta Gase
dienstags, 16.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_11
116,50 Euro
Kleingruppe*

Portugiesisch

Portugiesisch A1

Portugiesisch EU A1 – 1. Semester

NEU

21F418001

Dr. Hans-Jürgen Meyer
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_08
116,50 Euro
Kleingruppe*

Portugiesisch A2

Portugiesisch A2

NEU

21F418005

Tila de Almeida Mendonca
montags, 22.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_10
116,50 Euro
Kleingruppe*

Wussten Sie schon?
EU bedeutet hier
Europäisches Portugiesisch

Russisch

Russisch A1

Russisch A1 – Einführung ins Russische Alphabet

21F419000

Mariia Podlevskikh
dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 16.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
116,50 Euro
Kleingruppe*

NEU

Russisch A1 – 1. Semester

21F419001

Kristina Dorohow
dienstags, 16.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_10
116,50 Euro
Kleingruppe*

Russisch A1 – 1. Semester

21F419002

Mariia Podlevskikh
dienstags und donnerstags,
13.04.2021 - 18.05.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
116,50 Euro
Kleingruppe*

NEU

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben



Russisch A2

Russisch A2 – 2. Semester

21F419016

Kristina Dorohow
donnerstags, 18.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_10
116,50 Euro
Kleingruppe*

Russisch A2 – 1. Semester

21F419020

Kristina Dorohow
mittwochs, 17.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_10
116,50 Euro
Kleingruppe*

Russisch A2/B2 – Russische Sprache und Kultur

21F419030

Mariia Podlevskikh
mittwochs, 03.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_04
116,50 Euro
Kleingruppe*

Russisch A2

21F419035

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 10.03.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_08
96,50 Euro

Russisch A2/B1

21F419046

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 11.03.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_07
96,50 Euro

Russisch B1

Russisch B1 – Auffrischung

21F419047

Dr. Christine Glybowskaja
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_10
96,50 Euro

Russisch B1

21F419048

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 11.03.2021,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_07
96,50 Euro

Russisch B2

Russisch B2 – Konversation

21F419061

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 10.03.2021,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_08
101,00 Euro

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Russisch für Kinder und Jugendliche – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F419070

N. N.
montags - freitags,
16.08.2021 - 20.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
96,50 Euro

Schwedisch

Schwedisch A1

Schwedisch A1 – 1. Semester

NEU

21F420000

Mandy Strecker
dienstags, 16.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_04
116,50 Euro
Kleingruppe*



Stora Le, Schweden | N. Bergmann

Schwedisch A1 – 2. Semester

21F420005

Mandy Strecker
dienstags, 16.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_04
96,50 Euro

Kurse für Kinder und Jugendliche

Schwedisch A1 – Für Kinder von 8 bis 11 Jahren

NEU

21F420100

Mandy Strecker
donnerstags, 25.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 2
78,00 Euro

Spanisch

Spanisch A1

Spanisch A1 – 1. Semester

NEU

21F422000

N. N.
montags, 08.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_04
96,50 Euro

Spanisch A1 – 2. Semester

21F422001

Ingrid Vega Chaves
donnerstags, 18.02.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_04
96,50 Euro

Spanisch A2

Spanisch A2 – Für Unterwegs

21F422002

Felix Fahrnoth
montags, 12.04.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 13 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
84,50 Euro

Spanisch A2

NEU

21F422018

Kevin Grolle
dienstags, 13.04.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_11
116,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch A2 – Wiedereinsteiger

21F422020

Kevin Grolle
mittwochs, 14.04.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 01_11
96,50 Euro

Spanisch A2 – 3. Semester

21F422031

Ingrid Vega Chaves
montags, 15.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,50 Euro

Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.



Sommerintensivkurse

Spanisch Sommerintensivkurs für Spanisch A1

NEU

Der Kurs findet wie folgt statt:
vom 26.07. - 06.08.,
täglich von 15:30 - 18:30 Uhr

21F422102

Sonja Quesada
montags, 26.07.2021,
15:30 - 18:30 Uhr, 10 Tage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
168,00 Euro

Spanisch Sommerintensivkurs für Spanisch A2

NEU

Der Kurs findet wie folgt statt:
vom 09.08. - 20.08.,
täglich von 15:30 - 18:30 Uhr

21F422110

Sonja Quesada
montags, 09.08.2021,
15:30 - 18:30 Uhr, 10 Tage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
168,00 Euro



Spanisch B1

Spanisch B1

21F422057

Felix Fahrnoth
montags, 12.04.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 13 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
84,50 Euro

Spanisch B1 – 2. Semester

21F422058

Sonja Quesada
freitags, 26.02.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 1
116,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch B1 – 1. Semester

21F422059

Sonja Quesada
dienstags, 23.02.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_01
96,50 Euro

Spanisch B1 – 1. Semester

NEU

21F422060

N. N.
dienstags, 16.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_02
96,50 Euro

Spanisch B2

Spanisch B2 – 1. Semester

21F422062

Sonja Quesada
montags, 22.02.2021,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_07
96,50 Euro

Spanisch B2 – 1. Semester – Vormittagskurs

21F422063

Sofía Boscá Cortés
dienstags, 09.03.2021,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
116,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch C1

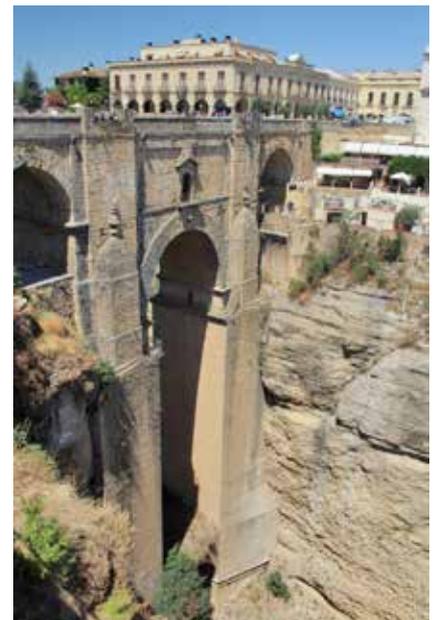
Spanisch C1 – 1. Semester

21F422076

Sonja Quesada
dienstags, 23.02.2021,
18:45 - 20:15 Uhr, 10 Abende
vhs, Paradiesstr. 6, SR 1
116,50 Euro
Kleingruppe*



Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben



Ronda, Spanien | C. Ziege



Tschechisch

Tschechisch A1

Tschechisch A1 – 1. Semester

NEU

21F423000

Lucie Hernandez
mittwochs, 17.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_13
121,00 Euro
Kleingruppe*

Tschechisch A2

Tschechisch A2 – Für Fortgeschrittene

21F423035

Lucie Hernandez
mittwochs, 17.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_10
114,20 Euro
Kleingruppe*

Türkisch

Türkisch A1

Türkisch A1 – 1. Semester – Für unterwegs

NEU

21F424000

Havva Kaplan
donnerstags, 25.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_13
138,50 Euro
Kleingruppe*

Ungarisch

Schnuppertag zur Semestereröffnung: Ungarisch

„Ungarn – Land, Leute, Sprache“

21F425003

Dr. Helmut Stauche
Dienstag, 02.02.2021,
18:15 - 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum
kein Entgelt

Ungarisch A1

Ungarisch A1 – 1. Semester

NEU

21F425000

Dr. Helmut Stauche
dienstags, 23.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_05
136,50 Euro
Minigruppe*

Kurse für Kinder und Jugendliche

Spanisch A1 – Für Kinder von 12 - 14 Jahren

21F422103

Felix Fahnroth
mittwochs, 24.03.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Tage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
78,00 Euro

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Spanisch für Jugendliche – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F422104

N. N.
montags - freitags,
09.08.2021 - 13.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro

Spanisch für Kinder – Ferienkurs Sommerferien

Inhalt siehe: www.vhs-jena.de

21F422105

N. N.
montags - freitags,
23.08.2021 - 27.08.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
95,50 Euro



Balaton, Ungarn | C. Ziege

Koreanisch

Koreanisch A1

Koreanisch A1 – Schnupperkurs

21F426000

Joo Young Lee
donnerstags, 18.02.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a
30,00 Euro

Koreanisch A1

21F426001

Joo Young Lee
dienstags, 09.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a
118,00 Euro
Kleingruppe*

Kurse für Kinder und Jugendliche

Koreanisch A1 – Für Kinder ab 14 Jahre

21F426102

Joo Young Lee
freitags, 26.02.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs, Paradiesstr. 6, SR 3
78,00 Euro

Koreanisch A1 – Für Jugendliche

21F426100

Joo Young Lee
dienstags, 09.03.2021,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a
118,00 Euro
Kleingruppe*



Lehrmaterial
wird im Kurs
bekannt gegeben



Rasnov, Rumänien | C. Ziege

Rumänisch

Rumänisch A1

Rumänisch A1 – Anfänger

21F426020

Larisa Gheorghita
donnerstags, 25.02.2021,
19:15 - 20:45 Uhr, 5 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 02_04
136,50 Euro
Minigruppe*

Gebärdensprache

Gebärdensprache 1. Semester

NEU

21F428000

Rainer Weber
montags, 22.03.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_02
71,00 Euro

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

NEU

Weiterführung vom Anfängerkurs Früh-
jahrsemester 2020

21F428002

Rainer Weber
montags, 21.06.2021,
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende
Berufsschulzentrum „Karl Volkmar Stoy“
Paradiesstraße 5, R. 00_02
41,00 Euro



Beruf – IT – Digitale Kompetenzen



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Fachbereichsleiter

Christian Ziege

Telefon 03641 498213

christian.ziege@jena.de



Sachbearbeiterin

Sybille Zeise

Telefon 03641 498215

sybille.zeise@jena.de



Bildung mit beruflicher Relevanz



JenaKultur | A. Hub

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist

ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf – IT – Digitale Kompetenzen“.

Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen im kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereich sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstorganisation und Kommunikation stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Wir bieten Ihnen Möglichkeiten, sich Ihr erworbenes Wissen auch zertifizieren zu lassen. Ihre Leistungen können durch bundesweite bzw. europäische Zertifikate bestätigt werden. In zahlreichen Kursen bietet die vhs die Möglichkeit, einzelne Themen durch Prüfungen abzulegen, abzuschließen, aber auch gesamte Weiterbildungssysteme zu durchlaufen und einen

Weiterbildungsabschluss, wie z.B. Finanzbuchhalter, Lohnbuchhalter oder Fachkraft für Büromanagement, zu erlangen.

Aber auch Menschen, die bereits aus der aktiven Arbeitswelt heraus sind, können sich in den Angeboten umschauen, um digitale Kompetenzen aufzubauen bzw. zu erweitern. Denn in der heutigen Gesellschaft ist es von herausragender Bedeutung, den digitalen Anschluss zu halten und grundlegende Kompetenzen zu erwerben.

Wenn Sie hierzu Informationsbedarf haben, scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren. Auch können wir als Beratungsstelle für die Bildungsprämie Hinweise zu Fördermöglichkeiten für die einzelnen Weiterbildungen geben.

Kontakt:

Christian Ziege
Tel.: 03641 498213 oder
E-Mail: christian.ziege@jena.de

Bildnachweis: AdobeStock: Sergey Novikov (Giraffe), Brad Piet (Schild)



Perspektivwechsel?

Bis zu 500 Euro für Deine berufsbezogene Weiterbildung. Informiere Dich jetzt in Deiner Beratungsstelle oder unter www.bildungspraemie.info



Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.

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
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
Beginn: 17.02.2021

donnerstags, 14-tägig
zwischen 14:45 und 16:15 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
Beginn: 18.02.2021

Dozenten: Norbert Ifland / Frank Rutkowski
Das Entgelt in Höhe von 5,00 Euro versteht sich pro Veranstaltungstag und wird vor Ort entrichtet.



JenaKultur | A. Hub



JenaKultur | A. Hub

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 mit.

Einmal im Monat mittwochs im Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28

24.02. / 24.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06.
Jeweils 14:00 – 15:30

Dozentin: Carola Lück
Das Entgelt in Höhe von 5,00 Euro versteht sich pro Veranstaltungstag und wird vor Ort entrichtet.

Einmal im Monat mittwochs im ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-Straße 7, Begegnungsraum

10.02. / 10.03. / 14.04. / 12.05. / 09.06. / 07.07.
Jeweils 10:00 – 11:30

Dozentin: Carola Lück
Das Entgelt in Höhe von 5,00 Euro versteht sich pro Veranstaltungstag und wird vor Ort entrichtet.

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 im Word
- Einen Brief mit Word verfassen
- Ansichtsmanagement, Ordner erstellen
- Dateien kopieren/verschieben
- Erste Schritte im Internet

Anmeldeschluss: 23.02.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50010

Norbert Ifland
dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 25.03.2021,
09:00 - 11:15 Uhr, 8 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
99,50 Euro



Mit dem Android – Smartphone unterwegs

- Allgemeine Einstellungen und Internetnutzung
- App Store
- Kommunikationsmöglichkeiten
- Fotografie
- Unterwegs und Sicherheit

Das eigene Smartphone ist mitzubringen!

Anmeldeschluss: 06.04.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50015

N. N.

dienstags und donnerstags,

13.04.2021 - 29.04.2021,

09:00 - 11:15 Uhr, 6 Nachmittage

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

88,30 Euro

Kleingruppe



JenaKultur | A. Hub

vhsBASICS Grundlagen 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 so wie Tabellen, Seriendruck
- Dateneingabe, Formatierung, einfache Formeln in Excel
- Diagramme und Druckoptimierung
- schnelle Präsentationen in PowerPoint mit Tabellen und Diagrammen erstellen
- Präsentationen steuern

Anmeldeschluss: 05.04.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50101

Kevin Klein

montags und mittwochs,

12.04.2021 - 12.05.2021,

18:00 - 21:00 Uhr, 10 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

199,30 Euro

Kleingruppe

Word-Express

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

Anmeldeschluss: 02.03.2021

21F50102

Carola Lück

Dienstag, 09.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

128,00 Euro

VHeSpresso

Excel – Grundlagen

- Schnelleinstieg
- Arbeit mit Mappen
- Zusammenfassen mit Formeln
- Einstellungen und Druck für große Tabellen

Anmeldeschluss: 23.02.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50120

Kevin Klein

dienstags und donnerstags,

02.03.2021 - 16.03.2021,

18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

89,20 Euro



JenaKultur | C. Worsch



Excel – Grundlagen

Anmeldeschluss: 27.04.2021
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50121

Kevin Klein
dienstags und donnerstags,
04.05.2021 - 20.05.2021,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
89,20 Euro

Excel-Express

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

Anmeldeschluss: 29.06.2021

21F50122

Carola Lück
Dienstag, 06.07.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
128,00 Euro
VHeSpresso



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.

PowerPoint-Express

Schnell 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

Anmeldeschluss: 13.04.2021

21F50130

Carola Lück
Dienstag, 20.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
128,00 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

Anmeldeschluss: 12.02.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50135

Carola Lück
Freitag, 19.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 20.02.2021, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
199,20 Euro
VHeSpresso

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 Standardformatierungen

Anmeldeschluss: 09.03.2021

21F50103

Carola Lück
Dienstag, 16.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
139,20 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

Anmeldeschluss: 20.04.2021

21F50104

Carola Lück
Dienstag, 27.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
139,20 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

Anmeldeschluss: 23.02.2021

21F50123

Carola Lück

Dienstag, 02.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

128,00 Euro

VHeSpresso

Pivot-Tabellen

Große und kleine Datenmengen schnell und ohne Formeln auswerten mit interaktiven Tabellen und Diagrammen. Zusammenfassung mehrerer Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 18.05.2021

21F50125

Carola Lück

Dienstag, 25.05.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

141,50 Euro

VHeSpresso



VHeSpresso

2 - 4 Teilnehmende.

Durchführungsgarantie ab
2 Teilnehmenden, wird nicht
geöffnet. Keine Ermäßigung.



JenaKultur | A. Hub

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 außerdem, wie man Zellen- und Tabellenblätter anspricht.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 04.06.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50126

Carola Lück

Freitag, 11.06.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 12.06.2021, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

206,80 Euro

VHeSpresso

MS Teams für online-Veranstaltungen nutzen

E-Learning ist momentan in aller Munde. Dabei spielen die unterschiedlichsten Plattformen eine wichtige Rolle: ob Zoom, edudip, BigBlueButton... es gibt zahlreiche Werkzeuge auf dem Markt, die für erfolgreiche online-Lehre genutzt werden. Auch Microsoft besitzt dieses Tool: MS TEAMS. In dieser Veranstaltung wollen wir Ihnen die Möglichkeiten und Handhabung des Tools von Microsoft 365 vorstellen, an praktischen Beispielen üben und zeigen, welche Formate über die Plattform durchzuführen sind. Die detaillierten Inhalte im Einzelnen:

1. Allgemeine Übersicht
2. News Feed, Chat
4. Teams – Erstellen, Bearbeiten, Einstellungen, Kanäle
5. Unterhaltungen, Anrufe, Kontakte
6. Kalender: Besprechungen und Videochat planen und durchführen
7. Dateien: Hochladen, Erstellen und bearbeiten, verwalten

21F50140

Francesco Cavassa

Freitag, 26.02.2021, 09:00 - 14:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

50,00 Euro

Kleingruppe*

vhs-DOnline Online-Angebote am Donnerstag



In dieser Rubrik bieten wir Ihnen kleine und kompakte Einheiten aus der Office-Anwenderwelt. Ob grundlegende Kenntnisse oder Spezialwissen zur Tabellenkalkulation – jeder findet im breitgefächerten Online-Angebot sein Wissen.

Diese Kurse werden in der vhs.cloud durchgeführt.

Word – Tipps und Tricks

vhs-DOnline

1. Autokorrektur bewusst nutzen, Einzüge und Tabulatoren Kleine Helfer (Text diktieren, Änderungen nachverfolgen, Dokumente vergleichen)
2. Tipps und Tricks für Bilder im Text
3. Tipps und Tricks für Tabellen

21F51110

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Word – Große Dokumente

vhs-DOnline

1. Navigation, Formatvorlagen nutzen und anpassen, speichern (separate und in Vorlagen)
2. Automatische Beschriftungen und Verzeichnisse, Überschriften nummerieren, Querverweise
3. Arbeit mit Abschnitten (Unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen/Seitenzahlen)

21F51111

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Word – Automatisierung

vhs-DOnline

1. Autokorrektur und Schnellbausteine, eigene Kopf-/Fußzeile speichern, Dokumentvorlagen und Formatvorlagen
2. Serienbriefe, (Grundlagen und Individualisierung)
3. Tipps & Tricks für Serienbriefe (Etiketten, Listen/Kataloge, Spezielle Felder)

21F51112

Carola Lück
donnerstags, 20.05.2021,
11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Word – Formulare mit Word

vhs-DOnline

Nutzung von Formularelementen, Schutz von Word-Dokumenten, Dokumentvorlagen, Spezielle Felder zur Dokumentautomatisierung

21F51113

Carola Lück
Donnerstag, 17.06.2021,
11:00 - 12:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
20,00 Euro
Kleingruppe

PowerPoint – Präsentation schnell erstellt

vhs-DOnline

1. Schnelle Erstellung von Präsentationen mit Text, von Bild-Präsentationen, Texte in graphische Darstellung wandeln,
2. Individuelle Hintergrund- und Farboptionen, Schriftart festlegen/austauschen
3. Schnelle Formatierung durch anpassen der Master

21F51115

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

PowerPoint – Tipps und Tricks und Animationen

vhs-DOnline

1. Verschiedene Möglichkeiten für Handouts, Audio- und Video- Optionen
2. Einrichtung selbstablaufender Präsentationen, Standzeiten automatisch aufzeichnen

Zielgruppenorientierte Präsentationen

3. Möglichkeiten mit ausgeblendeten Folien und Hyperlinks, PowerPoint als Info-System – Nutzung von Triggern

21F51116

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Outlook – Grundlagen

vhs-DOnline

1. Kurzüberblick über alle Bereiche und Ansichtseinstellungen (Ordner, Kategorien, Nachverfolgung)
2. E-Mail: Optionen, Regeln, Vorlagen, Schnellbausteine, Quicksteps
3. Kontakt-Management, Verteilerlisten...
4. Termine und Aufgaben (Besprechungen, Serien-Termine und wiederkehrende Aufgaben, Termine senden)

21F51118

Carola Lück
donnerstags, 20.05.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 4 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
45,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Tipps und Tricks

vhs-DOnline

1. Umgang mit großen Tabellen (Ansicht, Druck, Sortieren, Filtern)
2. Druckoptimierung
3. Einrichtung einfacher Drop-Down-Listen, Vorlagen erstellen und nutzen, Schutz von Formeln

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

21F51120

Carola Lück
donnerstags, 25.02.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Kleingruppe
5 - 7 Teilnehmende.
Wird nicht geöffnet.
Keine Ermäßigung.



Excel – Tipps und Tricks II

vhs-DOnline

1. Nutzung von Namen zur vereinfachten Handhabung von Zellen und Zellbereichen
2. Bedingtes Format
3. Intelligente Tabellen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, absolute Zellbezüge (\$)

21F51121

Carola Lück
donnerstags, 15.04.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Pivot-Tabellen und -Charts Grundlagen

vhs-DOnline

1. Schnelle interaktive Auswertung von langen Listen ohne Formeln, Grundeinstellungen
2. Filtermöglichkeiten (Filteroptionen, Datenschnitte, Zeitleisten) Automatische Monatsauswertung (ab Excel 2013)
2. Darstellungsmöglichkeiten/Layoutvarianten, Teilergebnisse beeinflussen, Erstellung zugehöriger filterbarer Diagramme

Vorkenntnisse: Grundlagen (Tipps und Tricks II empfohlen)

21F51122

Carola Lück
donnerstags, 06.05.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Spezielle Pivottabellen

vhs-DOnline

1. Erweiterte Auswertungen, eigene Berechnungen innerhalb Pivot-Tabellen
2. Gruppierungen automatisch und manuell
3. Erstellung unabhängiger Pivot-Tabellen für veränderte Einstellungen, Auswertung mehrerer ähnlicher Tabellen

Vorkenntnisse: Pivot-Grundlagen

21F51123

Carola Lück
donnerstags, 03.06.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Datenmanagement

vhs-DOnline

1. Eingabehilfen (Maske, Drop-Down-Felder, Eingabeeinschränkung)
2. Import externer Daten, Aufbereitung und Umwandlung, Verknüpfungen zu externen Datenquellen (Datenbank, csv-Dateien, Internet)
3. Gruppierung und Gliederung, Teilergebnisse automatisch erzeugen

Vorkenntnisse: Grundlagen (Tipps und Tricks II empfohlen)

21F51124

Carola Lück
donnerstags, 11.03.2021,
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Diagramme (intensiv)

vhs-DOnline

1. Erstellung und Formatierung verschiedener Diagrammtypen, Einstellungen, Achsenformatierungen, zusätzliche Daten
2. Spezielle Diagramme, Zusätzliche Möglichkeiten durch AddIns (People, Maps)

Vorkenntnisse: Grundlagen

21F51125

Carola Lück
donnerstags, 18.03.2021,
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
27,50 Euro
Kleingruppe

Excel – Einfache Makros aufzeichnen

vhs-DOnline

1. Schnelles Aufzeichnen einfacher Makros für wiederkehrende Vorgänge
2. oder Nutzung in Formularen (ohne Programmierung)

Vorkenntnisse: Grundlagen

21F51126

Carola Lück
Donnerstag, 20.05.2021,
18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
20,00 Euro
Kleingruppe

Excel – Arbeit mit Funktionen

vhs-DOnline

1. Allgemeine Syntax und Eingabemöglichkeiten, Autofunktionen, laufende Summe
2. Unterschied Runden und Formatieren, verschiedene Rundungsmöglichkeiten
3. Fehlersuche und Fehlerbehandlung, Arbeit mit geschachtelten Funktionen

Vorkenntnisse: Grundlagen, Formeln kopieren

21F51127

Carola Lück
donnerstags, 17.06.2021,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 Nachmittage
vhs, virtueller Klassenraum
35,00 Euro
Kleingruppe



JenaKultur | A. Hub



Excel – Datenbankfunktionen und Spezialfilter

vhs-DOnline

1. Funktionen zur Datenbankanalyse mittels Formeln und komplexer Kriterien
2. Spezielle Filter mit komplexen Kriterien zur Erstellung von Datenbankauszügen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, absolute Zellbezüge (\$), Funktionen allgemein, Namen, intelligente Tabellen

21F51132

Carola Lück
 donnerstags, 01.07.2021,
 18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel – Prognosen und Trends

vhs-DOnline

1. Verschiedene Möglichkeiten der Trendberechnung, Trendlinien in Diagrammen
2. Zielwertsuche und Solver, Szenarien anlegen und managen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, Funktionen allgemein

21F51133

Carola Lück
 donnerstags, 15.07.2021,
 18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel – Professionelle Formulare

vhs-DOnline

1. Nutzung von professionellen Formularelementen und deren Ansteuerung über Excel
2. Funktionen zur Auswertung, Druckeinstellungen, Einstellungen für den Schutz und Nutzung als Excel-Vorlage

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, Funktionen allgemein

21F51134

Carola Lück
 donnerstags, 24.06.2021,
 11:00 - 12:00 Uhr, 2 Vormittage
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel – WENN-Funktion

vhs-DOnline

1. Nutzung der WENN-Funktion mit Einblick in verschiedene Funktionsgruppen, die für die Formulierung der Bedingung in der Wenn-Funktion nötig sein können
2. Mehrere Bedingungen, Geschachtelte Wenn-Funktion zur Prüfung von mehr als zwei Fällen
3. WENN-verwandte Funktionen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, absolute Zellbezüge (\$), Funktionen allgemein, (Tipps und Tricks II empfohlen)

21F51128

Carola Lück
 donnerstags, 15.04.2021,
 09:00 - 10:00 Uhr, 3 Vormittage
 vhs, virtueller Klassenraum
 35,00 Euro
 Kleingruppe

Excel – SVERWEIS

vhs-DOnline

1. Automatisches Suchen von genauen Werten aus einer Tabelle; Einordnen von Daten, Bereichen
2. Tipps & Tricks für SVERWEIS, WVERWEIS, Was ist ein XVERWEIS? SVERWEIS mit intelligenten Tabellen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, absolute Zellbezüge (\$), Funktionen allgemein, (Tipps und Tricks II empfohlen)

21F51129

Carola Lück
 donnerstags, 18.03.2021,
 15:00 - 16:00 Uhr, 2 Nachmittage
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel – Datums- und Zeitfunktion intensiv

vhs-DOnline

1. Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Benutzerdefinierte Formatierung von Zeitangaben
2. Spezielle Funktionen zur Analyse bzw. Erstellung von Zeitangaben, Arbeitszeitberechnungen

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, absolute Zellbezüge (\$), Funktionen allgemein

21F51130

Carola Lück
 donnerstags, 03.06.2021,
 18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel – Textfunktionen intensiv

vhs-DOnline

1. Import von Texten, Möglichkeiten der nachträglichen Aufteilung bzw. Verketzung
2. Funktionen zur Analyse und Bearbeitung von Texten

Vorkenntnisse: Formeln kopieren, Funktionen allgemein

21F51131

Carola Lück
 donnerstags, 17.06.2021,
 18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende
 vhs, virtueller Klassenraum
 27,50 Euro
 Kleingruppe

Excel Workshop – Intelligente Tabellen – Excel als Datenbankersatz

vhs-DOnline

Am praktischen Beispiel wird eine Lösung mit mehreren Tabellen erstellt

1. Warum Aufteilung in mehrere Tabellen?
Nutzung von intelligenten Tabellen, die mittels Drop-Down-Feldern und Namen untereinander verbunden sind
2. Nutzung von SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN ... zur Datenübernahme und Auswertung von verbundenen Tabellen
3. Auswertung mit Pivot-Tabellen, Beziehungen zwischen Tabellen

Vorkenntnisse: absolute Zellbezüge, Namen, intelligente Tabellen, Pivot-Tabellen

21F51135

Carola Lück

donnerstags, 08.07.2021,

11:00 - 12:00 Uhr, 3 Vormittage

vhs, virtueller Klassenraum

35,00 Euro

Kleingruppe

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.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdt.com

EduMedia

Bildungspartner

anerkanntes Mitglied im
EduMedia-Bildungspartnerprogramm



Foto | Medien | Design

Adobe Acrobat – Formulare professionell erstellen

Adobe Acrobat bietet die Möglichkeit, eingescannte Papierformulare oder mit Officeprogrammen 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

Anmeldeschluss: 16.02.2021

21F50161

Patrizia Kramer

Dienstag, 23.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

128,00 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

Anmeldeschluss: 24.05.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50162

N.N.

Montag, 31.05./07.06.2021,

18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 02.06./09.06.2021,

18:00 - 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

265,60 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

Anmeldeschluss: 28.06.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50163

N.N.
montags und mittwochs,
05.07.2021 - 14.07.2021,
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
265,60 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 optimieren 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

Anmeldeschluss: 15.02.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50165

N.N.
montags und mittwochs, 22.02.2021 -
03.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
265,60 Euro
VHeSpresso

Adobe InDesign – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs basiert auf den erarbeiteten Materialien aus den Einsteigerkursen. 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.

Anmeldeschluss: 14.06.2021

21F50162A

N.N.
montags, 21.06.2021, 18:00 - 21:00 Uhr,
3 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
185,00 Euro
VHeSpresso



VHeSpresso
2 - 4 Teilnehmende.
Durchführungsgarantie
ab 2 Teilnehmenden, wird
nicht geöffnet.
Keine Ermäßigung.

Adobe® Creative Cloud®
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! *

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Stand 12 / 2020



Bildbearbeitung – Gestalten mit Ebenen in Photoshop und Gimp

Ebenen sind in der digitalen Bildbearbeitung nicht mehr weg zu denken. 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.

21F50166

André Helbig

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
58,00 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

Anmeldeschluss: 19.03.2021

21F50167

Ivonne Peupelmann

Freitag, 26.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 27.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
80,00 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.

Mitzubringen: digitale Kamera und vorhandenes Zubehör

21F50180

André Helbig

Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 21.03.2021, 10:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
108,00 Euro
Kleingruppe*

21F50182

André Helbig

Samstag, 12.06.2021, 10:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 13.06.2021, 10:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
108,00 Euro
Kleingruppe*

vhs.Quiz

Jetzt mitmachen und tolle Preise gewinnen!
Das Quiz finden Sie auf Seite 71.



vhsOffice Büromanagement | Tastschreiben

Tastschreiben aktiv – sicher und einfach schreiben lernen

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 Studierende auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten

- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten

Unmittelbar nach diesem Kurs kann ein Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit besucht werden. Es findet im selben Rhythmus wie der Grundkurs statt. Dieser Aufbaukurs in Kleingruppe umfasst 4 Abende mit insgesamt 12 UE. Entgelt: 60,00 € (Mindestteilnehmerzahl: 5)

Anmeldeschluss: 06.04.2021

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50401

Heidrun Rau
dienstags und donnerstags, 13.04.2021 - 04.05.2021, 17:00 - 19:15 Uhr, 7 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
95,00 Euro



Unsere Infektionsschutzregeln

Die vhs Jena hat für alle Unterrichtsräume ein Infektionsschutzkonzept erarbeitet. Dieses wird am ersten Kurstag vorgestellt. Alle Teilnehmenden unterschreiben, dass sie dieses zur Kenntnis genommen haben und einhalten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und die konsequente Einhaltung der Regeln.

Tastschreiben aktiv – Trainingskurs

Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit und internem Test in einer 10-Minuten Abschrift.

Anmeldeschluss: 04.05.2021

21F50401A

Heidrun Rau
dienstags, 11.05.2021, 17:30 - 19:45 Uhr,
4 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
60,00 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. Aber auch der Spaß, das Spiel und die Entspannung sollen in diesem Ferien-Ganztagesangebot nicht zu kurz kommen. Lass Dich überraschen!

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 25.06.2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50410

N.N.
montags - freitags,
26.07.2021 - 30.07.2021,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

Anmeldeschluss: 25.06.2020

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

21F50411

N.N.
montags - freitags,
30.08.2021 - 03.09.2021,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

XPERT Business Akademie Thüringen



Ihr kaufmännisches Schulungsangebot in Thüringen mit Durchführungsgarantie! Ein Kooperationsprojekt von Volkshochschulen in Thüringen unter der Leitung der vhs Jena.

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									
	Gefürte 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 und auf der Informationsveranstaltung.





Xpert Business Akademie Thüringen

Xpert Business LernNetz – Infoveranstaltung und Techniktest in Jena

21F50500

Christian Ziege

Montag, 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
entgeltfrei

Xpert Business LernNetz – Infoveranstaltung Online

21F50500A

Christian Ziege

Dienstag, 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

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 Xpert Business LernNetz! Terminabsprachen, wann Sie dieses Coaching in Anspruch nehmen, erfolgen zwischen Ihnen und dem Dozenten.

Termin nach Absprache
150,00 Euro

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.

Webinar 21F50501

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Intensivlehrgang – Webinar

21F50530
montags, 01.02.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 10 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50550

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Webinar 21F50502

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Intensivlehrgang - Webinar 21F50532

montags, 15.02.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 10 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50551

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Webinar 21F50503

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Intensivlehrgang - Webinar 21F50531

montags, 01.02.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 10 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50552

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Webinar 21F50504

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Intensivlehrgang - Webinar 21F50533

montags, 15.02.2021,
09:00 - 13:00 Uhr, 10 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50553

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Webinar 21F50505

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 20.04.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
185,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50554

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

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

Webinar 21F50506

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50555

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

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

Webinar 21F50507

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50556

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

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

Webinar 21F50508

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50557

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

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

Webinar 21F50509

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50558

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Webinar 21F50510

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50559

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Webinar 21F50511

dienstags und donnerstags,
02.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50560

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
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.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt!

Webinar 21F50512

dienstags und donnerstags,
16.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50561

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro



DATEV

Bildungs-Partner

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.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt!

Webinar 21F50513

dienstags und donnerstags,
16.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Videolehrgang- Webinar 21F50562

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Xpert Business LernNetz – Finanzbuchführung 3 LEXWARE



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:

- Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzen
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt!

Webinar 21F50514

dienstags und donnerstags,
16.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro

Xpert Business LernNetz – Lohn und Gehalt 3 LEXWARE



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware 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.

Kursinhalte:

- Institutionsdaten verwalten
- Anlegen von Lohnarten
- Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
- Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale
- Bescheinigungen erstellen

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt!

Webinar 21F50515

dienstags und donnerstags,
16.03.2021 - 15.06.2021,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
295,00 Euro



vhs.Quiz

Jetzt mitmachen und
tolle Preise gewinnen!
Das Quiz finden Sie auf
Seite 71.

Softskills – Berufliche Grundkompetenzen

Angebote der Marke „Xpert personal business skills“

Ihre Vorteile:

- Xpert personal business skills bringen 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.

Wirksam vortragen

Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation in Vortragssituationen

- Verschiedene Arten der Informationsvermittlung
- Visualisierung und anschaulicher Redeaufbau
- Training des zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatzes von Fünf-Satz als Strukturmittel und Körpersprache im Vortrag
- Aufbau von Spannungsbögen
- Effiziente Vorbereitung
- Lampenfieber überwinden

Anmeldeschluss: 19.06.2021

21F50603

N. N.

Samstag, 26.06.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 27.06.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

266,00 Euro

VHeSpresso



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

Anmeldeschluss: 05.06.2021

21F50601

N. N.

Samstags, 12.06.2021,

09:00 - 15:30 Uhr, 2 Tage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

266,00 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

Anmeldeschluss: 22.05.2021

21F50602

René Knizia

Samstag, 29.05.2021, 09:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2021, 09:00 - 18:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

326,00 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

Anmeldeschluss: 17.04.2021

21F50604

René Knizia

Samstag, 24.04.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 25.04.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

266,00 Euro

VHeSpresso

MIT DEM PC AUF DU UND DU

von CAROLA LÜCK, IT-DOZENTIN

Ich bin seit 1998 für die Volkshochschule in Jena tätig. Zwei Jahre zuvor hatte ich mich als IT-Dozentin selbstständig gemacht und dann die Volkshochschule als ein zusätzliches Betätigungsfeld entdeckt. Damals befand sich der Sitz noch in Jena-Nord.

Angefangen haben wir mit einem Computerkabinett mit 12 Plätzen. Die Kurse liefen damals mit 15 Terminen, die sich über ein halbes Semester erstreckten, noch lange. Der Vorteil war, dass ich die Teilnehmenden besser kannte, oder zumindest genügend Zeit hatte, mir ihre Namen einzuprägen. Und natürlich waren die Teilnehmenden auch untereinander vertrauter. Bei den heutigen Kursen, die teilweise nur einen Abend dauern oder sogar nur online stattfinden, ist das Verhältnis ein anderes.

Zu Anfang meiner Tätigkeit als Dozentin steckte auch der PC-Bereich noch in den Kinderschuhen: Die Kurse waren ähnlich wie im Sprachbereich organisiert: Wir begannen mit einem Grundkurs und daran schloss sich dann ein Aufbaukurs an, wenn nötig auch noch ein Zweiter.

Vieles hat sich seit dieser ersten Zeit verändert. Damals mussten noch Befehle eingegeben werden mit dem Betriebssystem DOS. Wenn ein Kurs als „Seniorenkurs“ ausgeschrieben war, bedeutete das, dass die Zielgruppe die Altersgruppe 50+ war. Ein einzelner Teilnehmender mit über 80 Jahren im Excel-Kurs war ein Kuriosum.

Heute braucht man keine Befehle mehr. Der Altersdurchschnitt ist in den „Seniorenkursen“ so weit gestiegen, dass die meisten Teilnehmenden über 70 Jahre alt sind und auch Teilnehmende, die mit über 80 Jahren einen Kurs besuchen, sieht man immer häufiger.

Früher kamen die Teilnehmenden zur vhs, heute kommt die vhs zu ihnen, d.h. ins Wohngebiet bzw. direkt in die Firma. Diese Flexibilität im IT-Bereich ist erst durch mobile Laptop-Pools möglich geworden.

Auch die Inhalte der Schulungen haben sich drastisch verändert. Kein anderer Fachbereich, der an der Volkshochschule angeboten wird, unterliegt einer so schnellen Entwicklung. Jedes Jahr wird neu überlegt, welche Aspekte an der Kursstruktur verändert und welche Inhalte ergänzt werden müssen, um möglichst allen Bedürfnissen der vielfältigen und heterogenen Zielgruppen gerecht zu werden. Den ehemaligen Standardkurs gibt es nicht mehr. Durch all diese Veränderungen ist auch meine Tätigkeit mittlerweile von dem sehr breit gefächerten Angebot geprägt: Ich biete an der Stoy-Schule Hilfestellung beim Erstellen von Abschluss-Präsentationen an, gebe in Firmen Umstiegs- oder Excel-Spezialkurse und bereite ausländische Studenten in Bezug auf PC-Kenntnisse auf ein Studium in Deutschland vor. Außerdem begleite ich MS Office-Kurse am Beutenberg und leite ein Mobiles-Café (nicht nur für Senioren) in Lobeda. Und ab und zu habe ich auch einen Kurs direkt an der



JenaKultur | A. Hub

Volkshochschule in der Grietgasse.

Gerade die zunehmende Nachfrage nach Firmenschulungen hat dazu geführt, dass ich einen nicht unbedeutenden Teil meiner selbstständigen Tätigkeit für die vhs erbringe. Das Image der Volkshochschule hat sich für mich über die lange Zeit hinweg, die ich schon hier tätig bin, verändert. Die Volkshochschule ist von einer Abendschule zu einem der wichtigsten Anbieter für Erwachsenenbildung und individueller Weiterbildung geworden.

Ich möchte noch einige persönliche Erinnerungen und Eindrücke mit Ihnen teilen, die mich mit der Volkshochschule Jena verbinden: Die langen Kurszeiten zu Beginn meiner Tätigkeit hatten zur Folge, dass auch die Teilnehmenden sich untereinander besser kannten und, dass zum Ende eines Semesters der Abschluss immer besonders zelebriert wurde. Oft wurde mir als Dozent gedankt, häufig wurde ein Blumenstrauß überreicht. Ein Kurs hat mir zum Abschied sogar eine fast komplette Babyausstattung überreicht (Ich war zu dem Zeitpunkt mit unserem dritten Kind schwanger).

Ein Erlebnis, das mich immer noch zum Lachen bringt, hatte ich in einem Kurs mit Teilnehmenden aus der Lohnbuchhaltung, einige waren aus der Stadtverwaltung, denen ich eröffnete, dass es die „Enter“-Taste nicht nur im Nummernblock gibt.

Und ich erinnere mich an ein Erlebnis mit meiner Tochter. In der Anfangszeit gab es noch keinen Techniker, der aufräumt und sich um die Aktualisierungen kümmert. So kam es dazu, dass ich eines Tages in den Ferien mit meiner damals 12-jährigen Tochter zu dem Kursräumen fuhr, um alle PCs neu zu installieren. Die Befehle habe ich an die Tafel geschrieben, damit meine Tochter wusste, was sie eingeben musste.

Ein Teilnehmer ist mir sehr gut in Erinnerung geblieben. Er begegnete mir über mehrere Jahre immer wieder in meinen Excel-Kursen. Als ich ihn darauf ansprach entgegnete er: „Erst wenn ich weiß, was das ist und wie es funktioniert, kann ich entscheiden, ob ich es brauchen kann.“ An seiner intensiven Mitarbeit konnte ich erkennen, dass er es offensichtlich sehr gut brauchen konnte. Ich habe mich immer gefreut, wenn Teilnehmende mir berichten, dass ich ihnen die Angst vor der Technik nehmen konnte.



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

Anmeldeschluss: 12.06.2021

21F50605

N. N.

Samstag, 19.06.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 20.06.2021, 09:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

266,00 Euro

VHeSpresso

vhs@Beutenberg

Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung und die Rechnungslegung zu diesen Kursen erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. (weiterbilden@beutenberg.de) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>

Excel – Pivot-Tabellen zur Datenauswertung

- Schnelle interaktive Auswertung von langen Listen ohne Formeln
- Einstellungen und spezielle Filtermöglichkeiten
- Erstellung zugehöriger filterbarer Diagramme
- Erstellung unabhängiger Pivot-Tabellen für veränderte Einstellungen
- Auswertung mehrerer ähnlicher Tabellen
- Auswertung mehrerer Tabellen, die durch Beziehungen verbunden sind (Excel-Datenmodell)

21F52005

Carola Lück

Dienstag, 23.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Technologie- und Innovationspark Jena,

Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum

170,00 €



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

21F52006

Carola Lück

Dienstag, 23.03.2021, 09:00 - 14:30 Uhr

Technologie- und Innovationspark Jena,

Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum

150,00 €

Excel-Workshop – intelligente Tabellen

- Praktisches Beispiel zur Erstellung einer Lösung mit Tabellen, die mittels Drop-Down-Feldern verbunden sind
- Nutzung von SVERWEIS, ZÄHLENWENNS, SUMMEWENNS zur Übertragung und Auswertung von verbundenen Tabellen
- bedingtes Format (kurz), Drop-Down-Felder

21F52007

Carola Lück

Dienstag, 13.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Technologie- und Innovationspark Jena,

Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum

170,00 €

Digitale Fotografie

Hier geht es ganz praktisch um das professionelle Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera.

Erweiterte Grundlagen

- Gestaltungsoptionen mit einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR)
- Begriffe derameratechnik und Gestaltung ordnen
- Technische Parameter bestimmten visuellen Effekten zuordnen
- Grundlagen der Bildgestaltung
- Gemeinsame technische Umsetzung auf dem Gelände des Beutenberg Campus'

21F52008

Jonas Tegtmeier

Dienstag, 09.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 €

Adobe Photoshop CS6

In diesem Workshop geht es ganz praktisch um die professionelle Bearbeitung digitaler Bilder.

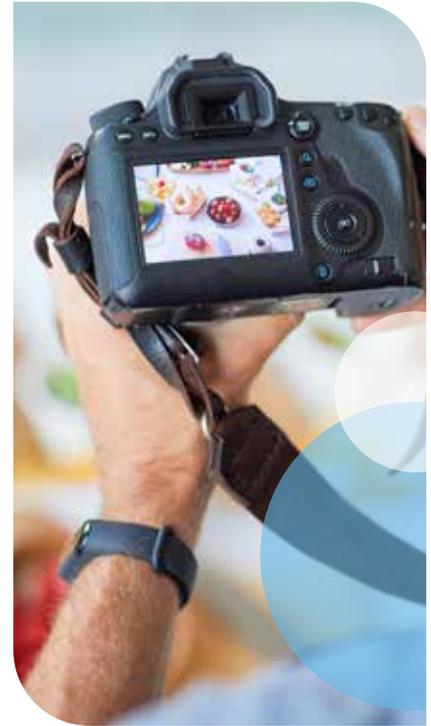
Erweiterte Grundlagen

- Übersicht über Bilddatenformate
- Überblick über verfügbare Werkzeuge
- Prinzipien der Bildoptimierung
- Umgang mit Ebenen und Ebenenmasken
- Nutzung von Auswahl- und Klonwerkzeugen

21F52009

Jonas Tegtmeier

Dienstag, 16.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 €



Studienmaterial und die passende Literatur
für Ihren Kurs bekommen Sie bei Thalia.



Jenaer Universitätsbuchhandlung Thalia

»Neue Mitte Jena«

Leutragraben 1 · 07743 Jena · Tel. 03641 4546-0

E-Mail: Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de

 **Thalia**



Grundbildung | Schulabschlüsse



Grundbildung | Schulabschlüsse

116 Alphabetisierung | Grundbildung

117 Schulabschlüsse

118 Prüfungsvorbereitung

Liebe Teilnehmende und Interessierte,

die Planung der Veranstaltungen für das Sommersemester stand noch absolut im Kontext von Corona. Daher haben wir viele Kurse vorsorglich mit weniger Teilnehmenden als Kleingruppen geplant. Sollte die Situation es zulassen, werden diese Kurse selbstverständlich auch wieder geöffnet für die normale Gruppenstärke. Damit würde sich auch der Preis verringern. Es gibt aber auch Kurse, die wir aufgrund des Infektionsschutzes im Fall weiterer Einschränkungen verkleinern müssten. Dann würde sich der Preis erhöhen. Natürlich werden alle angemeldeten Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Ihr vhs-Team



Leiterin der vhs
Dr. Angela Anding
Fachbereichsleiterin Alphabetisierung
Telefon 03641 498210
angela.anding@jena.de



Fachbereichsleiter
Christian Ziege
Telefon 03641 498213
christian.ziege@jena.de



Sachbearbeiterin
Sybille Zeise
Telefon 03641 498215
sybille.zeise@jena.de

Kursgrößen und Bezeichnungen:

VHeSpresso: 2 - 4 Teilnehmende. Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden, wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Minigruppe: 2 - 4 Teilnehmende. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als Kleingruppe oder als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe: 5 - 7 Teilnehmende. Wird nicht geöffnet. Keine Ermäßigung.

Kleingruppe*: 5 - 7 Teilnehmende. Keine Ermäßigung. Bei großer Nachfrage können diese Gruppen als reguläre Kurse geöffnet werden. Dann reduziert sich der Preis entsprechend, und Ermäßigungen sind möglich.

Regulärer Kurs: ab 8 Teilnehmende. Ermäßigung möglich. Bei geringer Nachfrage kann der reguläre Kurs zu einer Kleingruppe verkleinert werden. Der Preis erhöht sich und / oder die Stundenanzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

Alphabetisierung / Grundbildung

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.

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.



Weiterführende Links zum Thema:

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.

www.alphabetisierung.de
www.mein-schlüssel-zur-welt.de
www.vhs-lernportal.de
www.ichance.de
www.alphabuendnis.de
www.grundbildung.de
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 leo-Studie 2018 zum Thema: »Literalität von Erwachsenen auf den unteren Kompetenzniveaus«)

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 Personen aus Ihrer Bekanntschaft, Verwandtschaft oder aus Ihrem Arbeitsumfeld kennen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, dann ermutigen Sie diese doch, sich an der vhs beraten zu lassen.

Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding
Telefon 03641 498210
E-Mail: angela.anding@jena.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-th.de/alphabetisierung



Lernen am Telefon

Besser Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene

So funktioniert es:

1. Rufen Sie die kostenfreie Telefonnummer 0800 89 89 789 an.
2. Sie bekommen eine persönliche Lehrerkraft, mit der Sie abstimmen, was und wie häufig Sie lernen wollen.
3. Anschließend erhalten Sie Übungen über Internet, E-Mail und Post. Diese bearbeiten Sie alleine oder gemeinsam am Telefon.
4. Sie erhalten ein regelmäßiges Feedback und führen Gespräche zu Ihrem Lernfortschritt.

Kosten?

Lernen am Telefon ist ein kostenfreies Lernangebot und wird durch den Thüringer Volkshochschulverband e.V. koordiniert.

Wer?

Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben.

Thüringer Grundbildung-Hotline: 0800 89 89 789

Machen Sie den ersten Schritt!

Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden? In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe. Informationen erhalten Sie bei der Thüringer Grundbildung-Hotline.

Beratungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 – 15:00 Uhr

Kostenfreie Hilfen:

Telefonberatung, Kurse, Lern-Café, Lernen am Telefon, Online-Lernen

Alphabetisierung für Anfänger und Fortgeschrittene

Einstieg laufend möglich

21F607001

Marita Reinhardt, dienstags und donnerstags, 16.02.2021 - 15.06.2021, 16:00 - 17:30 Uhr, 30 Nachmittage, vhs-Gebäude, Volksbad, Multimedia-Raum, 65,50 Euro

Schulabschlüsse

Allgemeine Hinweise

Die vhs bereitet Sie mit Ihren Kursen für den Erwerb eines externen Schulabschlusses nur auf die Prüfungen vor! Sie erhalten das Zeugnis von einer staatlichen Schule (vollwertiger Abschluss). Es gibt keine Vornoten: Prüfungsnoten = Endnoten!

- Unterricht: Montag - Freitag ab 17:00 Uhr / teilweise samstags
- Unterrichtsort: Staatliches Gymnasium oder Gemeinschaftsschule
- Kosten: ca. 1.100,00 € pro Schuljahr
- Achtung: Das Lehrmaterial wird als e-Book zur Verfügung gestellt. Ein mobiles Endgerät (Laptop, Tablet) ist hierfür erforderlich!

Bei der Anmeldung sind bitte vorzulegen:

- Kopie des letzten Zeugnisses der allgemeinbildenden Schule (Zeugnis 8. Klasse oder Hauptschulabschluss oder Realschulabschluss)
- Formloser Antrag mit Anschrift, E-Mail und Telefonnummer,
- Tabellarischer Lebenslauf mit Passbild

Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses – Infoabend

21F60100

Christian Ziege
Dienstag, 31.08.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum

Erwerb der allgemeinen Hochschulreife – Infoabend

21F60101

Christian Ziege
Dienstag, 31.08.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum



Erwerb des Hauptschulabschlusses – Vorbereitungskurs*

Zugangsvoraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Sie sind nicht Schüler*in einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule oder einer Berufsfachschule.
- Sie haben Ihre 10-jährige Schulpflicht absolviert.

Unterrichts-/Prüfungsfächer sind:

im schriftlichen Teil Deutsch, Mathematik, Englisch
im mündlichen Teil Biologie, Physik oder Chemie sowie Sozialkunde, Geschichte oder Geografie
im praktischen Teil:
Wirtschaft-Recht-Technik

Kursdauer:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- 17:00 - 21:00 Uhr

Erwerb des Realschulabschlusses (Mittlere Reife) – Vorbereitungskurs*

Zugangsvoraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Sie sind nicht Schüler*in einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule oder einer Berufsfachschule.
- Sie haben einen Hauptschulabschluss und Ihre 10-jährige Schulpflicht absolviert.

Unterrichts-/Prüfungsfächer sind:

im schriftlichen Teil 1: Deutsch, Mathematik, Englisch
im schriftlichen Teil 2: ein Wahlfach aus Geographie, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik oder Chemie
im mündlichen Teil 1: zwei Fächer aus der Auswahl der schriftlichen Prüfungen
im mündlichen Teil 2: Auswahl aus den Naturwissenschaften, wenn Geisteswissenschaft schriftlich war oder Auswahl aus Geisteswissenschaft, wenn Naturwissenschaft schriftlich war
im mündlichen Teil 3: ein Unterrichtsfach aus den angebotenen Fächern, welches bisher weder schriftlich noch mündlich geprüft wurde

Anzahl der Prüfungen zusammengefasst:
4 schriftliche Prüfungen, 4 mündliche Fächer

Kursdauer:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- Jeweils 17:00 - 21:00 Uhr



* Die Kurse zur Vorbereitung auf den Haupt- und Realschulabschluss werden als sogenannter Kombikurs durchgeführt. Wie das funktioniert, erläutern wir ausführlich in der Informationsveranstaltung Ende August.

Ein vorheriges Beratungsgespräch ist empfehlenswert! Anmeldung für das Schuljahr 2021/22 bis 31. Juli 2021 möglich!

Erwerb des Abiturs – Vorbereitungskurs

Zugangsvoraussetzungen:

- Vollendung des 19. Lebensjahres zu Beginn der zweiten Teilprüfung
- Wohnsitz in Thüringen seit mind. 12 Monaten zu Beginn der zweiten Teilprüfung
- Sie sind nicht Schüler*in 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

Unterrichts-/Prüfungsfächer sind:

im schriftlichen Teil 1 (erhöhtes Anforderungsniveau): Deutsch, Englisch
im schriftlichen Teil 2 (grundlegendes Anforderungsniveau): Mathematik, Geschichte
im mündlichen Teil: 2. Fremdsprache, Chemie, Biologie, Physik

Kursdauer:

- zwei Schuljahre
 - 4 Abende wöchentlich, zweiwöchig auch Freitag, z. T. samstags
 - 17:00 - 20:10 Uhr / z. T. bis 21:00 Uhr
- Der Einstieg ist laufend möglich.

Prüfungsvorbereitung

Fühlst du dich bei einigen Themen nicht so sicher? Möchtest du dich nochmal so richtig fit machen lassen für deine Abschlussprüfung? Die Prüfungsvorbereitungskurse bieten dir die Möglichkeit in intensiver, kompakter Form die Themen zu wiederholen, die dir am Herzen liegen. In kleinen Gruppen mit maximal 7 Personen besteht auch die Möglichkeit auf konkrete Fragen, die du mitbringen kannst, einzugehen.

Allgemeine Hochschulreife

Abitur – Prüfungsvorbereitungskurs Mathematik

21F60001

Sylvia Streibhardt

Freitag, 30.04.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 01.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 02.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Abitur – Prüfungsvorbereitungskurs Physik

21F60002

N. N.

Freitag, 14.05.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 15.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 16.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Abitur – Prüfungsvorbereitungskurs Chemie

21F60003

N. N.

Freitag, 14.05.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 15.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 16.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Abitur – Prüfungsvorbereitungskurs Biologie

21F60004

N. N.

Freitag, 14.05.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 15.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 16.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Abitur – Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch

21F60005

N. N.

Freitag, 07.05.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 08.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 09.05.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe





Besondere Leistungsfeststellung (BLF)

BLF – Prüfungsvorbereitungskurs Mathe

21F60007

N. N.

Freitag, 04.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 05.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 06.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativ-
raum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

BLF – Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch

21F60011

N. N.

Freitag, 11.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 12.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 13.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

BLF – Prüfungsvorbereitungskurs Englisch

21F60012

N. N.

Freitag, 18.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 19.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 20.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Mittlere Reife - Realschulabschluss

Realschule – Prüfungsvorbereitungskurs Mathe

21F60013

Sylvia Streibhardt

Freitag, 04.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 05.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 06.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Realschule – Prüfungsvorbereitungskurs Deutsch

21F60014

N. N.

Freitag, 11.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 12.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 13.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Seminarraum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe

Realschule – Prüfungsvorbereitungskurs Englisch

21F60015

N. N.

Freitag, 18.06.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 19.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Sonntag, 20.06.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigte Gebühr)
Kleingruppe



WAS IST LOS IN JENA
UND UMGEBUNG?

www.jena-veranstaltungen.de



■ JENA LICHTSTADT.

Neu ab Januar 2021

**Wir beraten Sie zu Beruf, Weiterbildung und Karriere.
Berufsberatung für Erwachsene**

Kontakt:

Tel: 0361 30 22 22 2

Thuringen.Berufsberatung-Erwachsene@arbeitsagentur.de



 **Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Jena

bringt weiter.



JenaKultur | vhs

DIE CHEMIE IST MEINE LEIDENSCHAFT

VON MARTINA TSCHIEDEL

Ich bin seit Mitte der 90er Jahre als Dozentin an der Volkshochschule Jena tätig. Zu der Zeit habe ich am Carl-Zeiss Gymnasium für besondere Begabungen in Jena-Nord gearbeitet. Ich wurde von einer ehemaligen Mitarbeiterin der vhs angesprochen, weil die vhs auf der Suche nach einem Dozenten für Chemie war und da habe ich mir gedacht: ausprobieren kannst du es ja mal und es hat mir von Anfang an Spaß gemacht.

Ich unterrichte Chemie in den Abiturklassen der Volkshochschule. Der Unterricht für die Abiturklassen geht über zwei Jahre und ist in zwei Blöcke unterteilt. In einem Jahr werden Mathematik, Physik, Biologie und Englisch unterrichtet, in dem anderen Jahr sind Deutsch, Chemie, Französisch und Geschichte an der Reihe. Meistens gab es nur einen Abiturjahrgang und wenn der das Abitur abgelegt hatte, begann eine neue Klasse mit dem Unterricht. Die Kurse waren immer sehr gemischt. Junge Erwachsene nahmen am häufigsten teil, aber in manchen Jahrgängen saß auch mal jemand mit über 40 Jahren in der Klasse. Viele von meinen ehemaligen Schülern haben nach dem Abitur studiert und ich freue mich immer, wenn ich einen von ihnen zufällig treffe und höre, dass er oder sie studiert und seine bzw. ihre Ziele weiterverfolgt.

Da ich auch Lehrerin an einem Gymnasium war, habe ich eine besondere Perspektive auf die Unterschiede zwischen Schule und Volkshochschule. Auf der einen Seite habe ich die Schüler an der Spezialschule unterrichtet, die besondere Begabungen haben und hochmotiviert sind. Und auf der anderen Seite arbeite ich mit erwachsenen Teilnehmenden, die abends nach der Arbeit kommen und sich dann in der Volkshochschule von 17:00 bis 21:00 Uhr hinsetzen, um das Abitur zu machen. Ich habe diese Schüler*innen an der Volkshochschule immer sehr bewundert, für die Energie und Motivation, die sie aufbringen. Manchmal hatte ich auch das Ge-

fühl, meinen Schülern und Schülerinnen an der Volkshochschule mehr gegeben zu haben, wenn das Abitur dann geschafft war, als den ohnehin hochmotivierten Schülern am Gymnasium.

Besonders an der Arbeit an der Volkshochschule war auch die Atmosphäre beim Lernen. Die Teilnehmenden kannten sich gut und haben sich immer gegenseitig unterstützt. Auch als Dozent habe ich das Verhältnis immer als besonders empfunden. Mit einem Jahrgang haben wir sogar eine Feier in unserem privaten Garten gefeiert.

Hinzu kommt noch, dass man es mit erwachsenen Menschen zu tun hat, die natürlich schon viel Lebenserfahrung haben. Methodisch war das ein ganz anderes Arbeiten, weil man immer an praktische Erfahrungen anknüpfen konnte.

Und das Abitur läuft auch anders ab. Die Schüler der Volkshochschule schließen das Abitur am Ende mit acht Prüfungen ab. Vornoten, wie am normalen Gymnasium gibt es nicht. Vier von den Prüfungen sind schriftlich und die anderen Vier mündlich. Chemie gehört zu den Fächern, die mündlich abgefragt werden und darauf habe ich meine Schüler natürlich auch während der ganzen Zeit vorbereitet. In all den Jahren hatte ich einige Schüler, die die Chemieprüfung mit 15 Punkten abgeschlossen haben. Viele wissen diese zweite Chance, das Abitur an der Volkshochschule machen zu können, zu nutzen. Besonders junge Männer haben mir immer wieder gesagt, wenn sie nicht so faul gewesen wären, hätten sie das Abitur schon längst gehabt.

Ich hatte mal einen Kurs, in dem jede Menge Polizisten angemeldet waren. Die Teilnehmenden wollten alle in die Beamtenlaufbahn und brauchten dafür das Abitur. Es war ein toller Kurs und wir haben im Unterricht viel Spaß gehabt. Aber wenn ich zum Unterricht gekommen bin, habe ich immer erstmal überlegt: wo hast du denn dein Auto geparkt? Ich kann mich auch gut an einige Schüler erinnern. So hatte ich zum Beispiel mal einen Volkshochschüler, der im Klinikum in Jena gearbeitet hat. Abends nach dem Unterricht ist er immer zum Nachtdienst auf die Intensivstation gegangen. Wenn er morgens nach Hause kam, hat er geschlafen, dann gelernt und anschließend ist er wieder in den Unterricht gekommen. Diese Kraft, die Motivation immer hochzuhalten, das finde ich bewundernswert. Ein anderes Beispiel war ein arbeitsloser Teilnehmer. Er hat mir mal erzählt, er hätte sich gedacht: „Bevor du gar nichts machst, machst du halt Abitur.“ Und er hat ein 1er Abitur gemacht. Und es fällt mir noch jemand ein. In einem Jahrgang hatte ich einen Schüler, der an der Volkshochschule Abitur gemacht hat und im gleichen Jahr hat sein Sohn an dem Gymnasium, an dem ich unterrichtet habe, ebenfalls das Abitur absolviert. Das war etwas ganz Besonderes, dass Vater und Sohn im gleichen Jahr ihr Abitur machten.

Als besonders an der Volkshochschule habe ich auch die Wertschätzung empfunden, die mir als Dozentin entgegengebracht wurde. Hier bekommt man als Dozentin auch einmal ein Blümchen, die Leitung schätzte die Arbeit, die man leistet, jedoch immer besonders.



EINSENDEBLATT GEWINNSPIEL

Bitte tragen Sie hier den Lösungsbuchstaben gut lesbar ein

Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4	Frage 5	Frage 6

Ihre Kontaktdaten:

Name

Vorname

Adresse

E-Mailadresse

Teilnahmebedingungen:



Der Einsendeschluss ist der 31.03.2021.

Die Verlosung der Preise erfolgt im April. Berücksichtigt werden korrekt ausgefüllte Lösungsblätter. Wir kontaktieren Sie anschließend, wenn Sie zu den glücklichen Gewinnenden zählen.

Viel Erfolg!

Bitte an der gestrichelten Linie abtrennen und in den vhs Briefkasten stecken bzw. persönlich abgeben.

Machen Sie mit beim Quiz
der Sprachen!

vhs.Quiz

1) Welche sind die sechs Amtssprachen der UNO?

A Chinesisch, Griechisch, Französisch, Russisch, Italienisch, Palenquero

B Arabisch, Chinesisch, Englisch, Spanisch, Französisch, Russisch

C Katalanisch, Chinesisch, Griechisch, Französisch, Russisch

2) Welche der sechs Amtssprachen der UNO ist nicht im Kursangebot der vhs Jena?

A Alle sind im Kursangebot der vhs Jena enthalten.

B Palenquero

C Griechisch

3) Wann ist der Europäische Tag der Sprachen?

A am 12.05.

B am 19.11.

C am 26.09.

4) Wie viele Sprachen gibt es auf der Welt?

A 7.000 Sprachen

B 8.000 Sprachen

C 6.500 Sprachen

5) Wie viele Kurse im Fremdsprachenbereich (mit Deutsch) bieten wir in diesem Semester an?

A 30

B 70

C 145

6) In welcher Asiatischen Sprache, die wir in unserem Kurs-Angebot haben, werden die meisten Kurse angeboten?

A Koreanisch

B Chinesisch

C Japanisch



Teilnahmebedingungen:



Gewinnen Sie tolle Preise!

1. Platz: Kurs im Wert von 75,00 €
2. Platz: Kurs im Wert von 50,00 €
3. Platz: Kurs im Wert von 25,00 €

Volkshochschule Jena | Grietgasse 17a | 07743 Jena

JenaKultur
Volkshochschule Jena
Grietgasse 17a
07743 Jena

JenaKultur. Ein Eigenbetrieb der Stadt Jena.
Besucheradresse: Grietgasse 17a | 07743 Jena

Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding
Tel. 03641 49-8210
Fax 03641 49-8205
angela.anding@jena.de
www.vhs-jena.de

22. April 2020

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE02ZZZ00000116042

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug 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 und BIC)

DE / / / / /
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen der vhs Jena

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 16.10.2019 (GVBl. S. 429, 433), hat der Stadtrat der Stadt Jena in der Sitzung am 20.05.2020 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. Als Veranstaltungen werden alle Durchführungsformate verstanden, die digital, online und/oder in direkter Präsenz stattfinden.

2. Es besteht kein Anspruch darauf, dass Veranstaltungen durch bestimmte Dozenten durchgeführt werden.

3. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort, Teilnehmendenzahl und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

§ 2 Anmeldung, Zahlungspflicht und Teilnehmendenzahl

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 Teilnehmendenzahl je Veranstaltung beträgt in der Regel mindestens acht. Ebenso können Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen sowie als Einzelschulungen stattfinden.

3. Zur Zahlung der Entgelte sind die Teilnehmenden einer Veranstaltung verpflichtet, bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter.

4. Die Entgelte werden mit der verbindlichen Anmeldung zu einer Veranstaltung fällig. Die Anmeldung kann online über die Internetseite der vhs, schriftlich, per Fax, per E-Mail, telefonisch oder persönlich erfolgen und führt auch bei Nichtteilnahme zur Zahlungspflicht. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse.

5. Die Zahlungspflicht entsteht auch ohne Anmeldung durch die – auch teilweise – Teilnahme an einer Veranstaltung.

6. Teilnehmende, die in eine bereits laufende Veranstaltung einsteigen, haben das volle Entgelt zu entrichten. In begründeten Ausnahmefällen kann hiervon abgewichen werden.

§ 3 Höhe der Entgelte für Veranstaltungen

1. Für Veranstaltungen wird ein Entgelt von 2,00 € bis 50,00 € je Unterrichtseinheit erhoben. Für jeden Kurs wird zusätzlich ein einmaliger Verwaltungsbetrag in Höhe von 5,00 € erhoben. Für Veranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden.

2. Für Einzelveranstaltungen werden Entgelte von 3,00 € bis 20,00 € erhoben. Für Einzelveranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden. Von der Erhebung eines Entgeltes kann abgesehen werden, wenn es sich um Veranstaltungen von besonderer Bedeutung handelt oder diese durch Drittmittel finanziert werden.

3. Für eine Unterrichtseinheit zur Vorbereitung auf staatliche Schulabschlüsse (Haupt- und Realschulabschluss, Fachhochschulreife, Abitur) wird ein Entgelt von 1,20 € bis 2,50 € 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 Klein- und Kleinstgruppen unter acht Teilnehmenden sowie für einzelne Personen als Einzelschulungen zu erhöhten Entgelten

anbieten. Soll eine Veranstaltung unterhalb der Mindestteilnehmendenzahl stattfinden, kann entweder das Entgelt entsprechend erhöht oder die Zahl der Unterrichtseinheiten reduziert werden. 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 veröffentlichten Programm der vhs.

§ 4 Entgelte für sonstige Leistungen, Bescheinigungen

1. Die Entgelte für Prüfungen werden kostendeckend berechnet und nicht ermäßigt. Für Prüfungen im Auftrag Dritter gelten deren Allgemeine Geschäftsbedingungen.

2. Aufwendungen für Lern- und Arbeitsmaterialien sind von den Teilnehmenden zu tragen und werden gesondert abgerechnet.

3. Bescheinigungen jeglicher Art werden den Teilnehmenden für Veranstaltungen der letzten beiden Semester gegen ein Entgelt von 2,00 € in der Geschäftsstelle ausgehändigt oder auf Wunsch per Mail als pdf-Dokument kostenfrei versendet. Für Bescheinigungen vor diesem Zeitraum wird generell ein Entgelt in Höhe von 5,00 € erhoben. Die Ausstellung einer Bescheinigung über die Teilnahme setzt voraus, dass 80% der Veranstaltung wahrgenommen wurden.

§ 5 Ermäßigungen

1. Das Entgelt für Veranstaltungen wird für Inhabende von JENABONUSKarten, für Vollzeitstudierende, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Schwerbehinderte, Empfangende von Leistungen nach dem SGB II oder III, Teilnehmende an Freiwilligendiensten um 30 Prozent, für Personen mit Altersbezügen 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, Veranstaltungen zur Vorbereitung von Schulabschlüssen und Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen oder Einzelschulungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

4. Die vhs kann kundenorientiert und zeitlich befristet weitere Ermäßigungen gewähren. Die Ermäßigungstatbestände werden in geeigneter Weise bekannt gemacht.

5. Ausgewiesene Begleitpersonen behinderter Teilnehmender 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 SEPA-Lastschriftverfahren. Ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat muss schriftlich erteilt und kann persönlich, postalisch oder per E-Mail übergeben werden. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden an der Kasse (Einlass) gezahlt.

2. Für Mahnungen wird eine Gebühr in Höhe von 3,00 € erhoben.

3. Bei Rücklastschriften, die von der vhs nicht zu vertreten sind, haben Teilnehmende die von den Banken verlangten Gebühren zu tragen.

§ 7 Abmeldung und Erstattungen

1. Findet eine Veranstaltung aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht, nur teilweise oder in einer gegenüber der An-

kündigung wesentlich veränderten Form statt, werden bereits gezahlte Entgelte dem Ausfall entsprechend ganz oder teilweise erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Wechsel eines Dozenten ist keine wesentliche Änderung.

2. Eine Abmeldung ist bis zehn Kalendertage vor dem Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen kostenfrei möglich.

3. Erfolgt die Abmeldung später als zehn Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% des Entgeltes zu entrichten. Darüber hinaus sind der vhs gegebenenfalls bereits entstandene Sachkosten zu erstatten.

4. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns 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. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine Mitteilung an die Dozenten gelten nicht als Abmeldung.

5. Über Anträge auf Entgelterstattungen aus einem anderen wichtigen Grund als dem unter 4. Genannten, entscheidet im Einzelfall die Leitung der vhs.

6. Fallen Unterrichtseinheiten aus, werden ggf. Nachholtermine angeboten. Können Teilnehmende diese Termine nicht wahrnehmen, besteht 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 Schulabschlusskursen und anderen Lehrgangsformen gelten abweichende Regelungen, die in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.

10. Für Studienreisen und Exkursionen gelten die Stornierungsfristen und Entgeltregelungen des Reiseveranstalters. Für

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit einem Drittanbieter gelten ggf. dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen.

11. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird von diesen Regelungen nichtberührt.

§ 8 Haftung

1. Bei Verlust oder Beschädigung von Einrichtungsgegenständen hat der Verursacher bzw. sein gesetzlicher Vertreter Schadensersatz zu leisten.

2. Die vhs haftet nicht für gestohlene, verlorengegangene oder andere Sachschäden der Teilnehmenden, 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. Alle Teilnehmenden können dieses Recht allgemein (schriftlich) oder im konkreten Einzelfall ausschließen.

2. Mitschnitte durch die Teilnehmenden sind nichtgestattet. Ausgegebenes Lehrmaterial darf nicht vervielfältigt oder auf elektronischem Wege weitergegeben werden.

§ 10 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am Tag nach ihrer Veröffentlichung im Amtsblatt der Stadt Jena in Kraft. Zugleich tritt die Entgeltregelung der Volkshochschule Jena vom 10.07.2013, veröffentlicht im Amtsblatt Nr. 36/13 vom 04.09.2013, S. 291 außer Kraft.

Jena, den 20.05.2020

Stadt Jena
DER OBERBÜRGERMEISTER

gez. Dr. Thomas Nitzsche

ANMELDEKARTE



Kurs Kursgelt

Kurs Kursgelt

Name Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon privat Telefon mobil

E-Mail

Geburtsdatum Geschlecht weiblich männlich divers

Bezahlung Barzahlung EC-Karte

Ermäßigungsrecht JA NEIN

Grund arbeitslos Rentner Schwerbeh. Student Azubi/Schüler Freiw.dienst Jenabonus-Karte

Datum Unterschrift Kursteilnehmende bzw. Erziehungsberechtigte (bei unter 18-Jährigen)

Name, Vorname (Druckbuchstaben) 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 Abmelderfunktion im unteren Teil jedes Newsletters abbestellt werden.

Entgeltordnung

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

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 meiner 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 ist. 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 meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Meine Widerrufserklärung kann ich an die VHS Jena, Griefgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 0364 1 49-8205) oder volkshochschule@jena.de richten.

Datum, Unterschrift Kursteilnehmende

Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte

ANMELDEKARTE



Kurs Kursgelt

Kurs Kursgelt

Name Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon privat Telefon mobil

E-Mail

Geburtsdatum Geschlecht weiblich männlich divers

Bezahlung Barzahlung EC-Karte

Ermäßigungsrecht JA NEIN

Grund arbeitslos Rentner Schwerbeh. Student Azubi/Schüler Freiw.dienst Jenabonus-Karte

Datum Unterschrift Kursteilnehmende bzw. Erziehungsberechtigte (bei unter 18-Jährigen)

Name, Vorname (Druckbuchstaben) 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 Abmelderfunktion im unteren Teil jedes Newsletters abbestellt werden.

Entgeltordnung

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

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 meiner 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 ist. 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 meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Meine Widerrufserklärung kann ich an die VHS Jena, Griefgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 03641 49-8205) oder volkshochschule@jena.de richten.

Datum, Unterschrift Kursteilnehmende

Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte

EIN JOB SO FLEXIBEL WIE DU!

www.vhs-kursleiter-werden.de

Werde auch du
Kursleiter*in an deiner
Volkshochschule!



Datenschutzbestimmungen

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 Bereitstellung 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 Bezug, 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.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@jena.de

Impressum

Herausgeber

JenaKultur
Volkshochschule Jena
Grietgasse 17a
07743 Jena
Telefon 03641 498200
Fax 03641 498205
volkshochschule@jena.de
www.vhs-jena.de

Gestaltung

oker11 media house by
Ideaal Werbeagentur und Verlag GmbH
Juliusstraße 11
38118 Braunschweig
Telefon 0531 220010
info@ok11.de
www.ok11.de

Produktion

pva, Druck und
Medien-Dienstleistungen GmbH
Klaus-von-Klitzing-Straße 2
76829 Landau/Pfalz
Telefon 06341 1420
info@pva.de

Auflage: 6.000 Exemplare
© Volkshochschule Jena 2020

Fotografische: S. 3: Envato, S. 4/5: JenaKultur, S. 6: JenaKultur, S. 8: Envato, S. 14: Fotolia, S. 15: Envato, S. 16: Envato, S. 17: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 18: Pexels, S. 19: Pexels, S. 20: Pexels, S. 21: JenaKultur | HVV, S. 22: Envato, S. 24: Envato, S. 25: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 26: Pixabay, S. 28: Pixabay, S. 29: Pexels, S. 30: Pixabay, S. 31: Pexels, S. 32: JenaKultur, S. 33: JenaKultur, S. 34: Pexels, S. 35: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 36: JenaKultur, S. 38: Envato, S. 41: JenaKultur, S. 43: Pixabay, S. 46: Envato, S. 50: Envato, S. 51: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 52: Envato, S. 53: Envato, S. 54: Envato, S. 56: Envato, S. 62: Envato, S. 65: Envato, S. 66: Envato, S. 68: Envato, S. 69: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 72: JenaKultur, S. 73: Envato, S. 75: Pexels, S. 78 rechts: Envato, S. 82: Pexels, S. 85: Pexels, S. 87 oben: Pexels, S. 88 oben: Envato, S. 90: Envato, S. 91: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 95: Envato, S. 99: Envato, S. 100: Pexels, S. 101: Pexels, S. 102: Envato, S. 103: Envato, S. 105: Pexels, S. 106: Pexels, S. 107: Pexels, S. 108: Envato, S. 110: Envato, S. 112: Envato, S. 113: Envato, S. 114: Envato, S. 115: JenaKultur | Grit Hirsemann, S. 117: Envato, S. 118: Envato, S. 119: Envato.