



Volkshochschule Jena

JENAKULTUR.

Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.

Programm

Herbst / Winter 2025

www.vhs-jena.de

Besuchte 2021 den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir bilden die digitale Gesellschaft. Denn wir nehmen die Angst vor Bits und Bytes, Chips und KI. Stattdessen machen wir Lust auf die digitale Zukunft. Egal, ob sie im Metaversum oder bei Oma Ilse stattfindet.

Inhaltsverzeichnis



- 4 Grußworte
- 6 Ihre vhs-Ansprechpartner:innen
- 7 Kalender
- 8 Allgemeine Infos
- 9 Portfolio
- 10 Standorte
- 11 Angebote Lobeda
- 14 vhs-Akademie
- 16 junge vhs
- 126 Entgeltordnung
- 128 Anmeldekarten
- 129 SEPA-Lastschriftmandat
- 130 Datenschutz | Impressum
- 131 Leitbild der vhs Jena



vhs ONLINE

- 22 vhs.wissen.live
- 25 #DigitalDienstag
- 31 on.cloud.9



Probierladen

- 35 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Medien in der Familie
- 36 Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung
- 36 Ausprobieren & Informieren



Gesellschaft

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Job, Weiterbilden und noch mehr
- 43 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 44 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 46 Der essbare Garten – Themenreihe
- 47 Rhetorik | Kommunikation
- 48 Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena



Kultur und Gestalten

- 52 Schreiben und Literaturgeschichte
- 55 Kunst- und Kulturgeschichte
- 56 Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken
- 63 Plastisches und Florales Gestalten
- 67 Textiles Gestalten
- 69 Film und Foto



Gesundheit

- 72 Entspannungstechniken
- 73 Yoga
- 74 TaijiQuan | Qigong
- 75 Pilates
- 76 Rückenkurse
- 78 Gesund und bunt Gemischtes
- 79 Psychische Gesundheit
- 80 Ernährung | Kochkunst



Sprachen und Integration

- 91 Sprachenzertifikate
- 92 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- 94 Deutsch im Beruf
- 94 Deutsch Spezial
- 94 Deutsch im Alltag
- 96 Arabisch
- 96 Chinesisch
- 97 Dänisch
- 98 Englisch
- 100 Französisch
- 101 Italienisch
- 103 Japanisch
- 104 Niederländisch
- 104 Polnisch
- 105 Portugiesisch
- 105 Russisch
- 106 Schwedisch
- 106 Spanisch
- 107 Ungarisch



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen

- 110 Internet | Social Media | Künstliche Intelligenz
- 111 Windows & Office-Anwendungen
- 112 Foto | Medien | Design
- 114 Programmierung
- 115 vhsOffice | Tastschreiben
- 117 Xpert Business Akademie Thüringen



Grundbildung | Schulabschlüsse

- 123 Alphabetisierung | Grundbildung
- 124 Schulabschlüsse

Grußworte



Liebe Jenaerinnen und Jenaer,

ich begrüße Sie herzlich im Herbstsemester an unserer Volkshochschule.

Gern schaue ich noch einmal zurück auf das vergangene Semester und erinnere an die Fachübergreifende Konferenz „Future Skills“. Diese fand Ende Mai 2025 mit knapp 500 vhs-Mitarbeitenden aus ganz Deutschland in unserem schönen Volkshaus in Jena statt. Damit ist es gelungen, bereits zum zweiten Mal eine Bundeskonferenz des Deutschen Volkshochschulverbandes nach Jena zu holen.

Mit einer Bildungsmesse und einem hervorragenden Vortrags- und Workshop-Programm beschäftigten sich die Teilnehmenden mit der Fragestellung: Wie stellen wir uns auf eine Zukunft ein, die immer ungewisser wird – die wir aber mitgestalten wollen?

Klar ist: Kritisches Denken und Problemlösung, Kreativität und Innovationsfähigkeit, Digitale Kompetenz und Resilienz gehören zu den „Future Skills“, die jeder Mensch hierfür erwerben muss. Wie Volkshochschulen als Lernorte noch wirksamer dazu beitragen können, war Gegenstand einer zweitägigen Fachkonferenz. Selbstverständlich durfte daher bei der Bildungsmesse die Vorstellung unseres vhs-Projektes „ProbierLaden“ im Rahmen der Smart-City-Initiative Jena mit dem Ziel digitaler Grundbildung nicht fehlen.

Sehr gern habe ich diese innovative Tagung eröffnet und wieder aufs Neue den Wert von Volkshochschulen als Vermittler von Zukunftskompetenzen erfahren dürfen.

Um Probleme in allen Lebensbereichen einvernehmlich zu lösen, wird den Volkshochschulen bei der Entwicklung der erforderlichen Fähigkeiten – den Future Skills – eine

» KREATIV, KRITISCH, KOMPETENT, GEMEINSAM WEITER«

DR. THOMAS NIETZSCHE

zentrale Rolle zukommen. Jena war für die Future Skills genau der richtige Tagungsort, denn seit über 100 Jahren wird hier Lernen und Arbeiten für die Zukunft erfolgreich miteinander verknüpft.

Und so freuen Sie sich auch in diesem Semester auf Bekanntes, aber auch viel Neues – gerade in Hinblick auf neue Medien, Künstliche Intelligenz und die vielen Themen, die unsere Gesellschaft emotional, wirtschaftlich, kulturell, politisch, aber auch in Hinsicht auf gesundheitliche Fragen beschäftigen.

Mit den besten Grüßen zum Semesterstart

Ihr

Dr. Thomas Nietzsche
Oberbürgermeister



JenaKultur | C. Worsch

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte, vielleicht erinnern Sie sich noch an das letzte Programmheft, das wir mit dem Titel versehen hatten: Future Skills. Kompetenzen für morgen.

So als hätten wir es in der Planungsphase schon ganz genau gewusst, fand dann im Mai 2025 im Jenaer Volkshaus die passende Bundeskonferenz für knapp 500 vhs-Mitarbeitende aus ganz Deutschland statt.

Veranstaltet wurde die Tagung unter dem Motto „#zukunftsart_vhs: Kompetenzen für morgen“ vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. gemeinsam mit der Nationalen Koordinierungsstelle Europäische Agenda Erwachsenenbildung in der Nationalen Agentur beim BIBB, mit Unterstützung des Thüringer Volkshochschulverbandes sowie der vhs Jena. Und sehr gern knüpfe ich an das Grußwort unseres Oberbürgermeisters an und vertiefe die Bedeutung dieser zweitägigen Konferenz für unsere Arbeit vor Ort noch ein wenig:

Ziel der Konferenz war es, zu ermitteln, wie konkrete Bildungsangebote zur Förderung von Future Skills konzipiert und implementiert werden können. Darüber hinaus sollte aber auch erörtert werden, was das neue große Thema Zukunftskompetenzen der Organisationsentwicklung in den vhs abverlangt.

Denn um als vhs dem Anspruch, ein „Haus der Future Skills“ zu sein, gerecht werden zu können, muss die Vermittlung von „Future Skills“ als Querschnittsthema in allen Angebotsbereichen mitgedacht und hierfür auch das eigene Personal ausreichend qualifiziert werden. Das Programm der Konferenz umfasste Keynotes, Fachforen und Workshops zu Themen wie Künstliche Intelligenz, interkulturelle Kommunikation, Nachhaltigkeit und demokratische Teilhabe.

» LERNEN, WAS MORGEN WICHTIG WIRD «

CHRISTIANE SCHMIDT-ROSE



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
Liebe Freunde der Volkshochschule,

machen Sie sich Gedanken über die Welt von morgen? Eine Welt, die geprägt ist von Ungewissheit, starker Veränderung und Herausforderungen globalen Ausmaßes? Welche Lebenskompetenzen brauchen wir für das Berufsleben und das gesellschaftliche Miteinander in den nächsten Jahren?

Expertinnen und Experten sprechen hier von sogenannten Future Skills (Zukunftskompetenzen). Und auch die bundesweit 845 Volkshochschulen haben das Thema in einer fachbereichsübergreifenden Konferenz am 26./27.05.2025 in Jena diskutiert. Das Ergebnis: Auch wir Volkshochschulen stellen unsere Fähigkeiten und Angebote auf den Prüfstand, damit wir als Bildungseinrichtung vor Ort auch künftig Ihre erste Wahl sind, wenn Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten erweitern wollen.

Neben fachlichen Qualifikationen gilt es, digitale Kompetenzen zu erwerben oder zu verbessern, heutiges Leben und Wirtschaften unter z.B. ökologischen Kriterien zu überdenken sowie überfachliche Fähigkeiten, wie Kommunikations-, Sozial- und Problemlösungskompetenz auszubauen. Mit der Volkshochschule finden Sie einen Ort, der all diese Bereiche mit vielfältigen Lernangeboten und Themen abdeckt - vom Anfänger bis zum Experten ist für Alle etwas dabei.

P.S. Zum Schreiben dieses Textes habe ich 60 Minuten Zeit gebraucht. Mithilfe einer Künstlichen Intelligenz (KI) wäre das in 5 Minuten erledigt gewesen. Zeitersparnis ist ein wesentlicher Vorteil von KI als Werkzeug im (Arbeits-)Alltag. Wollen Sie wissen, wie das geht und den kompetenten Umgang erlernen? Oder sind Sie schon fit und haben Expertise für diesen

Bereich? Sprechen Sie Ihre Volkshochschule für ein Kursangebot an oder teilen Sie selbst in einem Kurs ihr Wissen mit anderen.

Von der Konferenz wurde mir ein wichtiger Satz übermittelt: „All das, was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert werden. All das, was nicht digitalisiert werden kann, wird unglaublich wertvoll werden.“ Für mich sind das die echten persönlichen Begegnungen. Auch diese finden Sie an Ihrer Volkshochschule vor Ort.

Ihre

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

So sprach Zukunftsforscher Dr. Martin Schwemmler (The Future Company) in seinem Einführungsvortrag darüber, wie Future Skills helfen können, sowohl Individuen als auch Organisationen zukunftssicher zu machen. Bildungsforscherin Prof. Dr. Alisha Heinemann von der Universität Bremen sprach darüber, wie Volkshochschulen angesichts von Gefahren für die Demokratie zu Orten kritischer Reflexion und solidarischer Handlung werden können und zeigte auf, welche Rolle vhs bei der Stärkung von Utopiefähigkeit, Transformationskompetenz und gesellschaftlicher Teilhabe spielen.

Es war eine rundum gelungene, innovative und motivationsfördernde Tagung, die uns auch als Team sehr viele Impulse für die Arbeit mitgab. Und in diesem Sinne bedanke ich mich bei unserem Bundes- und

Landesverband für die hervorragende Organisation und Zusammenarbeit. Darüber hinaus meine ich, dass es sicher nicht die letzte Bundeskonferenz der vhs-Community in Jena war, denn die Rückmeldungen zu Inhalten, Organisation und dem Volkshaus als Tagungsort waren durchgängig sehr positiv.

Nun blättern Sie gern neugierig durch das neue Programmheft und nutzen Sie die vielfältigen Angebote, die das Team der vhs Jena auch für dieses Semester wieder organisiert hat.

Herzliche Grüße Ihre

Dr. Angela Anding
Leiterin der vhs Jena

» FUTURE SKILLS MACHEN UNS ZUKUNFTS- SICHER «

DR. ANGELA ANDING



Mehr Infos

Ihre vhs Ansprech- partner:innen

Christian Ziege

christian.ziege@jena.de
Telefon: 03641 498213
Fachbereichsleitung:
Sozialkompetenzen, Studienreisen,
Beruf, Schulabschlüsse

Nancy Gattung

nancy.gattung@jena.de
Telefon: 03641 498223
Sachbearbeitung

Sybille Zeise

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

Annett Försterling

annett.foersterling@jena.de
Telefon: 03641 498200
Kundenservice, Kasse
Raumservice

Anna Geißler

anna.geissler@jena.de
Telefon: 03641 498208
Projektmitarbeiterin
„ProbierLaden“

Nicole Bergmann

nicole.bergmann@jena.de
Telefon: 03641 498216
Lernförderung
Projektmitarbeiterin
„ProbierLaden“

Susanne Baldrich

susanne.baldrich@jena.de
Telefon: 03641 498217
Projektkoordinatorin
DaF/DaZ

Alina Meusel

Telefon 03641 498218
alina.meusel@jena.de
Buchhaltung

Eva Munkelt

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

Doreen Müller-Funke

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

Sara Delinger- Parčetić

Telefon: 03641 498220
Projektkoordinatorin
"Probierladen" im Rahmen
von Smart City Jena

Dr. Angela Anding

angela.anding@jena.de
Telefon: 03641 498210
Leitung der vhs
Fachbereichsleitung:
Politik, Gesellschaft,
Umwelt, Alphabetisierung

Oliver Ephrosi Menchau

oliver.ephrosi.menchau@jena.de
Telefon: 03641 498208
Projektmitarbeiter
„ProbierLaden“

Aglaya Weidner

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



Volkshochschule Jena

Grietgasse 17a
07743 Jena

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

Teamfoto:
JenaKultur | Grit Hiersemann

Kalender 2025/26

August 2025

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

September 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
1	2	3	4	5	6	7	36
8	9	10	11	12	13	14	37
15	16	17	18	19	20	21	38
22	23	24	25	26	27	28	39
29	30						40

Oktober 2025

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	31			44

November 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
					1	2	44
3	4	5	6	7	8	9	45
10	11	12	13	14	15	16	46
17	18	19	20	21	22	23	47
24	25	26	27	28	29	30	48

Dezember 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
1	2	3	4	5	6	7	49
8	9	10	11	12	13	14	50
15	16	17	18	19	20	21	51
22	23	24	25	26	27	28	52
29	30	31					01

Januar 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
			1	2	3	4	01
5	6	7	8	9	10	11	02
12	13	14	15	16	17	18	03
19	20	21	22	23	24	25	04
26	27	28	29	30	31		05

Februar 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	05
2	3	4	5	6	7	8	06
9	10	11	12	13	14	15	07
16	17	18	19	20	21	22	08
23	24	25	26	27	28		09

März 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	09
2	3	4	5	6	7	8	10
9	10	11	12	13	14	15	11
16	17	18	19	20	21	22	12
23	24	25	26	27	28	29	13
30	31						14

April 2026

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

Mai 2026

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

Juni 2026

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

Juli 2026

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

 Ferien in Thüringen

 Feiertage

 Anmeldebeginn: 18. August 2025 | 19. Januar 2026

 Semesterbeginn: 8. September 2025 | 23. Februar 2026

 Erscheinen der Programmhefte: 15. August 2025 | 15. Januar 2026

Ferien Herbstferien 6. bis 18. Oktober 2025 | Weihnachtsferien 22. Dezember 2025 bis 3. Januar 2026 | Winterferien 16. bis 21. Februar 2026 | Osterferien 7. bis 17. April 2026 | Pfingstferien 15. Mai 2026 | Sommerferien 4. Juli bis 14. August 2026

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 von dieser keinen Gebrauch. Wurde das Entgelt bar entrichtet, erhalten Sie dieses in der Geschäftsstelle zurück. Bitte beachten Sie unsere Entgeltordnung auf Seite 130.

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

Bezahlung

Barzahlung
EC Karte
Kreditkarte
SEPA-Lastschriftverfahren

Telefonisch

03641 498200
nur SEPA-Lastschriftverfahren

per E-Mail

volkshochschule@jena.de
nur SEPA-Lastschriftverfahren

Online

www.vhs-jena.de

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

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.



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.

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

Beratung

- Weiterbildungsberatung
- Einstufungstests Sprachen

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

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



Probierladen



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 Ihrem 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-Seminarzentrum

Grietgasse 6
07743 Jena

D Staatliches Berufsschulzentrum Karl Volkmar Stoy

(ehemalige Paradiesschule)
Paradiesstraße 5
07743 Jena

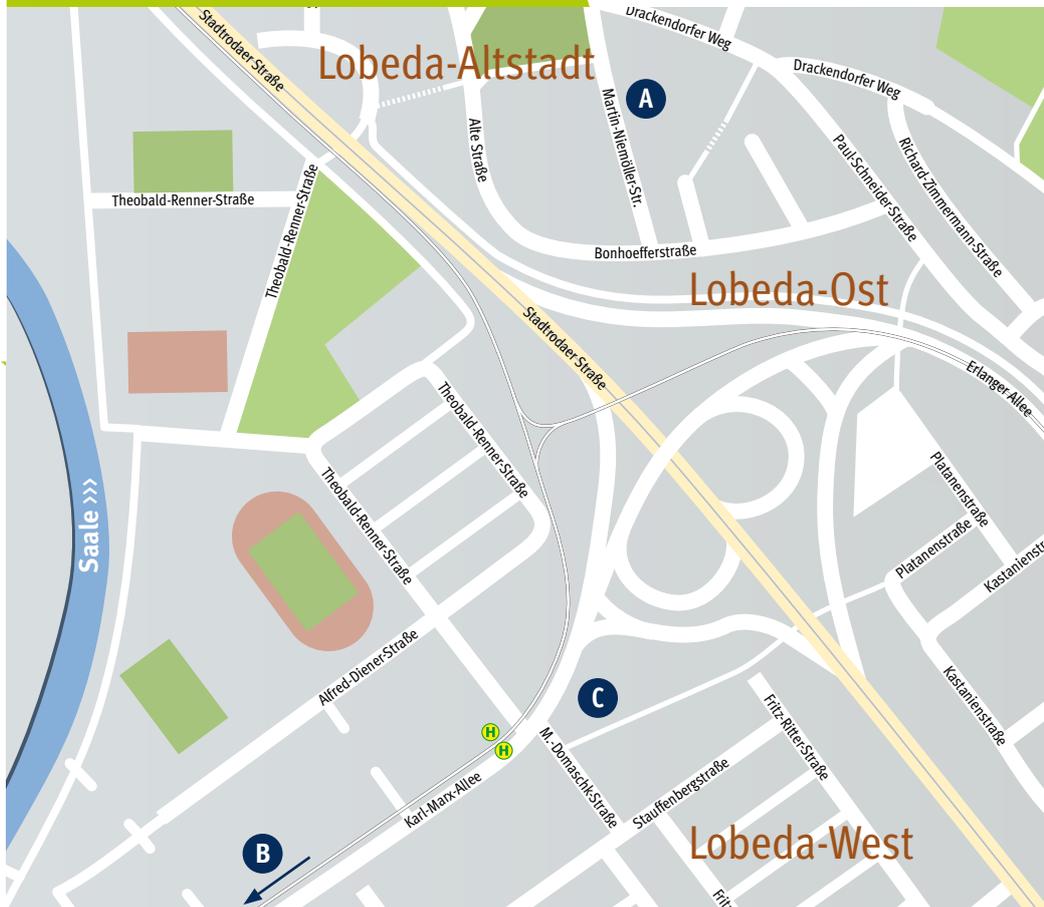
E vhs-Gesundheitsräume

Schillerstraße 5
07743 Jena

F "ProbierLaden"

Engelplatz 14
07743 Jena

Lobeda



Kartografie: DominoPlan Jena

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

B Thüringer Eltern-Kind-Zentrum „Regenbogen“
Fregestraße 3
07747 Jena

C Stadtteilbüro Jena-Lobeda
Karl-Marx-Allee 28
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	10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten IN DEN FERIEEN

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 - 16:00 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.



JenaKultur | vhs

Präventive Rückenschule

Der Kurs zur Vorbeugung von Rückenschmerzen beinhaltet Kräftigungsübungen für alle rückenrelevanten Muskeln, Koordinations- und Mobilitätsübungen. Spielerisch wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Sie lernen die Funktionsweise der Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Sie rückschonend den Alltag bewältigen können. Entspannungsübungen helfen Ihnen, Wohlbefinden und Lebensfreude zu erleben.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

Bitte kommen Sie - falls möglich - bereits umgezogen zu Ihrem gebuchten Gesundheitskurs, die Umkleidemöglichkeit ist begrenzt.

25H30212

Brigitte Schenke
montags, 18.08.2025, 15:25 - 16:55 Uhr,
11 Nachmittage
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,
Mehrzweckraum
104,00 Euro
Kleingruppe*

Brotbacken - Erfahrung für Gaumen und Seele

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frischem Brot, der uns das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt? Ein Brot selbst zu backen, erfordert erstaunlicherweise wenig Aufwand und Mühe und kann in geselliger Runde sehr anregend sein. Die Grundlage bilden Getreide, Wasser, Salz und Triebmittel. Wir zaubern daraus ein würziges Vollkornbrot auf Sauerteigbasis, das wir uns mit selbst zubereiteten Brotaufstrichen köstlich schmecken lassen. Eine Kostprobe vom wohlgeschmeckenden Brot gibt es für die Daheimgebliebenen ebenso. 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 Schraubglas für den Sauerteigansatz, einen Stoffbeutel, Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug

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

25H30714

Heike Kastner
Montag, 27.10.2025, 17:00 - 21:30 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H30715

Heike Kastner
Montag, 26.01.2026, 17:00 - 21:30 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Misosuppe & Sushi - Kleingruppe

Erleben Sie Einblicke in die japanische Esskultur.

In diesem Kurs werden wir zusammen typisch japanische Gerichte wie Misosuppe und verschiedene Sushi- Arten zubereiten. Die Wissensvermittlung von einer jungen, sehr engagierten Japanerin und die Freude am Kochen und Erfahren mit allen Sinnen werden für Sie in Mittelpunkt stehen.

Mitzubringen : Schürze, Getränke bei Bedarf, Gefäß für übriggebliebene Köstlichkeiten, Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von maximal 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

25H30720

Mayu Kemmler
Freitag, 07.11.2025, 17:00 - 20:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H30721

Mayu Kemmler
Freitag, 06.02.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Sushi Kurs für Eltern & Kind(er)

Die junge, sehr engagierte Japanerin Mayu ist kinderlieb und selbst Mutter: Sie will Euch die kinderleichte Zubereitung von Sushi beibringen.

Jedes Kind ist willkommen, welches schon selbstständig mit Messer u Küchenutensilien arbeiten kann.

Jede erwachsene Person kann maximal zwei Kinder/Jugendliche mit anmelden.

Mitzubringen : Schürze, Getränke bei Bedarf, Gefäß für übriggebliebene Köstlichkeiten, Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von maximal 10,00 € p.P. sind im Kurs zu entrichten.

25H30722

Mayu Kemmler

Donnerstag, 25.09.2025,
15:00 - 18:45 Uhr

ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H30723

Mayu Kemmler

Freitag, 05.12.2025, 15:00 - 18:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche

44,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H30724

Mayu Kemmler

Donnerstag, 22.01.2026,
15:00 - 18:45 Uhr

ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe



Stadtteilbüro Jena-Lobeda – Karl-Marx-Allee 28

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, "sträkeln" Sie mit!

Carola Lück

Mittwoch, 10.09.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 08.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 05.11.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 10.12.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 14.01.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 11.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28

Das Entgelt in Höhe von 5,00 € versteht sich pro Veranstaltungstermin und wird vor Ort entrichtet.



Foto: Stadtteilbüro

PC-Café in Lobeda - Plausch rund um Digitales & die Welt

Das „PC-Café in Lobeda“ ist für alle da, die Fragen zu ihrem PC / Laptop oder Smartphone haben. Neben dem aktiven Ausprobieren von gängigen Programmen und Anwendungen, steht das Lernen mit- und voneinander im Vordergrund. Bei Kaffee und kleinen Snacks können Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden.

Eine Grundausstattung an Laptops gibt es im Stadtteilbüro. Das eigene tragbare Gerät kann jedoch auch mitgebracht werden.

Das PC-Café ist ein offenes Angebot, Sie können ohne Anmeldung erscheinen.

Frank Rutkowski
donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
kein Entgelt

Beginn: 04.09.2025

Das Vortragsangebot der vhs Jena in Präsenz

Sie finden in der nachfolgenden Tabelle eine Übersicht aller Vorträge in Präsenz, deren Themen sich über viele Bereiche unseres Programms erstrecken. Nähere Informationen finden Sie im jeweiligen Programmbereich.

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
September				
16.09.2025	18:00	500 Jahre St. Annen in Annaberg - Höhepunkt in der deutschen Kunst der Spätgotik	25H10101	Dr. Thomas Frantzke
22.09.2025	17:30	Weiterbildung finanzieren?! Mit dem Weiterbildungsscheck Thüringen die persönliche berufliche Entwicklung fördern	25H50635	Holger Schreiber, Weiterbildungsagentur Thüringen Ost
25.09.2025	16:30	Weiterbilden, neu beginnen, quereinsteigen	25H50631	Tina Fleischhauer
Oktober				
07.10.2025	18:00	Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 1	25H10430	Thomas Melzer
09.10.2025	17:00	Vorsorgedokumente Teil 1 - Die Patientenverfügung	25H10301	Renate Heck-Schönauer
14.10.2025	18:00	Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 2	25H10431	Thomas Melzer
16.10.2025	17:00	Vorsorgedokumente Teil 2 - Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung	25H10302	Renate Heck-Schönauer
23.10.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil I*	25H20140	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
28.10.2025	18:00	Friedrich der Weise – Der junge Kurfürst	25H10102	Dr. Thomas Frantzke
30.10.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil II*	25H20141	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
November				
04.11.2025	16:30	Wenn die Gesundheit nicht mehr mitspielt	25H50632	Tina Fleischhauer
04.11.2025	18:00	Friedrich der Weise – Der „Fuchs von Sachsen“	25H10103	Dr. Thomas Frantzke
06.11.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil III*	25H20142	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
11.11.2025	18:00	Friedrich der Weise – Religion, Bildung und Kunst	25H10104	Dr. Thomas Frantzke
12.11.2025	19:00	Trennung und Scheidung mit Kindern	25H10322	ISUV e. V. Interessenverband Unterhalt und Familienrecht
13.11.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil IV*	25H20143	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
13.11.2025	18:00	Gesund Entrümpeln (Workshop) - Kleingruppe	25H30010	Julia Grell
20.11.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil V*	25H20144	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
27.11.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VI*	25H20145	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak



Hinweis

Bitte melden Sie sich rechtzeitig verbindlich an.

Bei Veranstaltungen, die mit * gekennzeichnet sind, erfolgt die Bezahlung an der Abendkasse, eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, aber erwünscht.

Weitere Vorträge finden Sie im Veranstaltungskalender der Stadt Jena unter www.jena-veranstaltungen.de

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
Dezember				
04.12.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VII*	25H20146	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
05.12.2025	17:00	Wanderungen durch irisch-literarische Landschaften	25H10901	Eckhard Ladner
11.12.2025	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VIII*	25H20147	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
Januar				
08.01.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil IX*	25H20148	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
13.01.2026	16:30	Zufrieden im Job	25H50633	Tina Fleischhauer
13.01.2026	17:00	„Danke, dass Sie mir zugehört haben“ - die Telefonseelsorge	25H10506	DiakoThüringen gGmbH
13.01.2026	18:00	Geschichte Thüringens - Vom Thüringer Königreich bis zur Bistumsgründung Erfurt	25H10105	Dr. Thomas Frantzke
15.01.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil X*	25H20149	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
20.01.2026	18:00	Geschichte Thüringens - Thüringen unter karolingischer Herrschaft	25H10106	Dr. Thomas Frantzke
22.01.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XI*	25H20150	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
29.01.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XII*	25H20151	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
Februar				
05.02.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XIII*	25H20152	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
12.02.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XIV*	25H20153	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
19.02.2026	18:00	Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XV*	25H20154	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
10.03.2026	16:30	„Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappencheck“	25H50634	Tina Fleischhauer



Schuljahrbegleitende Kurse

Englisch Kick-off (6./7. Klasse)

Anders als vielleicht in der Schule, werden wir einfach ohne Stress in Englisch sprechen! Wir werden über die Kultur der englischsprachigen Länder einiges erfahren, und alle können ihre Interessen einbringen.

Wie wäre es, wenn wir auf Englisch Spiele spielen, etwas basteln, etwas verrücktes und Interessantes lesen, einen Film auf Englisch schauen, im Kurs tanzen oder einfach über Deine Liebingsachen sprechen und neue Freunde im Kurs finden? Kommt doch mit in diesen kreativen und abwechslungsreichen Englisch-Kurs!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H440601

Dozent:in der vhs Jena
freitags, 24.10.2025, 16:00 - 17:00 Uhr,
12 Tage, 16 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
52,60 Euro Bereits ermäßigtes Entgelt für
Schüler:innen

Italienisch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Träumt Ihr auch davon, neue Länder und Kulturen zu entdecken?

Das Lernen der italienischen Sprache ist der Schlüssel zur magischen Welt Italiens! Mit ihr könnt Ihr frei mit Gleichaltrigen in Italien sprechen, leckere Pizza in Rom bestellen oder zu fröhlicher Musik in Neapel tanzen.

Ihr lernt Italienisch auf spielerisch Weise - durch Lieder, Märchen und Gesellschaftsspiele. Das Eintauchen in diese Sprache hilft Euch auch, Kunst, Musik und Geschichte besser zu verstehen. Wörter wie "Allegro", "Vedute" oder "Capriccio" kommen aus dem Italienischen.

Schließt Euch an und entdeckt, wie toll es ist, Italienisch zu sprechen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H440901

Anna Ciepielewska-Janoschka
samstags, 01.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr,
9 Vormittage, 12 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
42,20 Euro Bereits ermäßigtes Entgelt für
Schüler:innen

Japanisch-Kurse für Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersgruppen:

Gefallen Dir die japanischen Zeichentrickfilme? Hast Du Dich jemals gefragt, wie Menschen in Deinem Alter dort leben? Das und vieles mehr kannst Du in diesen Kursen lernen. Du wirst nicht nur einige Informationen über Dich teilen, sondern auch in einfacher Form auf Japanisch sprechen können. Themen, wie Selbstvorstellung, das Alphabet, Zahlen sowie das Mitteilen Deiner Hobbys und Interessen stehen auf dem Programm. Wir laden Dich herzlich dazu ein teilzunehmen!

Hier lernst Du die Japanische Sprache, Japan und seine Kultur kennen!

Die nachfolgenden Kurse erfordern keine Vorkenntnisse in der Sprache. Sollten jedoch Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen.

Aglaya Weidner ist die Fachbereichsleiterin für Fremdsprachen und Integration an der vhs Jena. Sie erreichen Sie unter aglaya.weidner@jena.de oder telefonisch unter 03641 498211. Gegebenenfalls kann eine kostenfreie Einstufung erforderlich sein.

Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (10-11 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 10-11 Jahren und erfordert keine Vorkenntnisse in der Sprache. Sollten Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H441001

Mayu Kemmler
donnerstags, 23.10.2025,
16:00 - 17:00 Uhr, 9 Nachmittage, 12 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5
42,20 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (12-14 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 12-14 Jahren und erfordert keine Vorkenntnisse in der Sprache. Sollten Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H441002

Mayu Kemmler
donnerstags, 23.10.2025,
17:15 - 18:15 Uhr, 9 Abende, 12 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5
42,20 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (ab 15 Jahren)

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 15 und erfordert keine Vorkenntnisse in der Sprache. Sollten Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H441003

Mayu Kemmler
mittwochs, 22.10.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 8 Nachmittage, 16 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
52,60 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Polnisch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Wisst Ihr, dass das Lernen der polnischen Sprache ein Abenteuer ist? Polnisch ist eine Sprache voller Geheimnisse und scheinbar unaussprechlicher Wörter! Wenn Ihr Polnisch lernt, öffnet Ihr die Türen zu faszinierenden Legenden, Märchen und Liedern. Vielleicht habt Ihr auch Großeltern oder Verwandte, die in Polen leben - sie werden staunen, wenn Ihr anfangt Polnisch zu sprechen.

Kommt zum Kurs, und fühlt euch wie echte Sprachmeister!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H441701

Anna Ciepielewska-Janoschka
samstags, 01.11.2025, 11:15 - 12:15 Uhr,
9 Vormittage, 12 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
42,20 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Spanisch für Kinder & Jugendliche ab 12 Jahren

¡Hola, amigos! Interessierst Du Dich für die spanische Sprache und die Kultur der spanischsprachigen Länder?

Wie wäre es, im Kurs Deine eigenen Interessen mit einbeziehen zu können? Zum Beispiel über Deine Lieblingsmusik zu sprechen, zu basteln oder Fußball auf Spanisch zu spielen? Im Kurs beginnst Du Spanisch zu lernen. Wir fangen Schritt für Schritt an! Am Ende wirst Du in der Lage sein, etwas über Dich zu sagen, z. B. wo Du wohnst, was Du gerne magst und was Du im Alltag machst. So kannst Du Dich im Urlaub mit Deinen spanischsprachigen Freunden unterhalten! Komm mit! Das alles mit Spaß und ohne Stress. Deshalb haben wir nur eine Stunde freitags geplant, damit Du in der Woche Deinen Aufgaben der Schule nachgehen kannst! Was sagst Du dazu?

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H442203

Dozent:in der vhs Jena
freitags, 24.10.2025, 16:00 - 17:00 Uhr,
12 Tage, 16 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
52,60 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren

Mal keine Lust auf Pinsel und Farben oder Farbspritzer auf den Anziehsachen? Dann ist dieser digitale Kreativworkshop genau das Richtige für Sie. Auf dem iPad wollen wir unserer Kreativität freien Lauf lassen. Zeichnen Sie wie mit Bleistift oder Pinsel, colorieren Sie Vorlagen oder spielen Sie mit künstlerischen Texten. Wie das genau geht, erlernt man in diesem Wochenendworkshop.

Inhalt:

- Einführung in das Programmhandling (Procreate)
- Ebenen, Masken, Farben / Farbwähler / Farbauswahl
- Malen und Zeichnen, Text, Transformieren
- Auswahl + Freisteller, Galerie, Zeichenhilfen
- Export, Dokumente / Leinwandeneinstellungen

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein kreatives Wochenende für Eltern oder Großeltern mit Kindern oder Enkeln. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind / einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 15.11.2025

25H50170

Dirk Sawade

Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 3

106,00 Euro

Kleingruppe



Ferienkurse für Kinder und Jugendliche:



Herbstferien

Japanisch A1 mit Manga! Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du magst Manga, Anime, die Kultur Japans und der japanischen Sprache? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich!

In diesem Kurs kannst Du mit Manga, Anime die Grundlagen der japanischen Sprache lernen, sodass Du am Ende des Kurses ein Manga oder Anime-Werk etwas verstehen kannst! Du lernst die Begrüßungsformen, über Dein Lieblingsessen, die Zahlen, Deinen Alltag und einiges mehr zu sprechen. Wir helfen Dir, Redewendungen zu lernen, damit Du mit Gleichaltrigen mit etwas Hilfe und in einer einfachen Form die Sprache sprechen kannst! Der Kurs ist für Jugendliche ohne Vorkenntnisse der japanischen Sprache. Wenn Du schon welche hast oder selber angefangen hast, die Sprache zu lernen, kannst du trotzdem mitmachen! Komm einfach mit!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H441004

Junko Sonoda

montags - donnerstags, 06.10.2025 - 09.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

63,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren für Kinder und Jugendliche

Mal keine Lust auf Pinsel und Farben oder Farbspritzer auf den Anziehsachen? Dann ist dieser digitale Kreativworkshop genau das Richtige für Dich. Auf dem iPad wollen wir unserer Kreativität freien Lauf lassen. Zeichne wie mit Bleistift oder Pinsel, coloriere Vorlagen oder spiele mit künstlerischen Texten. Wie das genau geht, erlernst Du in diesem Ferienkurs.

Inhalt:

- Einführung in das Programmhandling (Procreate)
- Ebenen, Masken, Farben / Farbwähler / Farbauswahl
- Malen und Zeichnen, Text, Transformieren
- Auswahl + Freisteller, Galerie, Zeichenhilfen
- Export, Dokumente / Leinwandeneinstellungen

Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 06.10.2025

25H50171

Dirk Sawade

montags - donnerstags, 13.10.2025 - 16.10.2025, 09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 1

90,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen

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: 06.10.2025

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

25H50410

Heidrun Rau

montags - freitags, 13.10.2025 - 17.10.2025, 09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

99,50 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Click First - Entwicklung eines Handy-Spiels

Fast jede Person hat heutzutage ein Handy. Aber wie werden eigentlich Apps für Android oder für iPhones entwickelt? In diesem Kurs wollen wir genau diese Frage klären, indem wir ein einfaches Handy-Spiel entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Einsteigende, und es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Der Kurs beinhaltet:

- Vorstellung des MIT-App Inventors
- Vorstellung der Spieleschleife und Spiel idee
- Entwicklung des einfachen Spieles
- Installation auf dem Handy
- weitere Schritte, um das Spiel beliebig anzupassen

Anmeldeschluss: 04.10.2025

25H50354

Dr. Julien Klaus

Samstag, 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

75,00 Euro

Winterferien

Japanisch A1 mit Manga! Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du magst Manga, Anime, die Kultur Japans und der japanischen Sprache? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich!

Vollständige Beschreibung des Kurses, siehe Kurs in den Herbstferien mit der Nummer 25H44104

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H441005

Junko Sonoda

montags - donnerstags, 16.02.2026 - 19.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

63,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert.

Further courses are planned and are continuously updated on our homepage. Check our homepage regularly please.



Einführung in die Programmierung mit Python

Hast Du Lust auf Programmierung? Dann haben wir das Richtige für Dich. Python - das ist keine Schlange, sondern eine sehr angesagte Programmiersprache, die leicht zu erlernen ist und auf vielen verschiedenen Plattformen laufen kann. Web- sowie kleine Softwareanwendungen können hiermit erstellt werden. Dieser Kurs bringt Dir die Grundlagen der Programmierung mit Python bei und ermöglicht es Dir, das Gelernte sofort selbst auszuprobieren.

Inhalte des Kurses:

- Eigenschaften und Besonderheiten von Python
- Programmieren mit Bibliotheken
- Datentypen und deren Deklaration
- if-Anweisungen, Schleifen, Funktionen
- Grafiken mit Turtle erstellen
- Praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Debuggen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren ohne oder mit wenig Programmiererfahrung

Anmeldeschluss: 09.02.2026

25H50352

Ladyna Wittscher

montags - mittwochs, 16.02.2026 - 18.02.2026, 09:00 - 13:15 Uhr, Mo-Mi

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 2

80,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



**vhs
ONLINE**



vhs ONLINE

- 22 vhs.wissen live
- 25 #DigitalDienstag
- 31 on.cloud.9



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.



WISSEN LIVE

öffnet horizonte



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

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

25H10000

Prof. Dr. Joseph Stiglitz
Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

25H10001

Prof. Kurt Bayertz
Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

25H10002

Prof. Dr. Werner Plumpe
Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg.

25H10003

Raoul Schrott
Donnerstag, 16.10.2025,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

25H10004

Prof. Dr. Jonas Grethlein
Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels geplant.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

25H10005

Freitag, 24.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.

Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

25H10006

Prof. Dr. Ute Schmid
Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

25H10007

Andreas Müller
Montag, 03.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution.

Die Menschen empörten sich, weil Grundherren Wasser und Gemeindeland für sich beanspruchten, obwohl diese als Teil von Gottes Schöpfung allen gehören sollten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Naturverständnis uns näher sind, als wir denken.

25H10008

Lyndal Roper
Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

25H10009

Prof. Dr. Claus Kreß
Donnerstag, 06.11.2025,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

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

25H10010

Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel
Dienstag, 11.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Letzte Chance: Der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie

25H10000A

Alexander Robin
Freitag, 26.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Bonobos (*Pan paniscus*) und ihre Bedeutung für uns Menschen (*Homo sapiens*)

25H10010A

Prof. Dr. Barbara Fruth
Donnerstag, 13.11.2025,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?

Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

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

25H10011

Prof. Dr. Susanne Beck
Dienstag, 18.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

25H10012

Jan Mohnhaupt
Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Innovationen für die Verteidigung

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

25H10013

Prof. Dr. Michael Lauster
Dienstag, 25.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

25H10014

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann
Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

25H10015

Dr. Peter Peter
Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?

Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?

Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

25H10016

Dr. Mirjam Neumeister
Donnerstag, 11.12.2025,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Bilderkult und Bildkritik

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

25H10017

Dr. Johann Hinrich Claussen
Donnerstag, 15.01.2026,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.

25H10018

Prof. Dr. Thomas Klie
Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema. Aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v. Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter.

Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

25H10019

Prof. Dr. Holger Gzella
Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Wir danken den Projektpartnern dieses Semesters:



#DigitalDienstag - das digitale Bildungsblitzlicht der vhs Jena in Kooperation mit der Volkshochschule der Stadt Halle.

Wollten Sie sich schon immer mal für wenig Geld und in kurzer und knackiger Form über Themen wie Solarenergie, Manga-Zeichnen, Web-Design oder Zusatzstoffe in Lebensmitteln informieren, dann stöbern Sie einfach in unserer neuen Kategorie. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Veranstaltungen können direkt online bei der vhs Jena gebucht werden und haben eine "Durchführungsgarantie".

Die einzelnen Kurse, Vorträge oder virtuellen Exkursionen werden über die vhs.cloud oder in Ausnahmefällen mit Zoom durchgeführt. Nach Anmeldung erhalten Sie den entsprechenden Zugangslink von uns zugesandt. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden sie im Internet unter www.vhs-jena.de



#Digital Dienstag

Türkisch entdecken - Schnupperabend mit Sprache und Kultur

Merhaba! Sie interessieren sich für Türkisch, sind sich jedoch unsicher, was Sie erwartet? Sie möchten mehr über die Sprache und Kultur erfahren? Bei diesem Kennenlernabend erhalten Sie eine erste Einführung in die türkische Sprache und erfahren Wissenswertes über Land, Leute und kulturelle Besonderheiten. In entspannter Atmosphäre können Sie ausprobieren, zuhören, Fragen stellen - und im Anschluss ganz in Ruhe entscheiden, ob ein weiterführender Türkischkurs das Richtige für Sie ist.

25H10030

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 19.08.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Photovoltaik: Strom erzeugen, speichern und nutzen

Die Sonne als Energiequelle zur Stromerzeugung zu nutzen, ist auch bei privaten Hauseigentümern beliebter denn je. Worauf es bei der Planung ankommt, damit sich die Investition in PV-Anlage und Speicher lohnt, erläutert ein Energieberater der Verbraucherzentrale anbieterunabhängig und praxisnah. Neben Standortbedingungen sowie baulichen und technischen Voraussetzungen am Haus, geht es auch um die Frage nach der optimalen Anlagengröße und Nutzungsoptionen, wie Einspeisung, Eigenverbrauch mit und ohne Batteriespeicher, bzw. E-Auto.

25H10030A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 26.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Solarthermie: Wärme und Warmwasser erzeugen und speichern

Viele private Bauherren, Haus- und Wohnungseigentümer stehen jetzt oder in naher Zukunft vor der Frage, welche Heizung, die mindestens zu 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird, die alte Heizung ersetzen kann. Solarthermie zur klimafreundlichen Erzeugung von Wärme und Warmwasser ist eine mögliche Option. Welche baulichen und technischen Voraussetzungen für eine Solaranlage erforderlich sind, welche Technologie- und Anlagenversionen sowie Optionen zur Kombination mit anderen Heizungen es gibt, wird von einer Energieexpertin anbieterunabhängig erläutert. Informationen gibt es auch zu aktuellen Fördermöglichkeiten.

25H10030B

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Business-Spanisch - Impulse für eine erfolgreiche Kommunikation (B1/B2)

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse im beruflichen Kontext sicher anwenden? An diesem kompakten Online-Abend erhalten Sie erste Einblicke in den sprachlichen und kulturellen Sprachgebrauch im Beruf.

25H10031

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 02.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Stresslösung durch Atmen und Lachen

Lachen ist eine der schönsten Dinge, die wir tun können. Es baut Stress ab und sorgt dafür, dass wir uns glücklich fühlen. Lachyoga kombiniert Lachen mit Atemübungen und Körperbewegungen, um sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit zu fördern.

25H10032

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen: Von der Idee zum Bild

KI Bildgeneratoren und Chatbots sind fortschrittliche Technologien, die in der Lage sind, Bilder und Kommunikationsinhalte zu erstellen und zu verwalten. Bildgeneratoren können Kunstwerke in verschiedenen Stilen und Formen erzeugen, von Landschaften und Porträts bis hin zu komplexen Illustrationen und Grafiken. Chatbots fungieren als Gesprächspartner, die menschenähnliche Dialoge führen können.

Diese Technologien werden in zahlreichen Bereichen eingesetzt, um die Produktivität zu steigern und Kosten zu senken.

25H10033

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Zentangle - Entdecke deine Kreativität: Konzentration, Entspannung und Schönheit ohne künstlerische Vorkenntnisse

Auch Sie können kreativ sein! Dank Zentangle! Noch nie gehört? Aber vielleicht von der Zen-Meditation? Wenn man ein Zentangle-Bild gestaltet, ist man konzentriert und lässt den (stressigen) Alltag hinter sich. Künstlerische Kenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Sie benötigen nur Papier und einen spitzen Bleistift oder einen Fineliner.

Mit der Zentangle-Technik können Sie auch Grußkarten, Lesezeichen und andere Gebrauchsgegenstände gestalten bzw. verzieren.

25H10034

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Übersäuerung als Krankmacher – basisch leben, gesund bleiben

Entdecken Sie, wie Sie mit basischer Ernährung Ihren Körper entlasten, Ihr Wohlbefinden steigern und neue Vitalität gewinnen können. Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann Ursache vieler Beschwerden und Erkrankungen sein. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung den Säureüberschuss reduzieren und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen – alltagstauglich und mit Genuss!

25H10035

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social-Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst in einer Cloud. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Doch was passiert mit dem, was von uns "nur digital" existiert, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, darauf zuzugreifen? Wer kann worauf zugreifen? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Der Vortrag gibt einen Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

25H10036

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 16.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Kühler wohnen bei Hitze

25H10036A

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
kein Entgelt

Wie sexistisch dachte Kant? - Das Frauenbild Immanuel Kants

25H10037

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Patenschaften mit Herz und Ehrenamtliches Engagement

25H10038

Dozent:in in Kooperation

Dienstag, 23.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Heizung optimieren- Energie sparen

25H10038A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Gesund von Anfang an! - Ge- sunde Kinderernährung im Alter von 0-6

Wie lege ich den Grundstein für eine ge-
sunde Entwicklung meines Kindes? In die-
sem Kurs erfahren (werdende) Eltern, wie
eine ausgewogene Ernährung vom Säug-
lingsalter bis ins Vorschulalter gelingt. Ob
Stillzeit, Beikost oder der Übergang zur
Familienkost - wir schauen gemeinsam,
was Kinder wirklich brauchen, was gut
schmeckt und gesund ist.

25H10039

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 30.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Fördermittel vom Staat für Sanierung und Heizung

Heizungstausch, Energetische Sanierung,
Erneuerbare Energien - welche Maßnah-
men werden aktuell staatlich gefördert?
Wofür gibt es steuerliche Vergünstigungen?
Welche Programme lassen sich kombinie-
ren und worauf ist bei der Antragstellung
zu achten? Ein Energieberater der Verbrau-
cherzentrale gibt praktische Tipps - das
spart Zeit und Geld im Förderdschungel.

25H10039A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 30.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Alle detaillierten
Inhaltsbeschreibungen
finden Sie auf unserer
Homepage.
www.vhs-jena.de

"Kein Cent zu viel sparen!" - Finanzplanung, effizient!

In diesem kompakten Seminar erhalten
Sie einen umfassenden Überblick über die
Grundlagen des Finanzrechnens. Egal, ob
Sie Ihre persönlichen Finanzen besser ver-
walten möchten oder beruflich fundierte
finanzielle Entscheidungen treffen müssen
- dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wis-
sen und die Werkzeuge.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre
Finanzkompetenz erweitern möchten - sei
es für den privaten Gebrauch oder für be-
rufliche Zwecke. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

25H10040

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Weiterbildungsberatung aus einer Hand

Tel.: 0365 5519 3370

ost@weiterbildungsagentur-thueringen.de





Hoffnung auf vier Pfoten - Hunde aus dem Auslandstier- schutz verstehen und begleiten

25H10041

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Klingonisch - Die Sprache der Krieger

25H10042

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Digitalkompetenzen von Eltern. Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen

Chat-GPT bei Klassenarbeiten nutzen? Auf TikTok und bei WhatsApp trotz Altersbeschränkungen sein? Mobbing im Klassenchat? Stundenplan und Krankmeldungen der Kinder nur über die Schul-App möglich ...?

Das sind nur ein paar Themen, die Eltern mit Kindern in ihrem Familientag heutzutage jeden Tag meistern müssen. In dem Vortrag geht es darum, wie es um die Digitalkompetenz von Eltern in Deutschland steht. Dabei wird auch aufgezeigt, welche Herausforderungen Eltern bei der Medien-erziehung zu Hause haben und welche Strategien sie nutzen, um ihre Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten. Abschließend werden Möglichkeiten zur Unterstützung und Beratung für Eltern angesprochen.

25H10043

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 07.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Moderne Heiztechnik im Vergleich – Alternativen zu Öl und Gas

Die Entscheidung für eine neue Heizungsanlage ist eine große Investition mit Langzeitwirkung in Bezug auf Klima, Heiz- u. CO2-Kosten, Wohnkomfort und den Wert der eigenen Immobilie. Ein Energieexperte bietet als ersten Planungsschritt anbieter-unabhängigen Rat und Orientierungshilfe anhand von Erläuterungen zu technischen und praktischen Unterschieden, Vor- und Nachteilen von Technologien, Kosten und staatlichen Förderprogrammen..

25H10043A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Bereit für den Hund? – Was Sie vor der Anschaffung wissen sollten

25H10044

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 14.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Mein KI-Toolkasten : Wirklich nützliche KI - Helfer für den (Arbeits-) Alltag

Sie haben schon von KI gehört und erste Erfahrungen gemacht - aber fragen sich, welche Tools wirklich hilfreich für den (Arbeits-)Alltag sind? In diesem Kompakt-Workshop bekommen Sie einen realistischen Überblick: was geht heute schon, was lohnt sich - und was ist eher Spielerei? Sie lernen verschiedene aktuelle KI-Tools kennen, mit denen Sie Zeit sparen können, kreativer arbeiten oder Inhalte professioneller präsentieren können.

25H10045A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 21.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Betrügerische Abbuchungen - Was nun?!

Immer mehr Verbraucher sind zunehmend digital unterwegs, führen Girokonten online oder nutzen Bezahlendienste im Internet. Leider nimmt auch der Betrug im digitalen Zeitalter zu. Nicht selten weisen Girokonten oder Kreditkartenkonten unberechtigte Abbuchungen auf. Der Vortrag gibt Einblicke in gängige Betrugsmaschen, erläutert die aktuelle Rechtslage und gibt wichtige Tipps für Sofortmaßnahmen und Hinweise, wie man sich gegen solche Abbuchungen wehren kann.

25H10045

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 21.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Ernährung in der Erkältungszeit

Die nächste Erkältungswelle kommt bestimmt! Erfahren Sie, was Ihr Körper braucht, um so widerstandsfähig zu sein wie möglich. Welche Nährstoffe sind nun wirklich wichtig? Und wie können wir sie bestmöglich zu uns nehmen?

25H10046

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Lebensmittelkennzeichnung – Augen auf beim Kauf

Wer Lebensmittel einkauft, ist auf die Informationen auf der Verpackung angewiesen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzlichen Vorgaben zur Kennzeichnung von Lebensmitteln und zeigt anhand von Beispielen, wo Missverständnisse entstehen können.

25H10046A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 28.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Japan - Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht

Von Tokyo über Kyoto, Fuji und Hiroshima bis Osaka und Kamakura - lassen Sie sich in das faszinierende Land der Gegensätze entführen. Der Dozent verbrachte ein Jahr in Japan im Rahmen eines "Working-Holiday"-Programmes und tauchte dabei intensiv in das Leben vor Ort ein. Mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Eindrücken nimmt er Sie mit. Von der pulsierenden Energie der Großstädte über Schreine bis hin zu unberührter Natur.

25H10047

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Einblicke in die Gebärdensprache (DGS):

25H10048

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 04.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Ordnung auf dem PC

An diesem Abend erhalten Sie Tipps, wie Sie Ordner und Dateien so organisieren, dass Sie sich auch später zurechtfinden und Sie lernen, wie Sie Dateien suchen und finden können. Idealerweise haben Sie auf Ihrem Gerät den Windows Explorer installiert und können die Tipps gleich praktisch ausprobieren.

25H10049

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 11.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken

Die eigene selbstgenutzte Immobilie sollte die private Altersvorsorge sein. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der Immobilienverrentung.

25H10050

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 18.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen - individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.

25H10051

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Mexiko – Land der Farben, Traditionen und Kontraste

In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine bunte und bewegende Reise durch das Herz Lateinamerikas. Der Vortrag wird in einfachem Spanisch (Niveau A1/A2) gehalten und durch Erklärungen auf Deutsch ergänzt.

25H10050A

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 18.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

WAS IST LOS IN JENA UND UMGEBUNG?

www.jena-veranstaltungen.de





Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel, Teil 1

Ob gut gemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Werbeversprechen oder Mythen getarnt als Allgemeinwissen. Dieser Vortrag der besonderen Art thematisiert Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel. Gemeinsam mit den Zuhörenden werden viele Aussagen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

Unsere Experten lösen auf und geben Fakten und Hintergrundinformation. Stimmt oder stimmt nicht? Es wartet so manche Überraschung, wenn sich vermeintliche Fakten als falsch oder nur halb wahr entpuppen.

25H10052

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 25.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Update verpasst? - Eine Einführung im Permacomputing

Muss es immer das Neueste sein? Brauchen wir immer alle Optionen? Für viele Menschen ist die Antwort nein. Das ist aber einfach gesagt, wenn Apps oder Dienste nicht mehr funktionieren und Geräte unbrauchbar werden, die zwar nicht defekt sind, aber nicht mehr unterstützt werden. Der Impulsvortrag gibt einen Einblick in das junge Feld des Permacomputing.

25H10053

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 02.12.2025,
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Innendämmung: So gelingt's!

Wärmedämmung spart Energie und sorgt für mehr Wohnkomfort. Unter welchen Voraussetzungen die Innendämmung eine geeignete Alternative zur Fassadendämmung ist, wird im Vortrag von Iris Baschwitz, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, deutlich. Fachliche Schwerpunkte des Vortrags sind die Eigenschaften unterschiedlicher Dämmstoffe, Dämmverfahren sowie Auswirkungen auf das Innenraumklima und das angepasste Lüftungsverhalten.

25H10052B

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 25.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Makramee-Zauber: Dein Last-Minute-Weihnachtsgeschenk zum Selbermachen

Makramee ist die Kunst der Knoten. Knoten gibt es, seit es Seile gibt.

Makramee ist eine Handarbeitstechnik, bei der aus wenigen Grundknoten Wandbehänge, Blumenampeln oder auch Taschen geknotet werden können. Vielleicht erinnert sich auch noch jemand an die Makramee-Eulen, die in den 70er Jahren beliebt waren?

Bereithalten / Mitbringen:

- Makramee-Garn (nicht elastisch, mind. 2 mm Stärke, helle Farbe empfohlen)
- Schere
- Für eine weihnachtliche Wanddeko: Holzstab, Metallring oder einen trockenen Ast
- Für ein Windlicht: Leeres Marmeladenglas
- Einen Schlüsselring für einen Schlüsselringanhänger

25H10054

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 16.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren: Was sie können und was nicht

In diesem Kurs erkunden wir die Fähigkeiten und Grenzen von KI-Sprachgeneratoren und KI-Musikgeneratoren. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die aktuellen Technologien und Produkte auf dem Markt und diskutieren, ob diese Innovationen als Spielerei, ernsthafte Kunst oder überflüssig betrachtet werden können.

25H10055

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 06.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel, Teil 2

Der Vortrag klärt über unterschiedliche Süßmacher auf und informiert, worauf es zu achten gilt.

25H10056

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 20.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Erste eigene Wohnung: Worauf es in Sachen Energie ankommt!

25H10057

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 27.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Einfach besser fotografieren

25H10058

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 27.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro





Kommen Sie mit uns „on.cloud.9“!

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-Dozent:innen konzipiert haben: on.cloud.9

Die vhs Jena bietet auch in diesem Semester unter der Rubrik „On.cloud.9“ ein umfangreiches online-Programm. Aus den Bereichen Sprache, Gesundheit, Kultur-Gestalten sowie Arbeit und Beruf sind zahlreiche Angebote entwickelt worden und stehen zur Verfügung.

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.



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

Liebe und Gesellschaft. Jane Austens Romane und Filme (online)

25H20130

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Studio Ghibli und seine Anime- Filme (online)

25H20310

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Tiersymbolik in Japan (online)

25H20311

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro



Alle detaillierten
Inhaltsbeschreibungen
finden Sie auf unserer
Homepage.
www.vhs-jena.de

Die japanische Ästhetik (online)

25H20312

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Polnisch A1 für Anfängende - NEU (online)

25H417002

Anna Ciepielewska-Janoschka
montags, 22.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr,
9 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
77,00 Euro
Kleingruppe

Ungarisch A1 - 1. Semester - NEU (online)

25H425002

Dr. Helmut Stauche
donnerstags und mittwochs, 25.09.2025 -
05.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
110,00 Euro
Minigruppe*

Excel - Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren und visualisieren! (online)

25H50127

Bettina Breton
Montag, 18.08.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 19.08.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
108,10 Euro
VHeSpresso

Excel - Power-Tools: Power Query und Power Pivot - Daten abrufen, transformieren und auswerten! (online)

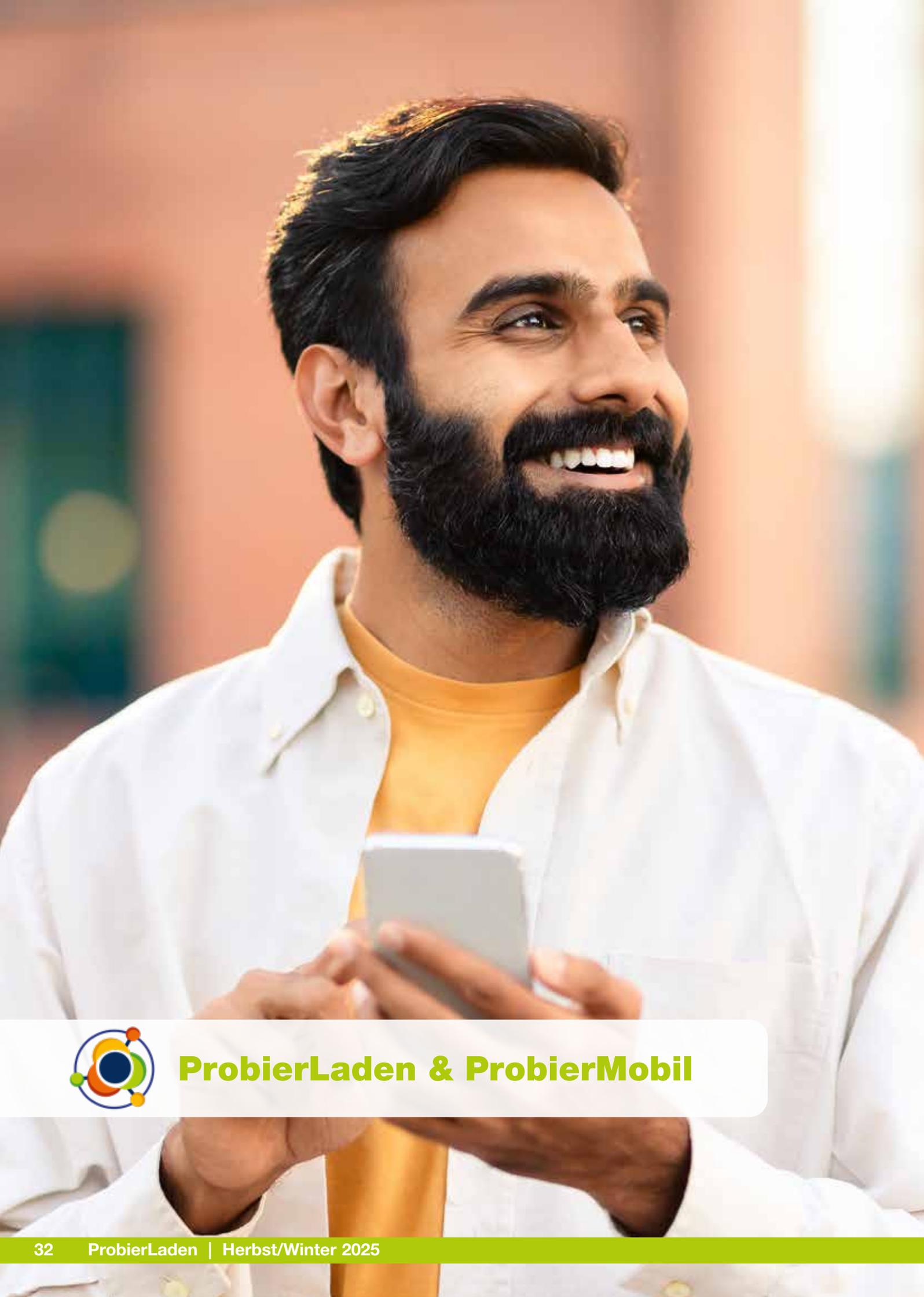
25H50128

Bettina Breton
Dienstag, 26.08.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
121,40 Euro
VHeSpresso

Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen, Power Workshop (online)

25H50167

Bettina Breton
Sonntag, 07.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 14.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
278,00 Euro
VHeSpresso



ProbiertLaden & ProbiertMobil

„vhs macht digitaler!“



Der ProbierLaden ist ein Projekt der Volkshochschule Jena im Rahmen der Smart-City-Strategie Jena. Hier können Menschen lernen, wie Technik und digitale Geräte benutzt werden können. Es gibt Beratung, Workshops, und es können verschiedene Geräte ausprobiert werden.

Das Hauptziel des Projektes ist es, dass alle Menschen in Jena digitale Fähigkeiten erlernen können. Egal ob jung oder alt, jede:r soll verstehen, wie Computer, Smartphones und andere technische Geräte funktionieren. So sollen alle die gleichen Chancen haben, digitale Technik und Anwendungen zu nutzen.

Die Angebote im ProbierLaden sind kostenfrei. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB) und der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) finanziert.

Anfragen an das gesamte Team gehen an probierladen.vhs@jena.de.

Website: www.vhs-jena.de/probierladen

Postkontakt:

Volkshochschule Jena
Projekt „ProbierLaden“
Grietgasse 17a, 07743 Jena

Adresse für Besuchende:

ProbierLaden
Engelplatz 14, 07743 Jena
03641 6288999

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:

14:00-19:00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 10:00-15:00 Uhr

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat:

10:00-14:00 Uhr.

ProbierLaden & ProbierMobil

- 35 **Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote**
- 35 **Medien in der Familie**
- 36 **Einstiegskurse**
- 36 **Ausprobieren & Informieren**



Projektkoordinatorin „ProbierLaden“
Sara Delinger- Parčetić
Telefon 03641 498220
sara.delinger-parcetic@jena.de



Projektmitarbeiterin „ProbierLaden“
Anna Geißler
Telefon 03641 498208
anna.geissler@jena.de



Projektmitarbeiter „ProbierLaden“
Oliver Ephrosi Menchau
Telefon 03641 498208
oliver.ephrosi.menchau@jena.de



Projektmitarbeiterin „ProbierLaden“
Nicole Bergmann
Telefon 03641 498216
nicole.bergmann@jena.de



SMART CITY
PROJEKT
JENA



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

JENA LICHTSTADT.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

VIER FRAGEN

an unsere medienpädagogischen Beratungshelden:innen im ProbierLaden



Was ist Eure Aufgabe im ProbierLaden?



Anna: Im ProbierLaden stehe ich als Beraterin für alle digitalen Alltagsfragen zur Verfügung. Das heißt, Menschen jeder Altersgruppe können zu mir kommen und sich Unterstützung bei Problemen und Fragen zu ihrem Smartphone, PC / Laptop, Tablet oder Smartwatch holen. Zudem organisiere und halte ich einige spannende Informationsveranstaltungen im ProbierLaden, beispielsweise für Eltern über die Medienerziehung von Kindern oder stelle neue spannende Apps vor, z. B. Übersetzerapps oder digitale Rätsel- und Logikspiele.



Oli: Wir bringen Erwachsenen bei, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, ohne dabei in einem Klick-Labyrinth zu enden. Unser Ziel? Technik verständlich machen - ohne unnötiges Fachchinesisch.



Was macht Eure Arbeit besonders? Was gefällt Euch an Eurem Job?



Anna: Im Unterschied zur reinen Technikbetreuung ist es das Anliegen des ganzen Teams, Menschen auf ihrem Weg zu mehr digitaler Selbstbestimmtheit zu begleiten. Das bedeutet, dass wir ein Vertrauensverhältnis aufbauen und eine langfristige Begleitung der Menschen anstreben. Wir sind keine Problemlöser:innen, sondern möchten Wissen vermitteln, damit Menschen im technischen und inhaltlichen Umgang kompetenter werden. Besonders gefällt mir dabei, dass am Ende der Beratungen fast alle Menschen unseren Laden mit einem Lächeln verlassen und einen Schritt weitergekommen sind.



Oli: Wir sehen die Augen aufleuchten, wenn jemand endlich versteht, dass „Cloud“ nicht einfach eine Wolke ist. Die Freude darüber, sich sicher und souverän online bewegen zu können, ist unbezahlbar!

Meine Arbeit ist besonders, weil ich Wissen nicht nur vermittele, sondern erlebbar mache!

Ob durch digitale Abenteuer, kreative und lebenserleichternde Apps oder interaktive Lernwelten - ich begleite Menschen, Medien nicht nur zu konsumieren, sondern aktiv (mit-) zu gestalten. Mein Alltag besteht darin, digitale Kompetenzen zu fördern, kritisches Denken anzuregen und Medien als Werkzeuge für Lernen und Spaß nutzbar zu machen. Dabei bin ich manchmal Techniker, manchmal Kreativer, manchmal Problemlöser - und immer: Vermittler zwischen Mensch und Maschine.

Mit welchen Themen wenden sich Kund:innen an Euch?



Anna: Das ist je nach Person ganz unterschiedlich. Häufig kommen Menschen mit Fragen zu Speicherplatz und Cloudsystemen zu mir. Aber auch Nachfragen zur Nutzung des E-Rezepts, das Schreiben von E-Mails, das Übertragen von Fotos auf den PC, die Umstellung auf Windows 11 oder zu Künstlicher Intelligenz treten häufig auf.



Oli: Alles, von „Warum ist mein Bildschirm plötzlich schwarz?“ bis hin zu „Wie kann ich meine Daten vor digitalen Räubern schützen?“ Manche wollen einfach besser mit ihrem Smartphone klarkommen, andere wollen endlich verstehen, was ein Algorithmus eigentlich tut.

Was ist Deine geheime Superkraft?



Anna: Meine geheime Superkraft ist einerseits mein Organisationstalent und andererseits meine Neugierde und Freundlichkeit gegenüber anderen Menschen. Ich freue mich immer über neue Begegnungen! :)



Oli: Ganz klar: Geduld und Humor! Wer bei uns lernt, wird nicht nur klüger, sondern kann endlich auch über die verrücktesten digitalen Missgeschicke lachen.

Und meine geheime Superkraft: Ich spüre sofort, welche Apps Menschen begeistern und sie zum Nachdenken bringen, welches Video sie fesselt und wie man selbst den größten Technik-Skeptiker für digitale Bildung begeistern kann!

Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote



Foto: Beratungsecke Probierladen

Der ProbierLaden bietet kostenlose Beratung zu digitalen Themen und steht für Alltagsfragen zur Verfügung. Unsere Mitarbeitenden helfen Ihnen, Unsicherheiten zu überwinden, Berührungängste abzubauen und Ihr Verständnis für digitale Anwendungen zu verbessern.

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit vorbeikommen.

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag: 14:00-19:00 Uhr, Mittwoch und Freitag: 10:00-15:00 Uhr, jeden 1. Samstag im Monat: 10:00-14:00 Uhr.



Medien in der Familie

Gute Hörmedien für Kita- und Grundschul Kinder

In Zeiten von YouTube, Spotify & Co gelangt man schnell an Hörspiele, Lieder oder Podcasts für Kinder. Wir befassen uns mit der Frage, was "gute" Hörmedien für Kinder eigentlich ausmachen und wo man abseits der Hauptplattformen an geeignete Hörmedien herankommt.

25H73203

Anna Geißler

Dienstag, 20.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Trickfilm-Safari mit der Familie

In diesem Workshop können Kinder (ab 7 Jahren) und Eltern selbst aktiv werden! Gemeinsam wird ein Trickfilm, auch Stop-Motion-Film genannt, erstellt. Mit einer Prise Trickfilm-Magie werden Eure Geschichten wortwörtlich zum Leben erweckt! Und Action!

25H73204

Torsten Hahn

Samstag, 06.09.2025, 10:30 - 12:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Schüler:innen-Eltern-Medienabend

Bei dieser Veranstaltung sind Eltern und ihre Kinder (5.-7. Klasse) gleichermaßen gefragt! Wir erkunden gemeinsam soziale Netzwerke von Kindern und Jugendlichen, beschäftigen uns mit Privatsphäre-Einstellungen, Cybermobbing, Cybergrooming und kommen ins Gespräch über Medien und Medienregeln im Familienalltag. Dies ist eine Kooperationsveranstaltung vom MitMedien e.V. und dem ProbierLaden. Bitte anmelden.

25H73205

Mit Medien e.V.

Dienstag, 18.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Kindersichere Endgeräte – Medienzeit ist Elternzeit

Kinder lieben Bildschirme – und Eltern lieben es, wenn sie sinnvoll damit umgehen. Aber mal ehrlich: Wer hat nicht schon mal ein Tablet als „Babysitter“ missbraucht? Diese Veranstaltung hilft Ihnen, den Spieß umzudrehen und Medienzeit zur wertvollen Elternzeit zu machen.

25H73210

Oliver Ephrosi

Donnerstag, 27.11.2025,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Digitale Spielwelten unserer Kinder und Jugendlichen

Wir beleuchten Phänomene wie Fortnite, Roblox und Minecraft, erklären ihre Anziehungskraft und diskutieren Chancen und Risiken dieser interaktiven Welten. Ein informativer Abend für alle Eltern, Pädagog:innen und alle Interessierten, die mehr über die Gaming-Gewohnheiten junger Menschen erfahren möchten. Eine Kooperation mit GG Tactics Jena.

25H73211

Dozent:in in Kooperation
Donnerstag, 04.09.2025,
17:30 - 19:00 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
Seminarbereich
kein Entgelt

25H73212

Dozent:in in Kooperation
Donnerstag, 18.09.2025,
17:30 - 19:00 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt



Finden Sie auf Seite 28 den Online-Kurs:

**Digitalkompetenzen von Eltern.
Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen**

Unsere Kinder sicher im Netz begleiten

Kinder sicher im Netz zu begleiten, ist eine wichtige Aufgabe von Eltern. In dieser Veranstaltung erfahren Sie mehr über Strategien zur Förderung eines verantwortungsvollen und sicheren Umgangs und entwickeln ein Verständnis für Plattformen und Nutzungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir Kinder auf dem Weg zu einem selbstbewussten und verantwortungsvollen Nutzen digitaler Medien unterstützen können.

25H73213

Oliver Ephrosi
Donnerstag, 11.12.2025,
17:30 - 19:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Einstiegskurse

Einstiegskurs - Smartphone für Einsteiger (Android)

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Smartphone sicher und richtig zu nutzen. An vier Terminen vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen und Funktionen. Sie lernen, wie Anrufe getätigt und Nachrichten gesendet werden. Wir erklären die Grundfunktionen des Internets und der Apps. In diesem Zusammenhang wird auch auf die Sicherheitseinstellungen eingegangen. Zudem bieten wir die Möglichkeit, Fragen zu stellen und das Gelernte zu wiederholen. Der Austausch zwischen den Teilnehmenden ist uns wichtig. Deshalb gibt es Gruppenaufgaben, um das Gelernte praktisch anzuwenden.

25H73230

Heidrun Rau
donnerstags, 13.11.2025,
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Einstiegskurs - Smartphone für Einsteiger (iPhone)

25H73231

Heidrun Rau
donnerstags, 15.01.2026,
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Einstiegskurs - Erste Schritte mit PC & Laptop

Eine erste Orientierung am PC / Laptop und im Internet erhalten Sie in diesem Einstiegskurs. Sie lernen beispielsweise sowohl Ordner zu erstellen, zu kopieren und zu verschieben als auch die Maus und Tastatur richtig zu bedienen.

25H73232

Christian Roeper
dienstags, 17.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
4 Vormittage
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Ausprobieren & Informieren

PC-Café - Plausch rund um Digitales & die Welt

Das PC-Café ist für alle da, die Fragen zu ihrem PC / Laptop haben. Neben dem aktiven Ausprobieren von gängigen Programmen und Anwendungen, steht das Lernen mit- und voneinander im Vordergrund. Bei Kaffee und kleinen Snacks können Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden.

Eine Grundausstattung an PCs gibt es im ProbierLaden. Das eigene tragbare Gerät kann jedoch auch mitgebracht werden.

Das PC-Café ist ein offenes Angebot, Sie können ohne Anmeldung erscheinen.

25H73000

Frank Rutkowski
Wöchentlich mittwochs,
ab 03.09.2025, 13:30 - 15:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt



PC-Café in Lobeda - Plausch rund um Digitales & die Welt

Eine Grundausstattung an Laptops gibt es im Stadtteilbüro. Das eigene tragbare Gerät kann jedoch auch mitgebracht werden.

Das PC-Café ist ein offenes Angebot, Sie können ohne Anmeldung erscheinen.

25H73024

Frank Rutkowski
jeden 1. Donnerstag im Monat
ab 04.09.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
kein Entgelt

Künstliche Intelligenz - was steckt dahinter?

Künstliche Intelligenz ist mittlerweile auch in unserem Alltag angekommen: von ChatGPT, Meta AI bei What's App bis zum Sprachassistenten Gemini. Wie genau KI funktioniert und worauf zu achten ist, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Für alle Menschen ohne Vorkenntnisse.

25H73200

Ladyna Wittscher
Freitag, 14.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

25H73201

Ladyna Wittscher
Freitag, 30.01.2026, 13:00 - 14:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Fit im Alter: Digitale Lern- und Logikspiele

Wer gerne knobelt, rätselt oder logisch denkt, für den gehören Spiele oder Rätsel, beispielsweise das Kreuzworträtsel oder Sudoku in der Zeitung, zum Alltag. Auch am Smartphone oder Tablet lässt es sich hervorragend knobeln und spielen! Wir probieren einige Spiele aus und sprechen zudem über Qualitätsunterschiede, Werbung und Datensicherheit.

25H73202

Anna Geißler
Freitag, 17.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt



Tausch- und Verkaufsplattformen selbst nutzen

Sie möchten Ihre alten Möbel, Geräte und Gegenständen ein zweites Leben schenken und Sie verkaufen / verschenken oder selbst etwas einkaufen? Lernen Sie verschiedene Verkaufs- und Tauschplattformen wie Kleinanzeigen, ebay, Vinted, Momox oder Tauschticket kennen und mit ihnen umzugehen. Wir leiten Sie Schritt für Schritt zu Ihrer ersten Anzeige / Kauf und erläutern Versand- und Abholoptionen.

25H73206

Anna Geißler
Freitag, 23.01.2026, 10:30 - 11:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Digital Aufräumen am Smartphone

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Daten entfernen oder ordnen, um Ihr Smartphone schneller und übersichtlicher zu machen. Profitieren Sie von praktischen Tipps, um Apps zu löschen, Speicherplatz zu schaffen und Daten hilfreich zu sortieren, damit Sie den Überblick behalten. Freuen Sie sich über die neu gewonnene Ordnung!

25H73207

Jasmin Guesmi
Freitag, 07.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Falschnachrichten erkennen und begegnen

Falsche Informationen sind keine Neuheit, doch durch das Internet verbreiten sie sich rasend schnell und häufiger. Wie man sogenannte Fake News erkennen kann, welche Auswirkungen sie haben und wie man ihnen selbst begegnen kann, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

25H73208

Jasmin Guesmi
Dienstag, 14.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Digitaler Nachlass - was passiert mit meinen Daten?

Erfahren Sie, wie Sie sich um Ihre digitale Vorsorge und Ihr digitales Erbe kümmern können. Legen Sie fest, was mit Ihren Daten und Konten passieren soll, wenn Sie sich nicht mehr darum kümmern können.

25H73209

Jasmin Guesmi
Donnerstag, 29.01.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Datenschutz in der digitalen Welt

Während der Internetnutzung hinterlassen wir eine große Datenspur. Was genau soziale Netzwerke, Suchmaschinen und Co. über uns wissen und warum Datenschutz unerlässlich ist, erläutert Ralf Reichertz, Jurist von der Verbraucherzentrale Thüringen.

Zudem stellt er das Vorgehen der Verbraucherschutzzentrale bei Datenschutzverstößen vor und erläutert, wie man sich beispielsweise Sammelklagen dieser anschließen kann.

25H73220

Ralf Reichertz
Dienstag, 23.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Informationsveranstaltung zum Abschluss von Telekommunikationsverträgen

Telefonverträge zu kündigen, zu ändern oder neu abzuschließen kann manchmal ein wahrer Bürokratieaufwand sein. Hr. Reichertz, Jurist von der Verbraucherschutzzentrale, erläutert wichtige Kundenrechte und Probleme bei Telefon-, Handy- und Internetverträge(n).

25H73221

Ralf Reichertz
Dienstag, 02.12.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Virtual Reality - Eintauchen in digitale Welten

Virtual Reality (VR) ermöglicht faszinierende Erlebnisse - von interaktiven Lernumgebungen bis hin zu realitätsnahen Simulationen. Doch welche Chancen und Herausforderungen bringt diese Technologie mit sich? In diesem Angebot entdecken wir die Möglichkeiten von VR (-Brillen), testen Anwendungen selbst und diskutieren ihre Bedeutung für Bildung und Alltag. Ein praktischer Einblick in die Zukunft der digitalen Erlebnisse!

Wichtig: Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist aufgrund der Vorbereitung der Technik zwingend erforderlich!

25H73222

Isabell Weiß
Donnerstag, 09.10.2025,
17:30 - 19:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

25H73223

Isabell Weiß
Donnerstag, 23.10.2025,
17:30 - 19:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
kein Entgelt

Auch in diesem Semester werden wir wieder Kurse zu digitalen Gesundheitslösungen im Programm haben. Die vier Module

1. Videosprechstunde, E-Rezept, elektronische Gesundheitskarte
2. Elektronische Patientenakte
3. Gesundheits-Apps, Smartwatch & Co
4. Gesundheitsinformationen im Netz

können einzeln und unabhängig voneinander besucht werden. Die Termine werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Weitere Einstiegskurse für Smartphone, iPhone sowie PC & Laptop sind in Planung. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Webseite.



Gesellschaft



Gesellschaft

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft -Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

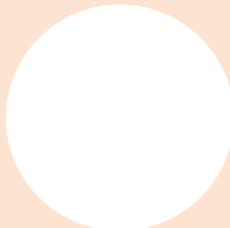
- 40 **Geschichte und Zeitgeschichte**
- 42 **Job, Weiterbilden und noch mehr**
- 43 **Ökonomie | Recht | Finanzen**
- 44 **Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung**
- 46 **Der essbare Garten – Themenreihe**
- 47 **Rhetorik | Kommunikation**
- 47 **Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena**



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



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



Projektkoordinatorin Politische Bildung
N.N.

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

500 Jahre St. Annen in Annaberg - Höhepunkt in der deutschen Kunst der Spätgotik (HY)

Die Vollendung der Kirche inklusive Ausstattung fällt in das Jahr 1525. Schon früh wird die „Herrlichkeit des Annabergischen Tempels“ gerühmt. Die besten Baumeister ihrer Zeit sind beteiligt: Konrad Pflüger, Peter Ulrich (von Pirna) und Jakob Heilmann (von Schweinfurt). Das sechsteilige Schleifensternengewölbe ist einzigartig. Die Emporenbrüstung besitzt 100 farbig gefasste Reliefs mit Szenen aus der Bibel. Mehrere Altarretabel haben sich aus der Bauzeit erhalten und künden vom Wirtschaftsboom der Stadt.

25H10101

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro



Die Vorträge, die mit „HY“ gekennzeichnet sind, sind als „Hybridangebot“ geplant, d. h. Sie können sowohl in Präsenz als auch online über unsere Plattform vhs.cloud daran teilnehmen. Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung per E-Mail oder telefonisch mit, wie Sie teilnehmen möchten. Bei Online-Teilnahme erhalten Sie vor Beginn der Veranstaltung einen Zugangslink von uns.

Voraussetzung für eine Online-Teilnahme: mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

Friedrich der Weise – Der junge Kurfürst

Vor 500 Jahren stirbt Friedrich der Weise. Er ist der älteste Sohn von Kurfürst Ernst. Als Zweiundzwanzigjähriger erlebt er 1485 die Leipziger Teilung. Nach dem Tod seines Vater 1486 folgt er ihm als Kurfürst von Sachsen und gehört nun zu den mächtigsten Fürsten im Reich. Die Landes- teilung bringt eine Reihe von Problemen mit sich. Wird er seinen Bruder Johann an der Macht teilhaben lassen? Wie verhält er sich zu den albertinischen Verwandten?

25H10102

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Friedrich der Weise – Der „Fuchs von Sachsen“ und sein Verhältnis zu Kaiser und Reich

Seit Beginn seiner Herrschaft engagiert sich der Kurfürst für das Reich und ist im Ringen um eine Reichsreform - Landfrieden, Reichsrecht, Finanzen u. a. betreffend – involviert. Er steht in freundschaftlicher Beziehung zu Maximilian I. Friedrich, wirbt zweimal um Maximilians Tochter Margarethe und wird beide Male abgewiesen. Hatte diese Brüskierung Konsequenzen in seiner Stellung zu den Habsburgern? Ist die Protektion Luthers persönlich motiviert?

25H10103

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 04.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro



Finden Sie ab Seite 23 die Online-Kurse:

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

und

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart



Friedrich der Weise – Religion, Bildung und Kunst

Friedrich ist ein eifriger Sammler von Reliquien. Das Wittenberger Heiltum gilt als eine der größten Reliquiensammlungen im christlichen Europa. Spalatin schreibt zwar, dass der Kurfürst auf dem Sterbebett das Abendmahl in beiderlei Gestalt eingenommen hat, aber zum Protestantismus hat er sich nie bekannt. 1502 gründet er die Universität in Wittenberg und zieht berühmte Gelehrte nach Kursachsen. Auch zu vielen Künstlern steht er in enger Beziehung. So beruft Friedrich 1505 Lukas Cranach d. Ä. zum Hofmaler.

25H10104

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Geschichte Thüringens - Vom Thüringer Königreich bis zur Bistumsgründung Erfurt

Nach dem Sieg über die Thüringer in der Schlacht an der Unstrut lässt Chlotar den letzten König der Thüringer, Herminafid, ermorden und heiratet die thüringische Prinzessin Radegunde, um legitimer Erbe zu werden. Radegunde sollte nur wenig später als (französische) Nationalheilige große Verehrung finden. Das Thüringer Reich wird im Süden und Westen von Franken, im Norden von Sachsen und im Osten von Slawen besiedelt. Am Ende der Herrschaft der Merowinger rückt die Region in den Fokus christlicher Missionare um Bonifatius, der 742 das Bistum Erfurt gründet.

25H10105

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Geschichte Thüringens - Thüringen unter karolingischer Herrschaft

In der zweiten Hälfte des 8. Jahrhunderts rückt Thüringen stärker in den Fokus der fränkischen Herrscher. Karl der Große forciert nach dem Sieg über die Sachsen den Landesausbau in den Ostprovinzen des Reichs. Es entstehen Burgen und Siedlungen, und Karl privilegiert Erfurt als überregionalen Handelsplatz. Nach seinem Tod 814 erschüttern innere Konflikte das Frankenreich, die letztendlich die Spaltung in ein West- und Ostfrankenreich verursachen. Thüringen wird in dieser Zeit von slawischen Aufständen und kurz nach 900 von den Ungarn heimgesucht.

25H10106

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 20.01.2026, 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.

25H10112

Dr. Immanuel Voigt
mittwochs, 12.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr,
3 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
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.

25H10113

Dr. Immanuel Voigt
mittwochs, 07.01.2026,
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
36,40 Euro
Kleingruppe



Voraussetzung für eine Online-Teilnahme bei Hybrid-Veranstaltungen (HY): mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

Die Berufsberatung für Erwerbstätige der Agentur für Arbeit berät Beschäftigte rund um Weiterbildung, Karriereplanung und Berufswechsel. In Kooperation mit der vhs werden folgende Vorträge angeboten. Alle Angebote sind entgeltfrei!

Weiterbilden, neu beginnen, quereinsteigen

Sie sind mit Ihrer beruflichen Situation unzufrieden, suchen eine neue Herausforderung, möchten sich umorientieren, Karriere machen, Ihren Berufsabschluss nachholen oder sich weiterbilden? Es werden Wege aufgezeigt und Finanzierungsmöglichkeiten besprochen.

Unabhängig. Individuell. Kostenfrei.

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

25H50631

Tina Fleischhauer | Sven Güttler

Donnerstag, 25.09.2025,

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

entgeltfrei

Wenn die Gesundheit nicht mehr mitspielt - Chance auf einen beruflichen Neubeginn

Welche Möglichkeiten gibt es, und wer kann unterstützen? Ist ein Rehabilitationsprozess sinnvoll, und welche alternativen Lösungswege gibt es?

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

25H50632

Tina Fleischhauer | Sven Güttler

Dienstag, 04.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

entgeltfrei

Zufrieden im Job

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Job? Dann ist dieses Angebot nichts für Sie!

Wenn Sie sich jedoch beruflich verändern möchten, um zufriedener zu werden, dann sind Sie herzlich willkommen zur Veranstaltung der Arbeitsagentur.

Entdecken Sie Ihre Stärken und definieren Sie Ihre Kriterien, um beruflich zufriedener zu werden. Wenn eine berufliche Veränderung notwendig ist, unterstützt Sie die Berufsberatung für Erwachsene mit einer individuellen Standortanalyse, Zielfindung und Lösungswegen.

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

25H50633

Tina Fleischhauer | Sven Güttler

Dienstag, 13.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

entgeltfrei

Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappen-check

Wir informieren Sie darüber, welche Möglichkeiten es zur beruflichen Neuorientierung geben kann und was für einen erfolgreichen Neubeginn zu beachten ist. Gern geben wir Ihnen auch eine Rückmeldung zu einer bereits erstellten Bewerbung oder erarbeiten gemeinsam neue Ideen.

25H50634

Tina Fleischhauer | Sven Güttler

Dienstag, 10.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

entgeltfrei



Weiterbildung finanzieren?! Mit dem Weiterbildungsscheck Thüringen die persönliche berufliche Entwicklung fördern.

Sind Sie auf der Suche nach einer finanziellen Förderung für Ihre berufliche Weiterbildung? Dann ist dieser Info-Workshop genau richtig für Sie. Wir stellen Ihnen den Weiterbildungsscheck des Landes Thüringen vor. Beschäftigte können einmal pro Jahr 1.000 Euro für ihre berufliche Weiterbildung beantragen. Wie das geht und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen gehen wir ein. Wenn Sie bereits konkrete Ideen für Ihre berufliche Weiterbildung haben, können Sie diese gern mitbringen.

25H50635

Holger Schreiber,

Weiterbildungsagentur Thüringen Ost

Montag, 22.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,

Seminarbereich

entgeltfrei

In Kooperation mit:



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Thüringen Ost

Gesund und abgesichert in die Rente

Dieser Workshop richtet sich an Alle, die sich mit der Frage beschäftigen, wie der Eintritt in den Ruhestand gut gestaltet werden kann. Sie erhalten kompaktes Wissen zu wichtigen Themen, Methoden und Werkzeuge, um bei Bedarf Ihre eigene Checkliste zu erstellen, mit der Sie individuell, gesund und abgesichert Ihren Übergang gestalten können.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der ÜAG gGmbH Jena statt.

25H10320

Heidrun Osse

Mittwoch, 17.09.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
entgeltfrei

Finden Sie ab Seite 22 die Online-Kurse:

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

und

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Vorsorgedokumente Teil 1 - Die Patientenverfügung

Dieses Seminar richtet sich an alle, die vorhaben, eine Patientenverfügung anzufertigen. Aus diesem Grund möchten Sie gerne wissen, welchen Inhalt und welche Anforderungen an eine rechtswirksame Patientenverfügung gestellt werden und wie weit die Verbindlichkeit reicht. Ist das Ihr Interesse, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Es wird ein Muster einer Patientenverfügung zur Verfügung gestellt und im Einzelnen besprochen. Ohne Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Notbetreuung durch den Ehegatten (gilt nur 6 Monate) stehen Sie mit der Patientenverfügung nur auf einem Bein.

Das andere Bein ist spätestens dann erforderlich, wenn Sie sich nicht mehr äußern können. Es erfordert eine Person, die mit dem Arzt die Patientenverfügung erörtert und umsetzt. Dazu benötigt die Person eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung oder ein für 6 Monate gültiges Recht zur Notvertretung. Was ist nach 6 Monaten? Das Seminar „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung“ nennt Ihnen die Lösung.

25H10301

Renate Heck-Schönauer
Donnerstag, 09.10.2025,
17:00 - 19:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
14,50 Euro

Vorsorgedokumente Teil 2 - Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung

Eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung sind wichtige Dokumente für den Fall, dass jemand ganz Bestimmtes sich um Ihre wichtigen Angelegenheiten kümmern soll. Wer nicht vorsorgt, riskiert, dass stattdessen eine fremde Betreuungsperson vom Gericht bestellt wird.

Möchten Sie gerne Ihre Vorsorgeunterlagen komplettieren und erfahren, welchen Inhalt und welche Anforderungen an eine rechtswirksam verfasste Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung gestellt werden, dann sind Sie bei uns genau richtig. Auch die Gültigkeit und die Möglichkeiten einem Missbrauch vorzubeugen, werden erläutert.

Zudem erfahren Sie mehr über die seit 2023 gültige Regelung im Bürgerlichen Gesetzbuch zum Notvertretungsrecht des Ehegatten.

Es wird ein Muster einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung zur Verfügung gestellt und im Einzelnen besprochen.

25H10302

Renate Heck-Schönauer
Donnerstag, 16.10.2025,
17:00 - 19:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
14,50 Euro



Finden Sie ab Seite 23 die Online-Kurse:

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

und

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

und

Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?

und

Lebensmittelkennzeichnung – Augen auf beim Kauf



Trennung und Scheidung mit Kindern

Nach aller Erfahrung ist es wichtig, dass Kinder nach Trennung und Scheidung die Möglichkeit haben, die Beziehung zu beiden Eltern möglichst unbelastet aufrecht zu erhalten. Grundsätzlich sollten deshalb nach dem Willen des Gesetzgebers beide Elternteile das Sorgerecht weiterhin gemeinsam ausüben. Welche Rechte und Pflichten sich daraus ergeben und wie gemeinsame elterliche Sorge, Erziehung, Pflege sowie Umgang in der Praxis verantwortungsbewusst geregelt werden können sind zu vereinbaren, was den Eltern nicht immer leichtfällt. Kinder reagieren auf die Trennung der Eltern sehr unterschiedlich. Die einen ziehen sich zurück, die anderen werden aggressiv, andere verweigern sich. In jedem Fall ist es die Aufgabe der Eltern, darauf einzugehen. In der Praxis zeigt sich aber nur allzu oft: in der Trennungssituation sind beide Ehemalige heillos überfordert, zu sehr mit den eigenen Problemen befasst.

25H10322

ISUV e. V. Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
entgeltfrei



Finden Sie ab Seite 27 die Online-Kurse:

**„Kein Cent zu viel sparen!“ -
Finanzplanung, effizient!**

und

**Betrügerische Abbuchungen -
Was nun?!**

und

Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken



Foto: Eckhard Ladner:

Länder- und Heimatkunde /Umweltbildung

Politisch-literarische Bilder- Reise über die Grüne Insel

- Ein Irland-Porträt der besonderen Art -

Literatur spielte für Irland schon immer eine herausragende Rolle - und sie tut dies nach wie vor. Dies liegt vor allem an der bewegten Geschichte der Grünen Insel: Fiel schon den Barden in der urkeltischen Gesellschaft eine besondere gesellschaftliche Aufgabe zu, so befruchtete gerade der durch jahrhundertlange Kolonialherrschaft bedingte politische, kulturelle und sprachliche Reibungsprozess die späteren Poeten. Literatur war und ist gerade in Irland auch als Spiegelbild sozialer und politischer Wandlungsprozesse zu verstehen.

Mit William Butler Yeats, George Bernard Shaw, Samuel Beckett und Seamus Heaney haben gleich vier gebürtige Iren den Nobelpreis für Literatur erhalten – alle können auch als Kritiker zeitgenössischer politischer Strukturen gelesen werden; James Joyce, der Enge Irlands wegen bereits im Jahre 1904 nach Italien, Frankreich und der Schweiz emigriert, gilt als eine der Schlüsselfiguren der literarischen Moderne; und die zeitgenössische Literatur genießt weit über die Grenzen Irlands hinaus hohe Achtung.

Immer schon haben Irlands Literaten die gesellschaftlichen Verhältnisse und Veränderungen der Insel kritisch, phantasievoll, oft komisch-sarkastisch begleitet. Und oft war und ist Literatur und Poesie in konkreten Landschaften und Orten zuhause, kann in gewissem Sinne also 'aufgesucht' werden.

Und so wollen wir Sie an diesem Abend mitnehmen auf eine politisch-literarische Bilder-Reise über die Grüne Insel und Ihnen einen Eindruck vermitteln von dem sagenhaften landschaftlichen, historischen und eben auch literarischen Reichtum dieses Landes an der europäischen Peripherie.

25H10901

Eckhard Ladner

Freitag, 05.12.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

entgeltfrei (mit Unterstützung durch das Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur)

Insekten- und vogelfreundliche naturnahe (Vor-)Gärten – Grundlagenkurs

Ein Grundlagenkurs für Interessierte, die mit heimischen Wildpflanzen und Wildgehölzen mehr Natur in (Vor-)Gärten, auf Balkone, Terrassen, vor Wohnblocks und Unternehmensgebäude einladen möchten.

Zunehmend werden in unserem Lebensumfeld Flächen versiegelt oder eintönig bzw. exotisch bepflanzt und damit wichtige Lebensräume von Pflanzen und Tieren zerstört. Werden Sie selbst aktiv, um unsere heimische Artenvielfalt vor Ihrer Tür zu fördern und Lebensräume für Insekten, Vögel und andere Kleintiere zu gestalten.

In diesem Grundlagenkurs bekommen Sie Infos, praktische Tipps und Ideen rund um das Thema insekten- und vogelfreundliche Lebensräume mit naturnahen Gärten: Was ist ein Naturgarten? Warum Insekten, Vögel & Co. fördern? Worauf beim Kauf von Nisthilfen, Saatgut und Pflanzen achten? Welche Pflanzen und Gehölze sind ökologisch wertvoll? Was hat es mit invasiven Neophyten auf sich? Wie sieht es mit dem Pflegeaufwand aus? Ich habe nur eine Schattenfläche, geht da auch was? Wie gehe ich mein eigenes Projekt am besten an?

Neben dem fachlichen Input ist genügend Raum für Gespräche und Fragen. Lassen Sie sich vom Kurs inspirieren und Ihrer Kreativität bei der Gestaltung neuer naturnaher Lebensräume freien Lauf.

Die Kursleiterin ist seit 2018 als Quereinsteigerin in der Regionalgruppe Thüringen NaturGarten e.V. aktiv und bildete sich seitdem ständig in Online-Kursen, Präsenz-Seminaren und während vieler Praktika weiter.

25H10420

Christina Zaubitzer
Montag, 09.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
20,20 Euro
Kleingruppe*

25H10421

Christina Zaubitzer
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
20,20 Euro
Kleingruppe*

Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 1

Viele Eigentümer:innen von selbstgenutzten Ein- und Zweifamilienhäusern möchten die Heizung Ihrer Immobilie wirtschaftlich sinnvoll und ökologisch nachhaltig erneuern. Dipl.-Ing. Thomas Melzer, technischer Betriebsleiter und Baukoordinator an einem Jenaer Max-Planck-Institut, stellt in seinen Vorträgen seine private Energieumstellung durch Einbau einer Wärmepumpe und einer Photovoltaik-Anlage vor. Er beschreibt sein 20 Jahre altes Haus, die Energieverbräuche und die Energie- und Investitionskosten.

Selbstvorstellung; Bestandsanalyse und Verbesserungen am Haus; Erfahrungen mit Brennwerttherme und erster PV-Anlage; Rolle der Wärmepumpe bei der Kommunalen Wärmeplanung für Jena; Verbräuche im Bestand und Entscheidungen; Betriebsarten der Wärmepumpe; Exkurs: Heizstab oder wie häufig wird es wie kalt in Jena? Planung - Auslegung der Wärmepumpe; Kosten und Wirtschaftlichkeit; Die gewählte Wärmepumpe; Zeitliche Umsetzung Wärmepumpe und PV-Anlage; Montagehinweise Wärmepumpe; Verbrauchsanalyse; Zusammenfassung Teil 1; Fragen

25H10430

Thomas Melzer
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
entgeltfrei

Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 2

Zusammenfassung Teil 1, Auswahl und Errichtung PV-Anlage; Stromgestehungskosten; Stromerzeugung und Verbrauch; Der neue Stromzähler (Smartmeter); SWJP-Plus Portal; Formulare; Einspeisevergütung; Gesamtkosten; Gesamtzusammenfassung; Fragen

25H10431

Thomas Melzer
Dienstag, 14.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
entgeltfrei

„Danke, dass Sie mir zugehört haben“ - die Telefonseelsorge Ostthüringen stellt sich vor

Sind Sie eine gute Zuhörer:in / ein guter Zuhörer oder wollen Sie es werden?

Christiane Sachse, Leiterin der Telefonseelsorge Ostthüringen, gibt einen Einblick in die Kunst des guten Zuhörens: Was macht „verstehendes Zuhören“ aus, und wie macht man das? In einer Mischung aus Input und praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesprächspartner:innen besser verstehen lernen.

25H10506

DiakoThüringen gGmbH

Dienstag, 13.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
entgeltfrei



Finden Sie ab Seite 25 die Online-Kurse:

Photovoltaik: Strom erzeugen, speichern und nutzen

und

Solarthermie: Wärme und Warmwasser erzeugen und speichern

und

Kühler wohnen bei Hitze

und

Heizung optimieren-Energie sparen

und

Fördermittel vom Staat für Sanierung und Heizung

und

Moderne Heiztechnik im Vergleich – Alternativen zu Öl und Gas

und

Innendämmung: So gelingt's!

und

Erste eigene Wohnung: Worauf es in Sachen Energie ankommt!

Der essbare Garten – Themenreihe rund ums Gartenjahr mit Ariane Viller

Wir ernten, was wir säen ...

Naturnahes Gärtnern im Wandel: Ein Jahreskurs zur praktischen Gartenarbeit von Beet zu Baum und auf den Teller

Diese Themenreihe enthält vier Module, die einzeln, aber auch gemeinsam gebucht werden können.

Modul 1: Herbst Bodengesundheit & Vitalität & Fruchtbarkeit - „Alles auf die Beete, der Boden braucht eine Winterdecke!“

Die Kursreihe startet unter dem Motto "Alles auf die Beete, der Boden braucht eine Winterdecke!" Diese Vorbereitung und die biologischen Grundlagen dazu legen die gesunde Basis für das schier ferne, neue Gartenjahr. Bodenfruchtbarkeit ohne Chemie wird dauerhaft erhöht - im Einklang mit den Bodenorganismen und damit den uralten Regeln der Natur. Sofern es das Wetter zulässt, wird der Kurs nach der Mittagspause in einem "echten" Garten weitergeführt.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lunchpaket

25H10440

Ariane Viller
Samstag, 04.10.2025,
09:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Kreativraum
80,00 Euro



Fotos: Ariane Viller



Modul 2: Winter Gartenplanung und erste Aus- saat - "Ein guter Plan steht am Beginn jeden Erfolges."

Im Winter folgt das bislang schwierigste Thema: Was pflanze und säe ich wann wohin wie viel? Wie war das mit Kohl und Sellerie? Ab Januar - bei knackigem Frost - säen wir schon Möhren, Salat und Wurzelpetersilie ins Freiland. Doch der essbare Garten bietet „mehr als Beet“: Beerensträucher, Obstbäume, Spaliere und das Wildobst warten auch. Und gerade hier geht in jedem Garten mehr.

Weg von ungenutzten, öden Flächen und – teils birnbaumtodbringenden – Pflanzen hin zu lebendigen, nutzbaren Gärten, die uns rund ums Jahr versorgen wollen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lunchpaket

25H10441

Ariane Viller
Samstag, 24.01.2026, 09:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
80,00 Euro

Modul 3: Frühjahr Alles wächst, die Sorgen auch - "Jede Jahreszeit ist der Anfang neuer Wunder"

Das herrliche Frühjahr begrüßt uns mit Wachstum und den ersten Sorgen – Krabbeltiere, Löcher im Blatt, Ameisen in der Johannisbeere, lästiges Gießen. Mit gewisser Gelassenheit und Respekt schauen wir uns mögliche Lösungen an, die wirklich praktisch sind. Die ersten eigenen Ernten trösten ein wenig und motivieren, weiter zu machen. Wir reflektieren unsere Planung.

Zudem erkennen und lösen wir Problemen, wie hungrige Mitesser, Krankheiten, Grünabfälle, „Unkraut“ und gießen. Wir legen Folgekulturen an und betrachten die Obstgehölze im Frühsommer.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lunchpaket

26F10442

Ariane Viller
Samstag, 23.05.2026, 09:00 - 17:30
Uhr
Kursort wird noch bekannt gegeben
80,00 Euro

Modul 4: Spätsommer Ernten, Genießen und Konser- vieren - "Die Ernte eigener Gartenschätze ist der geschmackvolle Lohn!"

Und schon begrüßt uns der Frühherbst. Jeder Teilnehmende kann stolz auf sich sein, den neuen, etwas anderen Weg gegangen zu sein, kritische Fragen der Nachbarn auszuhalten und dafür mit mehr Vielfalt im Garten belohnt zu werden. Die Ernte ist in vollem Gange. Doch wohin damit? In diesem letzten Modul ernten wir, besprechen Varianten des Lagerns, konservieren, veredeln, und wir lernen zu genießen. Auch Apfelallergien und -sorten mit Verwendung werden besprochen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lunchpaket

26H10443

Ariane Viller
Samstag, 19.09.2026,
09:00 - 17:30 Uhr
Kursort wird noch bekannt gegeben
80,00 Euro



Workshop: Souverän Sprechen im Beruf

In unserem Leben nimmt die unmittelbare, mündliche Kommunikation unbestreitbar einen hohen Stellenwert ein. Sprechen ist unverzichtbar. Sie kennen sicher auch Menschen, die beneidenswert souverän sprechen und denen die Zuhörer förmlich an den Lippen kleben. Auch wenn Talente unterschiedlich verteilt sind, können wir die Wirkung unseres Sprechens fast immer erfolgreich steigern.

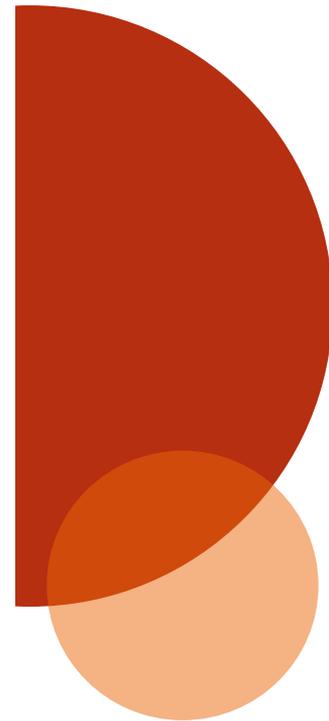
Wie erreichen wir eine gelassene Präsenz und sympathische Zuwendung? Wie bleiben wir dabei authentisch? Was können wir tun für eine gelöste, dynamische Gestik und

Mimik? Was lässt unseren Atem stressfrei fließen und hält die Zuhörenden in Atem? Was können wir für unsere klare und volle Stimme tun? Was ist das Geheimnis einer natürlichen, deutlichen Artikulation? Wie setzen wir Tonhöhe, Melodie, Tempo, Pausen und Rhythmus wirkungsvoll ein?

Mitzubringen: Schreibmaterial

25H10618

Mona Deibele
Sonntag, 09.11.2025, 09:30 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
65,50 Euro
Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 24 den Online-Kurs:

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

vhs Volkshochschule Jena
JENAKULTUR.

Besuchte einen von 476.000 vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.
Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit.

AUSBAU EINES IMMER WICHTIGER WERDENDEN ARBEITSBEREICHES SEIT 2021

Der vhs ist es seit September 2021 gelungen, Fördermittel des Landes Thüringen aus der Richtlinie Politische Bildung zu akquirieren, die es bis Ende 2024 erlaubten, mit Sara Delinger-Parčetić eine Mitarbeiterin für den Bereich der Politischen Bildung befristet einzustellen. Seitdem wurde das Angebot strukturell & konzeptionell auf neue Beine gestellt. Es hat sich vervielfacht und spricht ganz unterschiedliche Alters- und Zielgruppen an. Auch die wachsende Zusammenarbeit mit diversen Kooperationspartner:innen bereicherte das Angebot enorm und macht die zielgruppenspezifischen Veranstaltungen zunehmend attraktiver.

POLITISCHE BILDUNG FÜR JEDERMANN:FRAU

Politische Bildung ist besonders dort gefordert, wo Demokratie schwer zu verstehen ist. Aufgabe der Politischen Bildung ist es, politische Prozesse verständlich zu machen und dabei möglichst viele mit einzubeziehen. Die vhs Jena kooperierte und kooperiert auch künftig sehr gern mit städtischen Initiativen, Vereinen und Interessengemeinschaften, um das Programm noch bunter, vielfältiger zu gestalten und an den Bedürfnissen der Stadtgesellschaft zu orientieren.



DEMOKRATIE LEBEN UND GESELLSCHAFT GESTALTEN

Demokratie ist mehr als Wählen. In einer diversen Gesellschaft bildet sie die gemeinsame Basis unserer Freiheit und Gleichheit. Die Volkshochschule Jena versteht sich dabei als Ort der gelebten Demokratie, an dem konkurrierende Argumente Gehör finden, kritische Urteilskraft ausgebildet und neue Perspektiven des Zusammenlebens eröffnet werden. Der Bereich der Politischen Bildung hat in den letzten Jahren insbesondere in der Erwachsenenbildung an Bedeutung gewonnen. Dabei ist es ein Anliegen, verstärkt mit anderen lokalen und überregionalen Akteuren der politischen Bildungsarbeit zu kooperieren.

Inhaltlich widmen sich die Formate im besonderen Maße aktuellen gesellschafts-politischen Fragestellungen sowie regionalen Themen, die die Jenaer Stadtgesellschaft bewegen: So wurde die vhs Jena 2025 durch den Stadtrat beauftragt mit der Einrichtung eines mobilen und flexiblen Lernwerkstatt-Angebotes für die lokalen Gedenk- und Lernorte zur Auseinandersetzung mit der lokalen NS-Gewaltherrschaft. Dies gilt zunächst für die Jahre 2026 und 2027 unter Einbindung relevanter Stakeholder:innen. Ziel ist es, nach der Evaluation der Aufbauphase, diese Arbeit auch danach weiterzuführen und zu verstetigen.

diese Zielgruppe zu organisieren. Seit 2021 bietet die Volkshochschule deshalb fortlaufend drittmittelfinanzierte Projekt-tage für Schulen und freie Träger der Jugendbildung (<https://www.vhs-jena.de/de//1008797>) an, die diese kostenfrei buchen können. Die Themenpalette reicht von Fragestellungen individueller und gesellschaftlicher Verantwortung sowie Identitätsfindung, über Zeitzeugen-Workshops bis hin zu politischer Medienbildung.



POLITISCHE JUGENDBILDUNG

Da die aktuellen Geschehnisse und gesellschaftlichen Entwicklungslinien im Dauerkrisenmodus auch im verstärkten Maße die Lebens- und Erfahrungswelten junger Menschen prägen, ist es der vhs ein großes Anliegen, Bildungsformate für

Bei Interesse an Projekttagen und Workshops zu den unterschiedlichsten Themen wenden Sie sich bis zur Wiederbesetzung der Stelle Projektkoordination Politische Bildung an:

Dr. Angela Anding
Leiterin der vhs Jena
Tel.: 03641 / 498210
Mail: angela.anding@jena.de

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir stärken Demokratie. Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.



Kultur und Gestalten



Kultur und Gestalten

- 52 Schreiben | Literaturgeschichte
- 55 Kunst- und Kulturgeschichte
- 56 Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken
- 63 Plastisches und Florales Gestalten
- 67 Textiles Gestalten
- 69 Film und Foto

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Fachbereichsleiterin
Doreen Müller-Funke
Telefon 03641 498224
doreen.mueller-funke@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.

Schreiben | Literaturgeschichte

Schreiben und künstlerisches Gestalten 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 und Regeln entdecken.

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

25H20200

Dr. Kerstin Ramm

Montag, 20.10.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 27.10.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 10.11.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 24.11.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

50,60 Euro

Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 23 den Online-Kurs:

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Liebe und Gesellschaft. Jane Austens Romane und Filme (online)

Noch heute werden Jane Austens Romane wie „Stolz und Vorurteil“, „Verstand und Gefühl“, „Emma“ oder „Überredung“ weltweit vielfach gelesen und verfilmt. Wir wollen anhand der Liebespaare in den Filmen die damaligen gesellschaftlichen Bedingungen näher beleuchten. Wie sah das Frauenbild zur Zeit Jane Austens aus, mit welchen Schwierigkeiten haben die Protagonisten in den Romanen zu kämpfen? Und wie werden Liebe und die gesellschaftlichen Bedingungen in den Filmen dargestellt?

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform

vhs.cloud statt. Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, erhalten Sie von uns kurz vor Kursbeginn einen Zugangslink per E-Mail.

Voraussetzung:

mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

25H20130

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

12,50 Euro



Schloßgasse 12
07743 Jena

T 03641 444277

F 03641 636411



FOLGE UNS AUF
facebook

Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr

Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

KUNST & HOBBY | BASTELN | GRAFIK & PAPIERE | DEKORATIVES



Lieblingsbücher

Diesmal von Anna Geißler, Sozial- und Medienpädagogin im Projekt „ProbiertLaden“

Leonie Schöler (*1993)

Beklaute Frauen

Haben Sie schon von Rosalind Franklin, Lise Meitner oder Elisabeth Hauptmann gehört? Wenn nicht, sind Sie nicht allein. Diese bemerkenswerten Frauen repräsentieren eine Vielzahl von Wissenschaftlerinnen, Denkerinnen und Künstlerinnen, deren bedeutender Einfluss in der Geschichte übersehen oder verschwiegen wurde. Ihre Ideen und geistiges Eigentum, die entscheidend für den gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Fortschritt waren, wurden nicht ihnen zugeschrieben. Statt für ihre eigenen Errungenschaften gewürdigt zu werden, wurden sie oft als „Muse“, „Sekretärin“ oder „Ehefrau“ degradiert, während der Ruhm und die Anerkennung ihrer Leistungen fälschlicherweise rein ihren (meist weißen) (Ehe-)Männern und männlichen Forschungspartnern zugeschrieben wurden. Die Historikerin Leonie Schöler nimmt uns mit auf eine Reise durch verschiedene Epochen und beleuchtet, wie Frauen ihrer Rechte und Arbeitserfolge beraubt und totgeschwiegen wurden. Schöler würdigt ihre bedeutenden Beiträge und Errungenschaften als unverzichtbaren Teil unserer gemeinsamen Geschichte, damit sie nicht in Vergessenheit geraten und auch zukünftigen Generationen als Inspiration dienen können.



Leonie Schöler: Beklaute Frauen

© Penguin Random House





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

NEU

Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
5,00 Euro pro Veranstaltungstermin

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil I

Frankreich: Die Revolution in der Literatur;
Chateaubriand, de Stael, Lamartine

25H20140
Donnerstag, 23.10.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil II

Frankreich: Hugo, Stendhal, Michelet

25H20141
Donnerstag, 30.10.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil III

England: Lord Byron, Shelley, Keats, Mary
Shelley

25H20142
Donnerstag, 06.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil IV

England: Burns, Scott, Austen, Bronte-
Schwestern

25H20143
Donnerstag, 13.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil V

Russland: Puschkin, Lermontow

25H20144
Donnerstag, 20.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VI

Polen: Mickiewicz, Slowacki, Fredro

25H20145
Donnerstag, 27.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VII

Russland: Gogol

25H20146
Donnerstag, 04.12.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil VIII

Dänemark: Holberg, Oehlenschläger, An-
dersen

25H20147
Donnerstag, 11.12.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil IX

Frankreich: Balzac

25H20148
Donnerstag, 08.01.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil X

England: Dickens, Thackeray, Stephenson,
Eliot

25H20149
Donnerstag, 15.01.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XI

Frankreich: Dumas, Flaubert, Maupassant,
Verne

25H20150
Donnerstag, 22.01.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XII

USA: Cooper, Longfellow, Emerson, Mel-
ville, Poe, Beecher-Stowe

25H20151
Donnerstag, 29.01.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XIII

Frankreich: Zola

25H20152
Donnerstag, 05.02.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XIV

Russland: Dostojewski, Turgenjew, Leskow

25H20153
Donnerstag, 12.02.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Zwischen Revolution und Weltkrieg - Teil XV

Russland: Tolstoi

25H20154
Donnerstag, 19.02.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Kunst- und Kulturgeschichte

Studio Ghibli und seine Anime-Filme (online)



Die japanischen Animes von Hayao Miyazaki sind längst in Deutschland und der westlichen Welt angekommen, wie der neue Social Media-Trend zeigt, in dem man Bilder im Ghibli-Stil generieren kann. Die Themen, die sie aufgreifen, sind breit gefächert und reichen von Natur, Umwelt bis hin zur Kriegs- und Konsumkritik. Auch Wesen mit übernatürlichen Kräften und Gespenster haben in diesem Universum ihren festen Platz. Wir wollen Filme wie "Prinzessin Mononoke", "Chihiros Reise ins Zauberland", "Mein Nachbar Totoro" oder "Das wandelnde Schloss" besprechen, ebenso die europäischen Einflüsse, die Miyazakis Filme geprägt haben.

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt. Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, erhalten Sie von uns kurz vor Kursbeginn einen Zugangslink per E-Mail.

Voraussetzung:
mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

25H20310

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro



Nutzen Sie gern auch unsere Wartelisten! Wenn immer möglich, planen wir bei Überbelegung auch Zusatzangebote zum Thema.



Tiersymbolik in Japan (online)



In Japan haben Tiere wie Hunde, Katzen, Kraniche, Karpfen, Dachse oder Drachen verschiedene symbolische Bedeutungen, die uns manchmal fremd erscheinen können. Um diese Tiere werden viele Geschichten und Legenden erzählt, die einen festen Platz in der japanischen Kultur haben. Tiere sind auch im Manga, Anime und Cosplay als Spielarten der Niedlichkeitsästhetik nicht mehr wegzudenken. Wir wollen über Märchen und Mythen sprechen, in welchen Ritualen sie genutzt werden und wie sie im japanischen Alltag zum Ausdruck kommen.

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt. Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, erhalten Sie von uns kurz vor Kursbeginn einen Zugangslink per E-Mail.

Voraussetzung:
mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

25H20311

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Die japanische Ästhetik (online)



In Japan hat die Ästhetik eine besondere Stellung und spielt in vielen Bereichen eine tragende Rolle, selbst beim Essen nach dem Motto: Das Auge isst mit! So wollen wir uns mit der japanischen Esskultur und ihrer Ästhetik beschäftigen. Was ist eine „Bento“-Box, was sind typische Hauptmahlzeiten, was versteht man unter „Wagashi“ (Süßigkeiten)? Und wie sind die Tischsitten und Etiketten im Restaurant? Ebenso wollen wir uns mit der Kultur der Niedlichkeit, der „Kawaii“-Ästhetik, auseinandersetzen, die im japanischen Alltag überall präsent ist.

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt. Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, erhalten Sie von uns kurz vor Kursbeginn einen Zugangslink per E-Mail.

Voraussetzung:
mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

25H20312

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro



Finden Sie ab Seite 24 die Online-Kurse:

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

und

Bilderkult und Bildkritik

und

Japan - Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht



Valeriy Solovey: Blick auf des Rathaus Jena, Aquarell, 2023

Bilder in Aquarell

Zarte Aquarellfarben laden zum Ausprobieren und freien Gestalten ein!

Wie Sie mit der richtigen Kombination aus Maltechniken und Pinseleffekten feine Aquarelle malen können, werden Sie in diesem Kurs erfahren. Welche Farben benötigen Sie, um bestimmte Stimmungen auszudrücken? Welche Techniken können eingesetzt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen? Ob Landschaften, Pflanzen, Stillleben - Ihre Dozentin wird Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Ideen, aber auch schon vorhandene Motive als Aquarellbild festzuhalten.

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

25H20506

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 10.09.2025,
18:45 - 21:00 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
77,00 Euro

25H20506A

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 14.01.2026,
18:45 - 21:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
50,00 Euro



Nutzen Sie gern auch unsere Wartelisten! Wenn immer möglich, planen wir bei Überbelegung auch Zusatzangebote zum Thema.

Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken

Aquarellmalerei

Aquarellmalerei: "Tipps und Tricks"

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

Mitzubringen: Aquarellkasten; Aquarellpinsel (Rotmarder oder Synthetik) 2 bis 5 Stück, Größen von 2 bis 10; Aquarellpapier ab A4-Format 300g/m²; Bleistift HB; Lappen; Schwämmchen; Porzellanpalette. Sie können zudem gerne Ihre schon angefertigten eigenen Arbeiten mitbringen!

25H20501

Valeriy Solovey
dienstags, 21.10.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
59,00 Euro

25H20501A

Valeriy Solovey
dienstags, 06.01.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
59,00 Euro

25H20502

Valeriy Solovey
dienstags, 21.10.2025, 18:45 - 21:00 Uhr,
6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
59,00 Euro

25H20502A

Valeriy Solovey
dienstags, 06.01.2026, 18:45 - 21:00 Uhr,
6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
59,00 Euro

25H20503

Valeriy Solovey
mittwochs, 22.10.2025,
10:00 - 12:15 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
41,00 Euro

25H20503A

Valeriy Solovey
mittwochs, 07.01.2026,
10:00 - 12:15 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
41,00 Euro

25H20504

Valeriy Solovey
mittwochs, 19.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,
4 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
41,00 Euro

25H20504A

Valeriy Solovey
mittwochs, 04.02.2026,
16:00 - 18:15 Uhr, 4 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
41,00 Euro



Grundlagen der Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

NEU

Farbkästchen - Aquarellmalerei für Neugierige

"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 Farbkästchenkurs (zurück) zur Malerei finden, sich ausprobieren, Ihren Impulsen folgen und alles fragen, was Sie interessiert. Sie erlernen und erproben wesentliche Aquarelltechniken und erfahren Wissenswertes über Aquarellpapiere, Farben, Pinsel und Hilfsmittel für spezielle Effekte. In diesem Rahmen sind Sie eingeladen, mit Unterstützung der Kursleiterin eigene Motive umzusetzen.



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.

Mitzubringen: Aquarellmalblock 300g/m², Aquarellpinsel Größen 2 bis 10 (keine synthetischen Pinsel), Aquarellfarbkasten, Tempotaschentücher, Knetgummi, Maskierflüssigkeit, Malerkrepp, weicher Bleistift oder Aquarellstifte, Mischpalette.

25H20510

Gisela Kallies

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 09.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 06.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
84,80 Euro
Kleingruppe*

In diesem weiterführenden Kurs werden verschiedenste Techniken der Aquarellmalerei vertieft. Die Motivwahl ist frei und bei einer individuellen Absprache zur Herangehensweise werden die unterschiedlichen Möglichkeiten des Einsatzes der Techniken erläutert. So hat jeder die Möglichkeit, seinen eigenen Weg zum Bild zu finden. Ziel ist es, mit Hilfe von Farben und Kenntnissen der Technik die eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln und die Freude am Malen zu stärken. Manchmal entsteht dabei das perfekte Bild.

Weiterhin sind kleine Ausflüge zum freien Malen mit Aquarellfarben geplant.

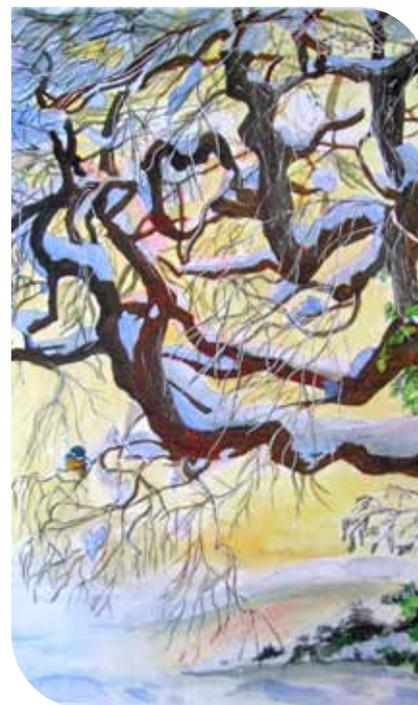
Für die Teilnahme am Kurs sind Kenntnisse der Grundtechniken wie Granulieren, Lavieren, Maskieren, Mischtechniken notwendig.

Mitzubringen: Aquarellmalblock 300g/m², Aquarellpinsel Größen 2 bis 10 (keine synthetischen Pinsel), Aquarellfarbkasten, Tempotaschentücher, Knetgummi, Maskierflüssigkeit, Malerkrepp, weicher Bleistift oder Aquarellstifte, Mischpalette.

25H20509

Gisela Kallies

Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 21.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 04.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 02.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 16.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 27.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
119,00 Euro
Kleingruppe*



Christiane Tänzler: Verschlungen im Schnee, Aquarell, 2021

Pflanzen im Botanischen Garten

NEU

In diesem Kurs stehen Bäume und Flora im Mittelpunkt. Sie arbeiten im Freien und setzen dann Ihre Skizzen sehr frei, fast schon abstrakt als Aquarell um. Es wird viel Nass-in-Nass gearbeitet, um dem Zufall eine Chance zu geben. Der Weg zum Bild ist hier das eigentliche Ziel – der Malprozess! Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wir treffen uns zunächst im Zeichensaal der vhs.

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m² und ab A4, Skizzenblock, Pinselset, Mischpalette, Bleistifte, Fineliner, Klebeband, Küchenrolle.

Der Eintritt in den Botanischen Garten ist nicht im Kursentgelt enthalten und muss vor Ort entrichtet werden.

25H20515

Daniela Zahn

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

62,00 Euro zzgl. Eintritt

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*

Das spontane Aquarell

NEU

Wir arbeiten frei mit Aquarellfarbe und anderen Medien (Mix Media) auf nicht zu großen Flächen. Es wird Farbe verschoben, besprüht, gekratzt und mit Stiften in die nasse Fläche gearbeitet. Es entstehen atmosphärische Landschaften oder abstrakte Flächen, welche weiterbearbeitet werden können. Das macht einfach nur Spaß und schult den Umgang mit dem Medium Aquarellfarbe.

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m² und ab A4, Aquarellstifte, Pinselset, Mischpalette, Wassersprühflasche, Bleistifte, Klebeband, Küchenrolle.

25H20516

Daniela Zahn

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

62,00 Euro

Kleingruppe*



Daniela Zahn: Winterlandschaft, Aquarell

Aquarellmalerei – Häuser, Bäume und Landschaften

In diesem Kurs werden die besonderen Kenntnisse und Fertigkeiten für das Malen mit Aquarellfarben vermittelt. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden wie Lavierungen, Lasuren und das Granulieren auf Aquarellpapier funktionieren. Wir wiederholen auch die Technik der „Negativmalerei“. Es geht mit einem kleinen Stillleben los und endet mit einer Landschaft, die wir vorher skizziert haben. Fotos und Bilder können gern mitgebracht werden. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Auf geht's – trauen Sie sich!

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m² und ab A4, Pinselset, Mischpalette, Bleistifte, Fineliner, Klebeband, Küchenrolle, Fotos und Bilder von Landschaften.

25H20517

Daniela Zahn

Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 30.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

62,00 Euro

Kleingruppe*

Die Farben des Winters - Aquarellmalkurs

NEU

Dieser Kurs widmet sich vor allem den kalten Farben (Grau- und Blautöne) und der Winterlandschaft. Wir legen flächige Farbfelder an und bauen Architektur und Bäume darauf. Dieser Kurs ist für Anfänger gut geeignet. Kleine Bilder in den Formaten A5 und A4 entstehen.

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m² und ab A4, Aquarellstifte, Pinselset, Mischpalette, Wassersprühflasche, Bleistifte, Klebeband, Küchenrolle.

25H20518

Daniela Zahn

Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 25.01.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

62,00 Euro

Kleingruppe*



Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Aquarellfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt „Verschiedene Techniken“ ab Seite 61

Acrylmalerei

Farbkästchen - Acrylmalerei für Neugierige

Hochwertige Acrylfarben sind leuchtende Alleskönner. Sie riechen kaum, sind waservermalbar und einmal getrocknet sind sie auf fast allen Materialien sehr haltbar. Sie eignen sich für vielfältige Techniken und Stile - und sind für Korrekturen immer zu haben. In diesem Kurs sind experimentierfreudige Menschen eingeladen, sich der Acrylmalerei in ihrer Vielfalt zu widmen. Wir setzen malerisch verschiedene Motive um. Sie erfahren dabei viel über Aufbau, Strukturierung, Proportionierung und Komposition im Bild. Schritt für Schritt führt sie die Kursleiterin durch den kurzweiligen und gut strukturierten Kurs. In freundlicher und offener Atmosphäre erfahren Sie Wissenswertes über Materialien, Hilfsmittel, Proportionen, Komposition und Tonwerte.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H20521

Christiane Tänzler
mittwochs, 13.08.2025,
10:00 - 12:15 Uhr, 7 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
84,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Abstraktes Experimentieren mit Acryl

NEU

Wir werden von dunkel nach hell wandern, Collagen einarbeiten und mit verschiedenen Texturen (Spachtelmasse) experimentieren. Es entstehen Schichten auf dem Papier, bzw. der Leinwand, welche eine räumliche Tiefe erzeugen. Mit Schriftzügen vervollständigen wir die freien Arbeiten. Alle Teilnehmenden gehen mit einem individuellen Bild nach Hause. Trauen Sie sich!

Mitzubringen: Acrylfarben, Keilrahmen/Leinwände ab Format 60 x 60 cm oder 50 x 80 cm, große Pinsel (z. B. auch Malerbedarf Baumarkt), Wasserglas oder Becher, verschiedene Spachteln, Acrylbinder, individuelles Material für Collagen (z. B. geschöpftes Papier, Texte oder Bilder auf mattem Papier, ...), Klebeband, Wassersprühflasche, Malervlies größer als gewählte Keilrahmen/Leinwände.

25H20522

Daniela Zahn
Freitag, 24.10.2025, 17:00 - 19:45 Uhr
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 14:45 Uhr
Sonntag, 26.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
58,20 Euro
Kleingruppe*



Daniela Zahn: Acryl abstrakt

Acrylic Pouring - Dutch Pour

NEU

Der Dutch Pour ist vermutlich die einfachste Technik im Acrylic Pouring. Denn hier werden die Farben lediglich mit Wasser verdünnt und anschließend mit einem Fön über die Leinwand getrieben. Dabei entsteht ein lebendiges Spiel aus Farben und Farbverläufen. Diese Technik eignet sich besonders gut für Einsteigende und Experimentierfreudige. Im Kurs werden zwei Leinwände im Format 30x40 cm bearbeitet.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung, Handschuhe, Fön mit Kalttaste, Verlängerungsschnur, Küchenrolle, Kisten für Transport (z. B. Gemüsestiegen aus dem Supermarkt), destilliertes Wasser, wenn vorhanden Palettmesser. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 25,00 Euro ist im Kurs zu entrichten. Auf Wunsch können auch eigene Acrylfarben in Studien-/Künstlerqualität und Leinwände mitgebracht werden. Sollte ein größeres als das geplante Format bearbeitet werden, ist ein entsprechend großes Auffangbehältnis (größer als die geplante Leinwand) für überschüssige Farbe zwingend mitzubringen.

25H20524

Monique Matzat
Freitag, 07.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
20,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Monique Matzat: Acrylic Pouring – Dutch Pour

Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Acrylfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt „Verschiedene Techniken“ ab Seite 61



Gisela Kallies: Iris, Öl auf Leinwand

Acrylic Pouring

In diesem Kurs tauschen wir Pinsel und Mischpalette gegen Becher und Rührstäbchen, denn hier werden Bilder gegossen! Die dabei entstehenden Farbverläufe und Strukturen sind ein wahrer Blickfang. Obwohl einiges durch die unterschiedlichen Techniken gesteuert werden kann, bleibt vieles auch dem Zufall überlassen. Daher eignet sich der Kurs hervorragend für alle, die einen Einstieg ins Kreative und Nichtgegenständliche suchen, gerne experimentieren und Freude an Farbe haben. Wir werden zwei Keilrahmen im Format 20x20 cm sowie 24x30 cm mit Farbe gestalten.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung, Handschuhe, Fön mit Kalttaste, Verlängerungsschnur, Küchenrolle, Kiste für Transport (z. B. Gemüsestiege aus dem Supermarkt), wenn vorhanden Bunsenbrenner (wie in der Gastronomie verwendet). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 30,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H20526

Monique Matzat
Freitag, 12.12.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
20,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Finden Sie auf Seite 26 den Online-Kurs:

Zentangle - Entdecke deine Kreativität: Konzentration, Entspannung und Schönheit ohne künstlerische Vorkenntnisse

Ölmalerei

Klassische Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross®

Verbringen Sie einen Tag in entspannter und fröhlicher Atmosphäre und lassen Sie sich in die Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik einführen. Diese Malmethode unterscheidet sich von bekannten Techniken und beinhaltet u. a. das Anbringen der Farbe auf nassem Untergrund. Schritt für Schritt erklärend, werden wir ein Bild in Öl anfertigen, welches noch am selben Tag 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. Weitere Materialien (Leinwand, spezielle Pinsel, Ölfarbe) werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 38,00 € ist im Kurs zu entrichten.

Stille

25H20530

Gisela Kallies
Samstag, 23.08.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Iris

25H20531

Gisela Kallies
Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Am Fluss

25H20532

Gisela Kallies
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Landgrafenblick auf Jena

25H20533

Gisela Kallies
Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Nordlichter IV

25H20534

Gisela Kallies
Samstag, 13.12.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Tiefer Winter

25H20535

Gisela Kallies
Samstag, 10.01.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Goldene Morgenröte

25H20536

Gisela Kallies
Samstag, 07.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Ölfarben arbeiten können, finden Sie im folgenden Abschnitt „Verschiedene Techniken“.

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

25H20537

Valeriy Solovey

Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 07.09.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

65,80 Euro

Kleingruppe*

25H20538

Valeriy Solovey

Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 18.01.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

65,80 Euro

Kleingruppe*



Valeriy Solovey: Johannistor Jena,
Öl auf Leinwand, 2022

Verschiedene Techniken

In diesem Abschnitt finden Sie Kurse, in denen Sie mit verschiedenen Medien arbeiten können sowie Kurse zu Enkaustik, Kalligrafie und Pastellmalerei.

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 nähergebracht. 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. 3,50 € pro Tag ist im Kurs zu entrichten.

25H20553

Heike Burkhardt

montags, 01.09.2025,

18:00 - 21:45 Uhr, 5 Abende

Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13

80,00 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

25H20553A

Heike Burkhardt

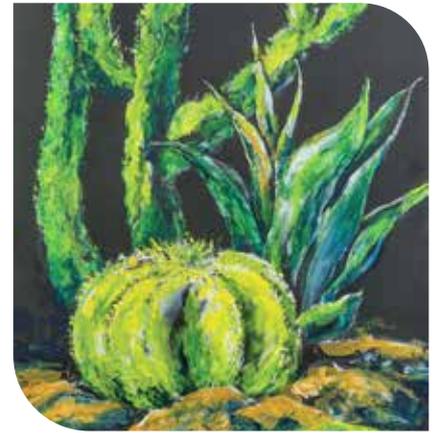
montags, 12.01.2026, 18:00 - 21:45 Uhr,

5 Abende

Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13

80,00 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)



Heike Burkhardt: Angestachelt, Acryl, 2019

Malen mit Aquarell, Öl oder Acryl für Liebhaber:innen und Neueinsteigende

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

Mitzubringen: Malmaterialien, Pinsel, Farben, Blöcke oder bespannte Keilrahmen.

25H20551

Manfred Petzold

montags, 06.10.2025,

16:00 - 18:15 Uhr, 10 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

95,50 Euro



Beate Deppmeyer (Teilnehmerin im Kurs von Manfred Petzold): Christrose, Aquarell, 2023



Anke Pradel-Schönknecht: Landschaft, Acryl

Zaubern mit Enkaustik – Malen mit Bügeleisen und Wachsmalstiften

NEU

Tauchen Sie ein in die kreative Magie der Enkaustik! In diesem Workshop gestalten wir farbenfrohe, abstrakte Bilder mit einem Bügeleisen und Wachsmalstiften. Diese ungewöhnliche Technik ist leicht zu erlernen und macht richtig Spaß – ganz ohne Vorkenntnisse - nur mit Neugier und Fantasie.

Inhalte:

- Einführung in die Enkaustik-Technik
- Lernen, wie man mit dem Bügeleisen "malt"
- Eigene kleine Kunstwerke gestalten

Mitzubringen: Wachsmalstifte in verschiedenen Farben (weich und gut schmelzbar), Fotopapier A4 glänzend, Küchenrolle, Malervlies mindestens 60 x 80 cm.

25H20566

Zoya Goletz

Freitag, 24.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

20,20 Euro

Kleingruppe

Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Er zielt darauf ab, verschiedene Materialien vorzustellen und auszuprobieren, ebenso wie die dazu möglichen Techniken. Möglichst vielseitig wird den Teilnehmenden die Herangehensweise an eine gelingende Zeichnung mit dazugehöriger Motivwahl nähergebracht. 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. Die Dozentin bringt eigene Vorlagen mit, die zur Anregung und Technikerklärung dienen. Gern hilft Ihnen die Kursleiterin aber auch bei der Darstellung eigener Motive.

Mitzubringen: Aquarell- bzw. Wasserfarbe, Aquarellpapier und Pinsel oder Acrylfarben, kleine Leinwände und Pinsel oder Block und Bleistift nach eigenen Wünschen. Die Kursleiterin berät Sie auch gern im Kurs. Es wird außerdem alte Kleidung oder eine Schürze empfohlen.

25H20554

Anke Pradel-Schönknecht

montags, 20.10.2025,

18:45 - 21:00 Uhr, 6 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

73,40 Euro

Kleingruppe*

Acrylmalerei & Zeichnen

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.

25H20567

Zoya Goletz

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

67,80 Euro

Kleingruppe*

Einführung in die Kalligrafie - Die Kunst des schönen Schreibens (Copperplate-Stil)

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Kunst des schönen Schreibens entdecken oder vertiefen möchten. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Erlernen des "Copperplate"-Stils, einer klassischen Kalligrafie-Schrift, sondern auch die Verbesserung des eigenen Schriftbildes, das bewusste Arbeiten mit Ruhe, Rhythmus und Achtsamkeit, die Freude an Handarbeit und der kreative Ausdruck mit Feder und Tinte. Am Ende des Workshops können Sie mindestens ein eigenes kleines kalligrafisches Kunstwerk (z. B. ein Lesezeichen, eine Grußkarte) mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H20570

Huong Nguyen

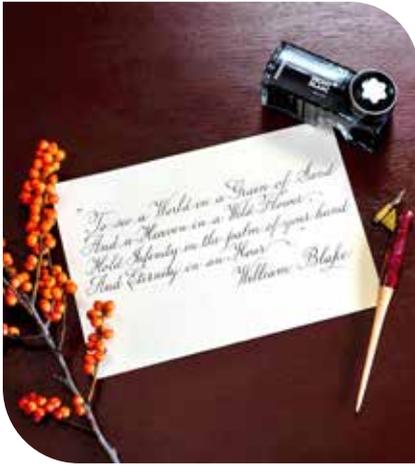
Freitag, 21.11.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

24,00 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*



Huong Nguyen: Kalligrafie im Copperplate-Stil

Pastellmalerei für Anfänger

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.

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

25H20563

Maryna Bzhezytska
mittwochs, 22.10.2025,
17:30 - 19:45 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
76,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Maryna Bzhezytska: Tiger, Pastell, 2024



Vorgestellt:

Huong Nguyen

Mein Name ist Huong Nguyen, ich komme aus Vietnam und arbeite als IT-Consultant. Neben meinem technischen Beruf schlägt mein Herz seit jeher für die Kunst – in all ihren Facetten – und ganz besonders für die Kalligrafie.

Schon als Kind habe ich es geliebt, mit Farben, Formen und Linien zu gestalten. Die Kalligrafie hat mich jedoch auf eine ganz besondere Weise berührt: Sie verbindet Kunst mit Sprache, Struktur mit Ausdruck, und Technik mit Gefühl. Jeder Buchstabe ist ein kleines Kunstwerk, jeder Strich ein bewusster Moment.

Für mich ist das Schreiben mit Feder und Tinte nicht nur ein Handwerk, sondern eine Form der Achtsamkeit, ein Rückzugsort in der Stille und eine Möglichkeit,



Gedanken sichtbar zu machen.

Mit der klassischen Copperplate-Kalligrafie habe ich eine Form gefunden, in der sich meine Liebe zu Ästhetik, Präzision und innerer Ruhe wunderbar entfalten kann.

Ich freue mich sehr darauf, meine Leidenschaft im Kurs zu teilen und gemeinsam mit Ihnen kreative, persönliche Schriftkunst zu erschaffen.

Plastisches und Florales Gestalten

Materialcollagen

In diesen Kursen dreht sich alles um jeweils einen Farbraum in all seinen Nuancen! In einer Materialcollage kombinieren Sie verschiedene Werkstoffe von matt bis glänzend und in den unterschiedlichsten Strukturen miteinander. Im Laufe des Workshops entsteht so ein spannendes Bild mit einem einzigartigen Oberflächendesign, das jede(r) noch am selben Tag mit nach Hause nehmen kann. Die Dozentin bringt eine große Auswahl an Materialien und Hintergründen (Leinwände oder Holzplatten) mit.

Mitzubringen: Schere, Schreibutensilien, nicht die beste Kleidung oder Schürze, Heißklebepistole, wenn vorhanden Pinsel und Schwämmchen. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 - 15,00 € pro Werkstück ist im Kurs zu entrichten. Gern können Sie aber auch eigene Materialien im Farbton mitbringen (Papiere, Folien, Bänder, Stoffe).

Bilder in Grün/ Türkis

25H20621

Anke Pradel-Schönknecht
Freitag, 12.09.2025, 17:00 - 21:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
27,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Bilder in Gold

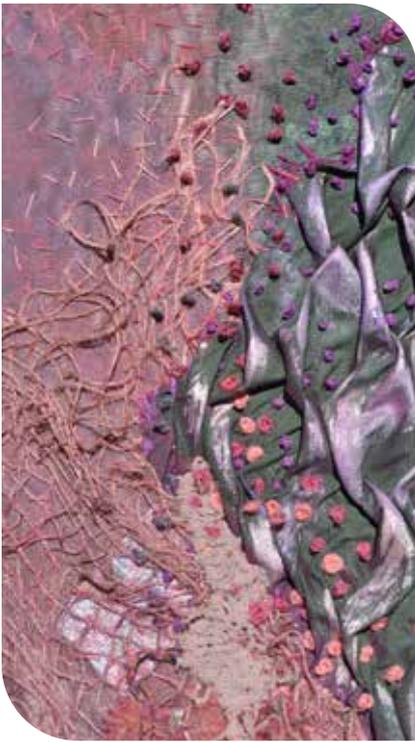
25H20622

Anke Pradel-Schönknecht
Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 21:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
27,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Bilder in Violett

25H20623

Anke Pradel-Schönknecht
Freitag, 23.01.2026, 17:00 - 21:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
27,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Anke Pradel-Schönknecht: Collage in Violett

Weihnachtsschmuck aus Epoxidharz

NEU

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam funkelnden und individuellen Weihnachtsschmuck aus Epoxidharz. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen zur Verarbeitung von Epoxidharz und erhalten praktische Tipps für die kreative Gestaltung ihrer eigenen Schmuckstücke. Perfekt als einzigartige Dekoration für den Weihnachtsbaum oder als handgemachtes Geschenk.

Hinweis: Die fertigen Schmuckstücke müssen 24 Stunden trocknen und können ab dem darauffolgenden Dienstag während der Öffnungszeiten in der Verwaltung der vhs abgeholt werden.

Mitzubringen: Atemschutzmaske, Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 35,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H20632

Zoya Goletz

Freitag, 28.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

20,20 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe

Bilder aus Epoxidharz

Wir laden Sie zu einem kreativen Workshop ein, in dem Sie einzigartige Bilder mit Epoxidharz gestalten können. Sie erlernen Techniken und Methoden, um faszinierende Effekte von Tiefe, Glanz und Farbverläufen zu kreieren. Wir arbeiten mit Pigmenten, Glitzer, alkoholischen Tinten und dekorativen Elementen – für ein strahlendes Kunstwerk im Format 20 x 30 cm.

Kursinhalte:

- Grundtechniken der Arbeit mit Epoxidharz
- Vorbereitung und Schutz der Oberfläche
- Mischtechniken mit Pigmenten und Epoxidharz
- Effekte wie Wasser, Wellen und Marmor
- Praktische Übung unter Anleitung

Hinweis: Die fertigen Bilder müssen 24 Stunden trocknen und können ab dem darauffolgenden Dienstag während der Öffnungszeiten in der Verwaltung der vhs abgeholt werden.

Mitzubringen: Atemschutzmaske, Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 50,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H20633

Zoya Goletz

Freitag, 26.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

20,20 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe



Zoya Goletz: Bild aus Epoxidharz



Romina Blankenburg: Reisig-Bäumchen

Natürliche Einzigartigkeit: Individuelle Reisig-Bäumchen gestalten

Entdecken Sie die Schönheit und Vielseitigkeit von Reisig und kreieren Sie Ihr eigenes, einzigartiges Bäumchen (Größe ca. 80 cm) als Dekoration für das ganze Jahr. Schaffen Sie mit natürlichen Materialien eine individuelle und persönliche Dekoration, die Ihrem Zuhause eine ganz besondere Note verleiht. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - mit Ihrem selbst gestalteten Reisig-Bäumchen können Sie Ihre Räume das ganze Jahr über ansprechend dekorieren und immer wieder neugestalten. Tauchen Sie ein in die Welt der kreativen Gestaltung und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, um ein einzigartiges Kunstwerk zu schaffen, das Ihren individuellen Stil widerspiegelt.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00 € pro Werkstück ist im Kurs zu entrichten. Gern können Sie auch eigene kleine Dekoelemente mitbringen.

25H20641

Romina Blankenburg

Sonntag, 07.12.2025, 09:30 - 11:45 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

16,40 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*

Hängeampeln selbst gebaut

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie individuelle Hängeampeln für Blumen, Windlichter und Vogelfutter aus Holz und Weidenruten herstellen können. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Handwerken und der Gestaltung mit natürlichen Materialien haben. Sie werden eingeführt in das Projekt, wählen die Materialien aus, erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Bau, Tipps zur Verarbeitung, Ideen für ganzjährige Gestaltungsmöglichkeiten, Anleitung zur Fertigstellung der Ampeln, Tipps zur richtigen Aufhängung und abschließend die Präsentation der Werke. Zusätzlich werden wir in diesem Kurs Meisenknödel herstellen, damit die Hängeampeln das ganze Jahr über genutzt werden können. Verwandeln Sie Ihren Balkon, Ihre Terrasse oder Ihre Fenster in eine kreative Oase mit Ihren selbst gestalteten Hängeampeln und entdecken Sie die Freude am kreativen Gestalten mit natürlichen Materialien!

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00 € für zwei Hängeampeln & Meisenknödel ist im Kurs zu entrichten.

25H20642

Romina Blankenburg
Sonntag, 11.01.2026, 09:30 - 11:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
16,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Schnitzen für Einsteigende: Kreativ mit Holz

NEU

Sie wollten schon immer einmal das Schnitzen ausprobieren? In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen des Schnitzens kennen – von der sicheren Handhabung des Messers bis zu einfachen Techniken. Gemeinsam schnitzen wir einen dekorativen Pilz aus Holz – ideal als Einstieg in ein kreatives Feld! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Schnitzmesser, Schnitzhandschuhe (alternativ Arbeits- oder Gartenhandschuhe). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 3,00 € ist im Kurs zu entrichten.



Romina Blankenburg: Hängeampel

25H20643

Romina Blankenburg
Sonntag, 18.01.2026, 09:30 - 11:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
16,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Kreatives Töpfern - eine Einführung

An vier Kursabenden können aus Ton Ihre Ideen zu kleinen Lieblingsstücken oder zu ein bis zwei größeren Projekten umgesetzt werden. Ein Ausprobieren der verschiedenen Töpfertechniken wird angeregt. Auf Wunsch erfolgt auch eine Einführung an der Töpferscheibe. Die fertig glasierten Werke können ein bis zwei Wochen nach Kursende im Kunstwerk e.V. abgeholt werden.

Mitzubringen: Ideen und Spaß am Töpfern, evtl. altes Geschirrtuch, nicht die beste 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.

25H20694

Ulrich Schulte-Vieting
montags, 10.11.2025,
18:15 - 20:30 Uhr, 4 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
41,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

Töpfern für Anfängende

NEU

Erfahren Sie hier die Grundlagen für das Arbeiten mit Ton. Wir erstellen erste Stücke in Plattentechnik oder freier Form. Türschilder, Gefäße, Kerzenständer und so vieles mehr lässt sich ganz individuell gestalten und formen. Nach dem ersten Brand glasieren wir die Stücke. Nach einem zweiten Brand können die Werke abgeholt werden. Alle Arbeitsmittel, auch Schürzen sind vorhanden. Der Materialpreis für den Ton richtet sich nach der verbrauchten Menge.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Die Kosten für Material und Brand der Keramik in Höhe von ca. 10,00 bis 20,00 € sind im Kurs zu entrichten.

25H20695

Christiane Tänzler
donnerstags, 21.08.2025,
17:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
50,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H20696

Christiane Tänzler
donnerstags, 23.10.2025,
17:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
50,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Nutzen Sie gern auch unsere Wartelisten! Wenn immer möglich, planen wir bei Überbelegung auch Zusatzangebote zum Thema.

Basteltipp

Kerstins
Bastel-
Tipp



Wenn es mal persönlicher werden darf

Manchmal sind es die kleinen Details, die ein Geschenk unvergesslich machen – und was könnte persönlicher sein als ein Anhänger mit einem gemeinsamen Erinnerungsfoto? Mit dieser DIY-Idee zauberst du emotionale und einzigartige Geschenkanhänger, die nicht nur den Moment festhalten, sondern auch Herzen berühren.

Nähe dazu zwei Bögen Transparentpapier mit einer feinen Naht zusammen. Bevor du die letzte Seite schließt, lege ein besonderes Foto dazwischen. Fülle den Anhänger mit etwas buntem Konfetti oder Tannennadeln und nähe ihn anschließend komplett zu. Mache ein kleines Loch und ziehe ein Band hindurch. So entsteht ein persönlicher Geschenkanhänger!



Töpferscheibenkurs

Töpferei ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Noch heute erfreuen sich handgetöpferte Gebrauchsgegenstände großer Beliebtheit. Wer hat Lust, das Töpferei an der Drehscheibe einmal auszuprobieren und an diesem Wochenendkurs erste eigene Gefäße zu töpferei? 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.

25H20691

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 05./ 12.09.2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 06./ 13.09.2025,
18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 21:45 Uhr,
5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
84,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H20692

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 07./ 14.11.2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 08./ 15.11.2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr,
5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
84,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H20693

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 16./ 23.01.2026,
18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17./ 24.01.2026,
18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 30.01.2026, 18:00 - 21:45 Uhr,
5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
84,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

Ikebana - Japanische Blumenkunst für Anfängende und Fortgeschrittene

Ikebana – Japanische Blumenkunst – heißt wörtlich übersetzt, die Natur in ihrer schönsten Form zu zeigen. Diese besondere Kreativität, Blumen und Pflanzen kunstvoll zu arrangieren, erfreut sich überall auf der Welt immer mehr Beliebtheit. Die Anfänge gehen auf das 7. Jahrhundert zurück und haben ihren eigentlichen Ursprung als Blumenopfer in China. Zu den Kursen sind neben den bereits länger praktizierenden Teilnehmenden auch Anfängende herzlich willkommen – so können Erfahrungen gut miteinander ausgetauscht und die Kreativität verstärkt werden. Die Arrangements werden entsprechend der Jahreszeiten gestaltet und geben einen Überblick über die verschiedenen Ikebana-Formen. Es gilt der Grundsatz "Weniger ist mehr", der für eine besondere Ästhetik des Arrangements sorgt.

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

25H20614

Ingrid Bauhaus
Freitag, 05.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 19.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 26.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 07.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 05.12.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
96,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H20615

Ingrid Bauhaus
Freitag, 05.09.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 19.09.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 26.09.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 07.11.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 05.12.2025, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
96,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Ein Feuerwerk an Farben - Floristische Ideen zum Herbstanfang

Wir begrüßen den Herbst mit floristischen Werkstücken und greifen in das Schatzkästlein der Natur! Ob Kränze, Sträuße oder Tischdeko - unsere Floristin unterstützt Sie mit Tipps bei der Umsetzung Ihrer eigenen Vorstellungen und Wünsche.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere, Heißklebepistole. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00- 20,00 € ist im Kurs zu entrichten. Gern können Sie auch selbst gesammelte Beeren, Blüten, Früchte oder eigene Gefäße mitbringen.

25H20616

Gerlinde Schwarzer
Montag, 22.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
20,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Gerlinde Schwarzer:
„So viel Heimlichkeit...“

"So viel Heimlichkeit ..." - Floristische Weihnachtsideen

Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit treffen wir uns mit Freunden oder der Familie. Was liegt da näher, als ein handgefertigtes, floristisches Geschenk mitzubringen? Mit unserer Floristin erstellen Sie kreative Werkstücke ganz nach Ihren Vorstellungen.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere, Heißklebepistole. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00- 20,00 € ist im Kurs zu entrichten. Gern können Sie auch eigene Gefäße und Dekoelemente mitbringen.

25H20617

Gerlinde Schwarzer
Freitag, 05.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
20,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Gerlinde Schwarzer: Herbstimpressionen

Textiles Gestalten

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, scharfe Schere. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H21305

Tuyana Imenokhoyeva
Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
39,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Tuyana Imenokhoyeva: Wollaquarell

Weihnachtszauber - Häkeln für Anfängende und Wiedereinsteigende

NEU

In diesem kreativen Workshop lernen Sie, festliche Dekorationen zu häkeln, egal, ob Sie Anfängende:r sind oder Ihre Fähigkeiten auffrischen möchten. Wir fertigen kleine Geschenke bzw. Geschenkanhänger und tauchen damit schon in weihnachtliche Stimmung ein.

Mitzubringen: Baumwollgarn in Wunschfarben und die passenden Häkelnadeln, Getränke und Snacks. Auch kann von der Dozentin bereit gestelltes Material verwendet werden. Der hierfür anfallende Unkostenbeitrag von ca. 6,00 € pro Projekt ist im Kurs zu entrichten.

25H21306

Jana Hünninger
Freitag, 28.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
20,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Meine neue Leidenschaft Häkeln

Häkeln war lange Zeit uninteressant, doch nun gewinnt es - wie andere Handarbeitstechniken auch - wieder an Zuspruch. Dabei ist es so vielseitig! In diesem Workshop wollen wir uns die Grundmaschenarten des Häkelns anschauen und dann eigene Stücke anfertigen, die als Deko, im Haushalt oder als nettes Geschenk verwendet werden können. Ergänzt wird dies alles um kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten, um Verspannungen vorzubeugen.

Mitzubringen: Häkelnadel Größe 3 oder 4, Baumwollgarn oder Wolle, Getränke und Snacks. Auch kann von der Dozentin bereit gestelltes Material verwendet werden. Der hierfür anfallende Unkostenbeitrag von ca. 6,00 € pro Projekt ist im Kurs zu entrichten.

25H21307

Jana Hünninger
Freitag, 16.01.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 17.01.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
35,90 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Inna Kobeliuk: Armband in Makramee-Technik

Schmuck in Makramee-Technik

Entdecken Sie die orientalische Knüpftechnik Makramee! Im Kurs erlernen Sie unter Anleitung der Kursleiterin das Binden von verschiedenen Knotenarten, durch deren Kombination eine einzigartige Ornamentik entsteht. Auch als Makramee-Anfänger gestalten Sie so Ihr individuelles Schmuckstück – nach Wahl ein Armband, einen Anhängers oder Ohrhänger.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H21308

Inna Kobeliuk

Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

35,40 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*



Inna Kobeliuk:
Glücksbringer mit slawischem Symbol

Stickerei: Einen Glücksbringer mit slawischem Symbol gestalten

Erhalten Sie einen Einblick in die slawische Symbolik, die traditionell in der Stickerei von Generation zu Generation weitergegeben wurde und sticken Sie Ihren ganz persönlichen Talisman, wahlweise mit Perlen oder Garn. Zur Wahl stehen die Motive „Gesundheit“, „Liebe“, „Glück“ oder Ihr eigener Name. Mit etwas Geduld entsteht so unter Anleitung unserer Dozentin ein einzigartiges Werkstück.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

25H21309

Inna Kobeliuk

Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 30.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

35,40 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, „sträkeln“ Sie mit!

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

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

5,00 Euro pro Termin

25H21350A

Carola Lück

Mittwoch, 10.09.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

25H21350B

Carola Lück

Mittwoch, 08.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

25H21350C

Carola Lück

Mittwoch, 05.11.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

25H21350D

Carola Lück

Mittwoch, 10.12.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

25H21350E

Carola Lück

Mittwoch, 14.01.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

25H21350F

Carola Lück

Mittwoch, 11.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

Nähkurs für Anfängende und Begleitung individueller Projekte

In diesem Starter-Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse an der Nähmaschine erlernen, um einfache Sachen selbst nähen oder abändern zu können.

Dabei ist es egal, ob Sie schon eine Nähmaschine haben oder sich vorerst an den Nähmaschinen der vhs versuchen wollen. Zu Beginn lernen Sie die verschiedenen Funktionen Ihrer bzw. unserer Nähmaschine(n) kennen und anzuwenden. Dabei legen wir den Schwerpunkt auf die verschiedenen Einstellungen und Sticharten und schauen gemeinsam, worauf Sie bei der Handhabung der Maschine besonders achten sollten. Am Ende des Kurses können Sie mindestens eine selbstgenähte Tasche mit nach Hause nehmen. Je nach Interesse und Fortschritt im Kurs können auch weitere Projekte in Angriff genommen werden.

Gern können auch Teilnehmende, die schon einmal einen Kurs belegt haben oder bereits andere Erfahrungen haben, teilnehmen, um individuelle Hilfestellung bei eigenen Projekten zu bekommen.

Mitzubringen: Eine große scharfe Schere (im Idealfall eine Schneiderschere), eine kleine spitze scharfe Schere, Maßband, Handmaß (Lineal), Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähmaschinennadeln, Nähnadeln, nichtelastischer Baumwollstoff (etwa 90 cm breit x 60 cm lang für eine Tasche und ein Reststück zum Üben - ebenfalls aus nichtelastischem Baumwollstoff!) und farblich passendes Nähgarn. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

25H21405

Carla Westhaus
donnerstags, 23.10.2025,
16:30 - 19:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
96,20 Euro
Kleingruppe*

Zero-Waste / Upcycling - Nähkurs für Anfangende

Sie wollen der Überproduktion auf der Welt etwas entgegenwirken und Gebrauchtes nicht gleich entsorgen? In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie sie durch Upcycling aus dem löchrigen Lieblingsshirt eine neue Tasche oder aus einer schönen Tischdecke mit Flecken Kissenbezüge entwerfen und nähen können!

Dazu erlernen Sie zunächst grundlegende Kenntnisse an der Nähmaschine. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder auch die der vhs nutzen. Die Dozentin zeigt Ihnen die verschiedenen Einstellungen und Sticharten und worauf beim Nähen an der Nähmaschine besonders zu achten ist. Nachdem Sie die ersten Nähte gemeistert haben, können Sie sich dem Upcycling zuwenden und am Ende des Kurses ein selbstgenähtes kleines Projekt mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Eine Auswahl an nicht-elastischen alten Stoffen (Kleidungsstücke, Bettwäsche, Gardinen, Tischtücher etc.), eine große scharfe Schere (im Idealfall eine Schneiderschere), eine kleine spitze scharfe Schere, Maßband, Handmaß (Lineal), Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähmaschinennadeln, Nähnadeln und farblich passendes Nähgarn. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

25H21407

Carla Westhaus
Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
58,20 Euro
Kleingruppe*

Nähkurs zum Ausprobieren – Kleingruppe

NEU

Sie möchten kreativ sein und selbst etwas entstehen lassen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich ein erstes Mal an den Nähmaschinen der vhs auszuprobieren. Zu Beginn lernen Sie die Grundfunktionen der Maschine und deren Handhabung kennen. Anschließend üben wir verschiedene Nähte und einen einfachen Zuschnitt, um eine praktische Tasche zum Wenden zu nähen.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 5,00 € ist im Kurs zu entrichten. Auf Wunsch können Sie auch zwei Stücke nichtelastischen Baumwollstoff (jeweils etwa 90 cm breit x 60 cm lang für eine Tasche und ein Reststück zum Üben - ebenfalls aus nichtelastischem Baumwollstoff!) und farblich passendes Nähgarn mitbringen.

25H21408

Manuela Eber
Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 13:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
24,00 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 30 den Online-Kurs:

Makramee-Zauber: Dein Last-Minute-Weihnachtsgeschenk zum Selbermachen



Weitere Kurse zum Thema „Foto, Medien und Design“ (Bildbearbeitung u. Ä.) finden Sie ab Seite 112

Film und Foto



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.

25H21501

André Helbig
Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
84,00 Euro
Kleingruppe*

25H21502

André Helbig
Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 25.01.2026, 10:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
84,00 Euro
Kleingruppe*



Gesundheit



„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf Gruppen bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, alles wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheit

- 72 Entspannungstechniken
- 73 Yoga
- 74 TaijiQuan | Qigong
- 75 Pilates
- 76 Rückenurse
- 78 Gesund und bunt Gemischtes
- 79 Psychische Gesundheit
- 80 Ernährung



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.

Entspannungstechniken

Aloha Mind - Workshop zur Stärkung des Urvertrauens

Der hawaiianische Lebensweg, genannt Aloha, ist geprägt von Achtsamkeit, Selbst- und Nächstenliebe, der Verbundenheit zur Natur – eigentlich zu allem was wir tun. Mit Aloha im Herzen können Sie eine neue Perspektive auf Ihr Leben entwickeln. Im Kurs wenden wir uns insbesondere dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono sowie der Huna-Lehre zu, welche aus 7 spirituellen hawaiianischen Prinzipien besteht. Mit Beispielen und praktischen Übungen für mehr Dankbarkeit sowie positives Denken entwickeln wir ein erstes Verständnis für die hawaiianische Lebensphilosophie. Erfahren Sie an einem Tag, wie Sie mehr Leichtigkeit im Alltag gewinnen können.

Für die Mittagspause ist Tee und Kaffee sowie eine kleine Fingerfoodgabe inbegriffen.

Mitzubringen: Schreibzeug

25H30007

Lisa-Marie Erber

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:30 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
50,50 Euro
Kleingruppe*

Gesund Entrümpeln (Workshop)

Gewinnen Sie Stärke durch Minimalismus. Was ist das, und wie kann dieser dazu beitragen, sich gesünder und zufriedener zu fühlen? Sie lernen viele Tipps und Kniffe rund um Dankbarkeit, Entrümpeln und 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.

Mitzubringen: Schreibzeug

25H30010

Julia Grell

Donnerstag, 13.11.2025,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
18,50 Euro
Kleingruppe*

Achtsamkeit und Tiefenentspannung

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 den Alltag. Neben dem direkten Erleben der Entspannungsverfahren werden im Kurs auch Wege besprochen, unsere Selbstachtung zu stärken: Die Stressreduktion entsteht durch eine neue Aufmerksamkeit für unsere natürlichen Lebensrhythmen, und gesunde, bewusste Ernährung ist ein Teil davon.

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

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmenden beträgt das Entgelt 49,40 €.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

25H30107

Dr. Jens Erik Wendler
donnerstags, 23.10.2025,
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
59,00 Euro
Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 26 den Online-Kurs:

Stresslösung durch Atmen und Lachen



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

PMR & Tiefenentspannung

Die progressive Muskelentspannung (oder auch Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR) wurde 1929 vom US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Sie ist heute eines der am häufigsten angewandten und vielfach anerkannten Entspannungsverfahren. Bis zu 30 einzelne Muskelpartien, werden nacheinander kräftig angespannt und anschließend wieder bewusst gelockert.

Verschiedenste Elemente aus der Yoga-Praxis fließen in diesem Kurs ebenso mit ein.

Alle weiteren Informationen sind auch unter Kurs 25H30107 zu finden.

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

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmenden beträgt das Entgelt 49,40 €.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

25H30108

Dr. Jens Erik Wendler
donnerstags, 15.01.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
59,00 Euro
Kleingruppe*

Yoga

Yoga und Achtsamkeit

Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und die Betrachtung des Inneren in einer etwa 5000 Jahre alten Philosophie, die im Laufe der Zeit von Indien in die gesamte Welt getragen wurde. Es ist eine Kombination aus Körperübungen, Atemübungen und Meditationen. Yoga zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen - wobei „bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, uns nicht ablenken zu lassen und nicht mental abzuschweifen. In diesem Kurs sollen Yoga und Achtsamkeitsübungen miteinander verbunden werden. Dabei liegt der Fokus auf sanften Yoga-Haltungen und Übungen, die unsere Achtsamkeit trainieren. Eine regelmäßige Praxis führt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit. Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

25H30121

Kerstin Pabst
montags, 20.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
12 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
113,00 Euro
Kleingruppe



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

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 25-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

25H30122

Dr. Ines Wendler
mittwochs, 20.08.2025,
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
116,00 Euro

25H30122A

Dr. Ines Wendler
mittwochs, 07.01.2026, 19:45 - 21:15 Uhr,
6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
49,40 Euro

Hatha-Yoga - Grundkurs

Yogaübungen wirken durch Dehnungsreize positiv bei Steifheit des Körpers. Rückenbeschwerden können durch gezielte Kräftigung und Dehnungsbewegungen behoben werden. Die Entspannungsfähigkeit wird durch abwechselndes Spannen und Lösen gefördert. Durch Atembeobachtung und genaue Körperwahrnehmung können eingeschlossene 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.

25H30124

Klaus König
donnerstags, 04.09.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
93,80 Euro

Hatha-Yoga - Grundkurs

25H30125

Klaus König
dienstags, 02.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr,
12 Abende
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
93,80 Euro

Hatha-Yoga

NEU

25H30127

Juliane Geller
dienstags, 02.09.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
140,00 Euro
Kleingruppe*

25H30128

Juliane Geller
mittwochs, 03.09.2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
140,00 Euro
Kleingruppe*

Alle Detail-Infos unter:
www.vhs-jena.de



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Wohlfühlen mit Qi Gong und Taiji

NEU

25H30160

Marcus Reisa
montags, 11.08.2025,
18:45 - 20:15 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
77,00 Euro
Kleingruppe

25H30161

Marcus Reisa
dienstags, 12.08.2025,
08:00 - 09:00 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
53,10 Euro
Kleingruppe*

25H30160A

Marcus Reisa
montags, 20.10.2025,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
140,00 Euro
Kleingruppe

25H30161A

Marcus Reisa
dienstags, 21.10.2025,
08:00 - 09:00 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro
Kleingruppe*

Alle Detail-Infos unter:
www.vhs-jena.de



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Lach-Yoga - Ein intensives Heiterkeitstraining

Durch Lach-Yoga können Sie die positiven Kräfte des Lachens besonders effektiv nutzen. Es ist ein selbstbestimmtes Lachen, welches die Selbstheilungskräfte und den Zugang zur eigenen Kreativität aktiviert sowie Atem und Interaktivität trainiert. Die gute Nachricht ist, dass der Körper nicht unterscheiden kann, warum wir lachen - so können die positiven Wirkungen des Lachens also immer einsetzen, egal ob wir mit oder ohne Grund lachen. Definitiv werden also Glückshormone ausgeschüttet: Sie fühlen sich energiegeladener, und Stressbewältigung gelingt Ihnen leichter.

Die Methode wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und ist von Pantomime, Dehn- und Streckübungen, Blickkontakt, spielerischem Verhalten, körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung gekennzeichnet.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur Ihre Bereitschaft, das Lachen und eine positive Grundstimmung wieder in das (all)tägliche Leben zu holen.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, leichtes, für Innenräume geeignetes Schuhwerk, Getränk

25H30143

Mona Deibele
Sonntag, 09.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
20,30 Euro

Taiji / Qigong

Qigong

Erleben Sie die wohltuenden Effekte der traditionellen chinesischen Heilkunst Qigong. Durch gezielte Körperhaltungen, sanfte Atemübungen und achtsame Bewegungen werden die Muskeln gedehnt, Gelenke beweglicher und die Lebenskraft gestärkt. Diese meditative Praxis hilft Ihnen dabei, neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit zu finden. Während der langsamen, fließenden Bewegungen bringen Sie Körper und Geist in Harmonie und lassen den Alltag los. Die Übungen mobilisieren ungenutzte Kräfte und schaffen eine Balance, die Sie nachhaltig unterstützt.

25H30162

Dr. Carmen Neubauer
montags, 22.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr,
9 Nachmittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
59,00 Euro
Kleingruppe*

25H30163

Dr. Carmen Neubauer
montags, 05.01.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
41,00 Euro
Kleingruppe*

Qi Gong & Taiji am Mittag

Ganzheitliches Wohlbefinden mit Qi Gong und Taiji (Tai Chi): Wohltuende Entspannungsübungen zur Mittagszeit
Entspannen Sie mit ausgewählten Qi Gong-Übungen und Bewegungsabläufen aus dem Taiji. Die Bewegungen sind langsam und fließend, gleichzeitig von innerer Spannkraft und Sanftheit gekennzeichnet. Dabei werden Achtsamkeit, Gelassenheit und Konzentration geschult sowie Muskeln und Gelenke trainiert. Blockaden werden aufgelöst und das Gleichgewicht gestärkt. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und können so zu einem entspannten und ausgeglichenen Leben führen.

25H30166

Monika Wohlgezogen
dienstags, 16.09.2025, 12:15 - 13:15 Uhr,
12 Nachmittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,00 Euro
Kleingruppe*

Vorerfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich.

Einklang von Körper, Geist und Seele mit Taiji (Tai Chi) - Fortgeschrittene

25H30168

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 18.09.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
96,00 Euro
Kleingruppe*

25H30168A

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 11.12.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
60,00 Euro
Kleingruppe*

Einklang von Körper, Geist und Seele mit Taiji (Tai Chi)

Taiji ist eine chinesische Bewegungskunst und hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der Meditation und in der Kampfkunst. Sie wird mit langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. Die Koordinations-, Konzentrations- und Bewegungsfähigkeiten werden geschult. Die wohltuenden Bewegungen des Taiji bringen den Körper zurück ins Gleichgewicht und stellen eine Balance zwischen Anspannung (Yang) und Entspannung (Yin) her.

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.

25H30169

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 18.09.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
96,00 Euro
Kleingruppe*

25H30169A

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 11.12.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
60,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

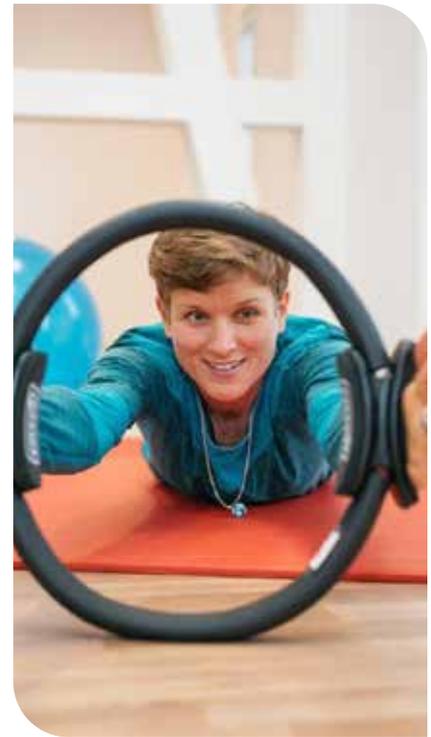


Foto: JenaKultur, C. Worsch



Pilates

Pilatesworkout und Entspannung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, 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. Dieser Kurs ist auch für Einsteigende geeignet.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

25H30172

Rena Fritsch
dienstags, 23.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr,
12 Abende
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17
64,20 Euro

Pilates für Senioren - Training für Körper und Geist

Ein Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule. Y.P.

Gerade beim Pilates schaffen wir es, das Kraftzentrum - das sogenannte Powerhouse des Körpers - zu stärken. Sanft und nachhaltig werden dabei die Bauchmuskeln und die Muskeln, die nahe der Wirbelsäule gelegen sind, trainiert. Ein Garant, Rückenschmerzen bzw. Haltungs- und Gleichgewichtsprobleme des Alterns entgegen zu wirken. Durch Pilates bleiben Senioren dauerhaft aktiv. Sie glauben das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsportlehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer ist, und überzeugen Sie sich selbst!

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

25H30178

Yukhim Peskin
donnerstags, 18.09.2025,
09:15 - 10:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro
Kleingruppe*

25H30179

Yukhim Peskin
freitags, 19.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr,
15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Mit Pilates zu einem neuen Lebensgefühl

Ein Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule. Y.P.

Pilates hilft Ihnen, mit einer gesunden Haltung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur Ihre Tagesziele problemlos zu erreichen. Pilates schafft Leichtigkeit! Sie glauben das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsportlehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer ist, und überzeugen Sie sich selbst.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk

25H30180

Yukhim Peskin
montags, 15.09.2025, 08:00 - 09:00 Uhr,
15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro
Kleingruppe*

25H30181

Yukhim Peskin
donnerstags, 18.09.2025,
08:00 - 09:00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro
Kleingruppe*

Rückenkurse

Präventive Rückenschule

Der Kurs zur Vorbeugung von Rückenschmerzen beinhaltet Kräftigungsübungen für alle rückenrelevanten Muskeln, Koordinations- und Mobilitätsübungen. Spielerisch wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Sie lernen die Funktionsweise der Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Sie rückschonend den Alltag bewältigen können. Entspannungsübungen helfen Ihnen, Wohlbefinden und Lebensfreude zu erleben.

Bitte kommen Sie - falls möglich - bereits umgezogen zu Ihrem gebuchten Gesundheitskurs. Die Umkleidemöglichkeit ist begrenzt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

25H30212

Brigitte Schenke
montags, 18.08.2025, 15:25 - 16:55 Uhr,
11 Nachmittage
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,
Mehrzweckraum
104,00 Euro
Kleingruppe*

Gesunder Rücken

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

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch

25H30213

Jana Koch
montags, 22.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
116,00 Euro

25H30214

Jana Koch
montags, 22.09.2025, 18:45 - 20:15 Uhr,
15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
116,00 Euro



Foto: JenaKultur, C. Worsch

RückenFlow – Dynamisches Training für mehr Beweglichkeit

Sie möchten Ihren Rücken stärken, sich freier bewegen und dabei Spaß haben? RückenFlow verbindet fließende Bewegungsabläufe, gezielte Kräftigungsübungen und spielerische Balance-Elemente. Sanfte Mobilisationen und bewusste Atemimpulse sorgen dafür, dass Verspannungen gelöst und Ihre Wirbelsäule entlastet wird. Im Vordergrund stehen ein ganzheitliches Training und die Freude an der Bewegung – in einer lockeren Gruppenatmosphäre, die Sie motiviert, Ihre neuen Fähigkeiten auch im Alltag einzusetzen. Erleben Sie, wie stabil und gleichzeitig leicht sich ein gesunder Rücken anfühlt!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasser

25H30220

Nils Neumann
mittwochs, 22.10.2025,
19:45 - 20:45 Uhr, 12 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
77,00 Euro
Kleingruppe

RückenAktiv – Das spielerische Trainingskonzept

Sie möchten Ihren Rücken stärken und gleichzeitig Spaß an Bewegung erleben? Bei RückenAktiv kombinieren wir gezielte Übungen für eine gesunde Wirbelsäule mit spielerischen Elementen, um Sie mit viel Freude in Bewegung zu bringen. Durch kleine Team-Challenges, dynamische Gruppenaufgaben und leicht verständliche Übungseinheiten wird Ihr Körper ganzheitlich trainiert ohne, dass ein Gefühl langwieriger und eintöniger Übungsabläufe aufkommt. Genießen Sie eine lockere Atmosphäre, in der Sie sowohl Kraft als auch Beweglichkeit verbessern, während Sie Ihrem Rücken den nötigen Support geben. Freuen Sie sich auf eine aktive Auszeit vom Alltag, bei der Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit tun, sondern auch mit Gleichgesinnten lachen und motiviert durchstarten!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasser

25H30221

Nils Neumann
mittwochs, 22.10.2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
113,00 Euro
Kleingruppe

Curvy Fit - Schnupperabend

NEU

25H30250

Reinhild Kemper
Dienstag, 28.10.2025,
18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
41,00 Euro
Kleingruppe*

Curvy Fit

25H30251

Reinhild Kemper
mittwochs, 05.11.2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
41,00 Euro
Kleingruppe*

Gesund & bunt Gemischtes

Stillvorbereitung: Wege zu einer glücklichen Stillbeziehung

Stillen ist wunderschön!

Damit das von Anfang an leicht gelingt, gibt dieser Kurs ein umfassendes Wissen und ideales Rüstzeug für einen gelungenen Start in eine glückliche Stillbeziehung.

Wir besprechen Stillpositionen, Hungerzeichen, den normalen Entwicklungsverlauf, aber auch Abweichungen.

Wie kann ich der Gelbsucht (Ikterus) vorbeugen. Welche Rolle spielt in dem Zusammenhang das *flüssige Gold* (Kolostrum)?

Wir räumen mit Ammenmärchen auf und erfahren Kurioses.

Die Dozentin Astrid Gorse ist eine examinierte Krankenschwester und ausgebildete IBCLC (Still- und Laktationsberaterin nach EISL) mit viel Praxiswissen und empathischer Menschenkenntnis.

25H30400

Astrid Gorse

mittwochs, 12.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr,
2 Nachmittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
23,50 Euro
Kleingruppe*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Massage - Workshop - Grundlagen

Massagen können viele positive Wirkungen auf Seele und Körper haben: Sie können die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und unser oft gestresstes vegetatives Nervensystem zu mehr Entspannung (in teilweise sehr hektischen Zeiten) bringen! Massagen tragen zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Sie haben weltweit eine lange Tradition, und es gibt vielfältige Massagearten. Sie erlernen Massagegriffe, Übung dieser am jeweiligen Partner und Ganzkörpermassage. Lassen Sie sich für diesen Tag auf einen Workshop mit Wissensvermittlung und Selbsterfahrung ein und genießen Sie eine Zeit der Stille und Entspannung.

Im Kurs widmen wir uns den Massage-techniken der klassischen Massage - nicht therapeutisch, sondern mit Fokus auf das innere Wohlbefinden. Bitte melden Sie sich paarweise an, da die Massagegriffe am jeweiligen Partner erlernt werden! Der angegebene Preis gilt pro Person.

Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch sowie lockere wohltuende Kleidung / Socken und eine Handvoll Interesse. Die Massageöle werden von der Dozentin gestellt.

25H30405

Julia Grell

Samstag, 06.09.2025, 11:00 - 18:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,60 Euro
Kleingruppe

25H30406

Julia Grell

Samstag, 24.01.2026, 11:00 - 18:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,60 Euro
Kleingruppe



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Wildkräuterwanderung in unserer Umgebung

Auf einer Wanderung im bezaubernden Orchideental lernen wir essbare Wildkräuter von Wiese, Wald und Wegesrand kennen, die Sie zu Hause zu einem leckeren Salat oder Smoothie anrichten können. 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

25H30417

Heike Kastner

Montag, 13.10.2025, 16:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der
Waldorfschule
19,80 Euro

Christine P. nach einer vhs Kräuter- Wanderung:

"Es hat mir super gut gefallen! Wahrscheinlich habe ich schon übermorgen die Hälfte davon wieder vergessen, aber ein bisschen ist hoffentlich trotzdem hängen geblieben. War auf jeden Fall eine illustre Runde und die Dozentin [Heike Kastner] hat den Spaziergang mit viel Wissenswertem bespickt. Super kurzweilig und schön! Auf meinem Weg zur Arbeit heute habe ich gleich versucht, das eine oder andere Kräutchen am Wegesrand zu entdecken ;) und mich wie eine Schneekönigin gefreut, wenn ich etwas wiedererkannt habe ... hat sich doch schon gelohnt!"

Psychische Gesundheit

Sei authentisch, nicht nett!

Den eigenen Standpunkt selbstbewusst vertreten.

Wie oft ärgern wir uns und schlucken den Ärger herunter? Sagen ja, obwohl wir nein meinen? Oder haben den Eindruck, dass unsere Meinung nicht berücksichtigt wird? In diesem Seminar lernen Sie, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wichtig zu nehmen. Üben Sie, Ihren Standpunkt klar zu vertreten und dabei in Kontakt mit Ihrem Gegenüber zu bleiben; auch zu sagen, was Sie brauchen und klare Bitten zu stellen. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, Nein zu sagen – jenseits von Schuldzuweisung oder Selbstvorwürfen. Dabei geht es nicht darum, sich auf Kosten anderer durchzusetzen, sondern selbstbewusst für sich einzutreten und gleichzeitig die Belange der anderen Beteiligten zu sehen. Das Seminar ist eine praxisnahe Mischung aus theoretischen Inputs und Übungen, in denen Sie mit Beispielen aus Ihrem Alltag das Gelernte umsetzen können.

Mitzubringen: Schreibzeug

25H30616

Edith Albertz

Samstag, 25.10.2025, 09:30 - 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

53,00 Euro

Kleingruppe*

Gesunde und gewaltfreie, herzliche Kommunikation (GfK)

Legen Sie die Grundlagen einer gesunden Kommunikation und 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 Basis von Empathie und gemeinsamen Bedürfnissen und mit Blick auf den Aufbau einer guten Beziehungsebene sind auch neue Strategien in der Bewältigung von herausfordernden Situationen eher möglich. Erfahren Sie, wie es gelingt, empathisch *Nein* zu sagen und mit Ärger umzugehen.

25H30691

Dr. Kerstin Ramm

samstags, 15.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr,

2 Tage

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

98,00 Euro

Kleingruppe*

Gesunde Selbstfürsorge

Ausrichtung und Entfaltung auch in herausfordernden Situationen in Beruf und Alltag.

Wege zu Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit, Erfüllung und Gelassenheit.

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, ein 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 ist ein Wechsel der eigenen Ausrichtung, eine andere 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.

25H30694

Dr. Kerstin Ramm

Sonntag, 07.12.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

57,50 Euro

Kleingruppe*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Klarheit – Orientierung – neue Ordnung für Heilung und Wachstum

Informationsveranstaltung & Einführung in systemische Aufstellungsarbeit

Was ist Aufstellungsarbeit? In diesem Workshop 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 plötzlich besser erkennen, worum es geht und was es braucht zum Vertrauen ins Leben. Aufstellungsarbeit ist eine kraftvolle Methode für Veränderungen.

25H30695

Dr. Kerstin Ramm

Sonntag, 19.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

57,50 Euro

Kleingruppe*



Vom Korn zum Brot - Brotbackkunst am Steinofen

Gutes Brot braucht beste Zutaten in Bioqualität, mehr Zeit als gedacht und etwas knowhow. Der Kurs lehrt den Entstehungsprozess vom Mahlen des Kornes über die Teigführung zum Backprozess. Im Ambiente eines echten Steinbackofens erleben die Teilnehmenden alle handwerklichen Schritte und nehmen eine für den eigenen Backofen geeignete Vorgehensweise mit nachhause. Neben praktischen Phasen gibt es Interessantes Hintergrundwissen zur Teigherstellung und über die im Teig ablaufenden Prozessen, so dass Brotbackfehler vermeidbar werden. Der Höhepunkt ist die Verkostung der fertigen Brote.

Mitzubringen: Behälter für Brot, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug

Die Kosten für Backzutaten & Brennholz in Höhe von ca. 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

25H30704

Dr. Jens Erik Wendler
Mittwoch, 04.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus Martin Niemöller,
Martin-Niemöller-Straße 4 07747 Jena
36,30 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

Bausteinkochen mit ayurvedischen Kenntnissen

Es werden Basiskenntnisse zur Heilwirkung der vorgestellten Bausteine im Sinne des Ayurveda vermittelt.

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.

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. 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.

Mitzubringen: Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

25H30700

Dr. Jens Erik Wendler
Mittwoch, 21.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
29,50 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Brotbacken - Erfahrung 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, das wir uns mit selbst zubereiteten Brotaufstrichen köstlich schmecken lassen. Eine Kostprobe vom wohlschmeckenden Brot gibt es für die Daheimgebliebenen ebenso. 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 Schraubglas für den Sauerteigansatz, einen Stoffbeutel, Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug

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

25H30714

Heike Kastner
Montag, 27.10.2025, 17:00 - 21:30 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H30715

Heike Kastner
Montag, 26.01.2026, 17:00 - 21:30 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Misosuppe & Sushi

Erleben Sie Einblicke in die japanische Esskultur.

In diesem Kurs werden wir zusammen typisch japanische Gerichte wie Misosuppe und verschiedene Sushi-Arten zubereiten. Die Wissensvermittlung von einer jungen, sehr engagierten Japanerin und die Freude am Kochen und Erfahren mit allen Sinnen werden für Sie in Mittelpunkt stehen.

Mitzubringen: Schürze, Getränke bei Bedarf, Gefäß für übriggebliebene Köstlichkeiten, Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von maximal 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

25H30720

Mayu Kemmler
Freitag, 07.11.2025, 17:00 - 20:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
35,50 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

25H30721

Mayu Kemmler
Freitag, 06.02.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
35,50 Euro, zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Sushi Kurs für Eltern & Kind(er)

Die junge, sehr engagierte Japanerin Mayu ist kinderlieb und selbst Mutter: Sie will Euch die kinderleichte Zubereitung von Sushi beibringen.

Jedes Kind ist willkommen, welches schon selbstständig mit Messer und Küchenutensilien arbeiten kann.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmende geöffnet werden! Gern könnt Ihr Euch auf der Warteliste registrieren lassen.

Jede erwachsene Person kann maximal zwei Kinder / Jugendliche mit anmelden.

Der Preis und auch die Lebensmittelkosten bleiben für jede Person in diesem Kurs gleich: Es gibt in diesem Kursangebot keine Möglichkeit zur Ermäßigung.

Mitzubringen: Schürze, Getränke bei Bedarf, Gefäß für übriggebliebene Köstlichkeiten, Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von maximal 10,00 € p.P. sind im Kurs zu entrichten.

25H30722

Mayu Kemmler
Donnerstag, 25.09.2025,
15:00 - 18:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
35,50 Euro , zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H30723

Mayu Kemmler
Freitag, 05.12.2025, 15:00 - 18:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
35,50 Euro , zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

25H30724

Mayu Kemmler
Donnerstag, 22.01.2026,
15:00 - 18:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
35,50 Euro , zuzüglich Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

Finden Sie ab Seite 24 die Online-Kurse:

Die Zitrusfrüchte Italiens
und
Übersäuerung als Krankmacher – basisch leben, gesund bleiben
und
Gesund von Anfang an! - Gesunde Kinderernährung im Alter von 0-6
und
Ernährung in der Erkältungszeit
und
Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus
und
Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel, Teil 1
und
Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel, Teil 2



Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:

Studienmaterialien und Literatur zu Ihren Kursen finden Sie bei

Thalia Jena „Neue Mitte“

Leutrgraben 1
07743 Jena

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Scan & More





Sprachen und Integration



Sprachen und Integration

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

91	Sprachenzertifikate	101	Italienisch
92	Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	103	Japanisch
94	Deutsch im Beruf	104	Niederländisch
94	Deutsch Spezial	104	Polnisch
94	Deutsch im Alltag	105	Portugiesisch
96	Arabisch	105	Russisch
96	Chinesisch	106	Schwedisch
97	Dänisch	106	Spanisch
98	Englisch	107	Ungarisch
100	Französisch		



Fachbereichsleiterin
Sprachen und Integration
Aglaya Weidner
Telefon 03641 498211
aglaya.weidner@jena.de



Mitarbeiterin Sprachen und Integration
Leitung Bereich DaF/DaZ
Susanne Baldrich
Telefon 03641 498217
susanne.baldrich@jena.de



Sachbearbeiterin
Nancy Gattung
Telefon 03641 498223
nancy.gattung@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.

Von den Schlüsselkompetenzen der EU zu den „Future Skills“

Im Jahr 2024 haben die Volkshochschulen mit dem Themenschwerpunkt „Perspektive Europa“ die vergangene, gegenwärtige und zukünftige Entwicklung des Kontinents betrachtet.

Anlässlich der Europawahl sowie verschiedener Wahlen auf Kommunal- und Länderebene wurden auch von der vhs Jena Möglichkeiten geschaffen, sich in Veranstaltungen mit den aktuellen Fragestellungen auseinanderzusetzen. In dieser Rubrik haben Sie lesen können, welche Schlüsselkompetenzen der Rat der EU für eine gelungene gesellschaftliche Teilhabe innerhalb Europas empfiehlt.

Als Fachbereich haben wir in der Woche vor der Europawahl und zum „Europäischen Tag der Sprachen“ zahlreiche Workshops, Vorträge und Mitmachaktionen angeboten. Wir hoffen, wir konnten Sie als Teilnehmende für die Vielfalt der Sprachen und Kulturen Europas interessieren und zum Nachdenken anregen. Wie sehen Sie die Sprachlandschaft Europas der Zukunft? Können die Eigenheiten der einzelnen Sprachen und Kulturen bewahrt werden? Oder werden sie zunehmend von einer europäischen Gemeinsprache und -kultur abgelöst?



Der Themenschwerpunkt im Jahr 2025 geht noch einen Schritt über das Gedankenspiel eines zukünftigen Europas hinaus. Hinsichtlich der sich abzeichnenden globalen Entwicklungen benötigt das Individuum weitere Kompetenzen, um in zunehmender Komplexität handlungsfähig zu bleiben. Diese werden unter dem Begriff der „Future Skills“ subsumiert und in unterschiedlichen Forschungsansätzen diskutiert.

Einen Ansatz werden wir Ihnen im Heft vorstellen und dabei Schnittpunkte zum

Kursprogramm der Volkshochschulen aufzeigen.

Apropos ... das Programm Herbst/Winter 2025 finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir haben für Sie wieder eine große Auswahl an Kursangeboten zusammengestellt. Wenn Sie zwischen den Zeilen lesen, werden Sie auch den einen oder anderen future skill entdecken ...

Viel Spaß beim Blättern wünscht
Ihr Team des Fachbereichs Sprachen und Integration

„Future Skills“ -

Neue Kompetenzen für die Welt von Morgen – und was das mit Volkshochschule zu tun hat

In Anlehnung an Darwin beschrieb bereits 2019 das bekannte Forbes Magazin in dem Artikel „Survival of the Digital Fittest“ (dt. Übersetzung: „Nur Diejenigen überleben, die am besten Technologie nutzen“), dass die klassischen Kompetenzen künftig nur noch einen Teilbereich des Kompetenzkanons ausmachen werden¹. Um sich in einer Welt zurechtfinden zu können, die von zunehmender interkultureller Komplexität, Globali-

sierung und Digitalisierung geprägt ist, benötigt der Einzelne weitere und andere Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kontrovers sowie umfangreich wurde seitdem die Frage diskutiert, um welche Kompetenzbereiche es sich im Berufs- und Privatleben handelt. Mittels einer großen Umfrage hat sich das Mc Kinsey Global Institute im Jahr 2020 dieser

Fragestellung gewidmet². Ziel der Studie war es, Unternehmen und Bildungseinrichtungen eine Orientierung zu geben, welche neuen Kompetenzen vor allem im Berufsleben benötigt werden und wie diese adäquat erwachsenen Lernenden vermittelt werden können.

¹ R. Swearly, Survival Of The Digital Fittest: The Digital Evolution And Its Skill Revolution,

auf: <https://www.forbes.com/councils/forbestechcouncil/2019/07/18/survival-of-the-digital-fittest-the-digital-evolution-and-its-skill-revolution/>, abgerufen am: 28.08.2024.

² Zusammenfassung nachlesbar unter: <https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/defining-the-skills-citizens-will-need-in-the-future-world-of-work?cid=eml-web#/>, abgerufen am 28.08.2024.

Die 56 DELTAs des Mc Kinsey Global Institutes

Ausgehend von bereits vorhandenen Studien und Umfragen definierte das Institut 4 Hauptkategorien, clusterte diese in 13 Gruppen und ordnete 56 DELTAs zu. Unter DELTAs sind Fähigkeiten, Fertigkeiten aber auch persönliche Einstellungen subsummiert – eben jene, welche benötigt werden, um in einer immer komplexer werdenden Umwelt handlungsfähig zu bleiben.

Bei den 18.000 Befragten aus 13 Ländern wurden die Ausprägungen innerhalb der DELTAs anhand eines Fragebogens bestimmt. Im Rahmen der Auswertung wurde deutlich, dass unabhängig von der Bildungsbiographie bestimmte DELTAs unzureichend ausgeprägt waren. Vor allem DELTAs aus dem Feld der „Digitalen Kompetenzen“ wiesen diese Besonderheiten auf.

Erwachsenenbildung unter dem Fokus der DELTAs?

Nach Auswertung der Ergebnisse postulierte das Institut, dass auf bildungspolitischer Ebene sowie innerhalb der Einrichtungen der Erwachsenenbildung eine Neuausrichtung

der Lehrpläne sowie methodisch-didaktischer Umsetzung der Lerninhalte zu erfolgen habe. Konkret werden drei Vorschläge benannt.

- Erstens die Integration von neuen Lerninhalten in die Aus- und Weiterbildung. Neben dem Erlernen der sogenannten Hard Skills eines bestimmten Berufs sollte den Soft Skills stärkere Bedeutung zugemessen werden. Diese finden sich vor allem in den Kategorien „Selbsterkenntnis“ „Soziale Kompetenzen“. Auch sei es notwendig, die Kompetenzprofile der einzelnen Berufe unter Berücksichtigung der DELTAs und deren Niveaustufen neu zu erstellen, um Studium / Ausbildung differenzierter zu gestalten.
- Zweitens wird der Stellenwert der Digitalisierung und KI bei Aus- und Weiterbildung betont. Hiermit können neue Lehr- und Lernformate das Lernen zeit- und ortsunabhängig ermöglichen. Andere Arten des kollaborativen und kooperativen Zusammenarbeitens seien umsetzbar. Zudem wären individualisierte Lerneinheiten dank KI problemlos umsetzbar, da Algorithmen des Lernenden erkannt und der Lernprozess gesteuert werden könne. Das Mc Kinsey

Institut betont an dieser Stelle, dass nur mit Zuwendung von Fördermitteln die zeit- und geldintensive Umsetzung des zweiten Lösungsvorschlags denkbar sei.

- Drittens stellt das Mc Kinsey Institut die Finanzierung der Weiterbildungsangebote durch die Teilnehmenden in Frage. Im Gegensatz zur meist kostenlosen Primär- und Sekundärbildung seien weiterführende Angebote in vielen Ländern kostenpflichtig. Zugang zu Weiterbildung sollte für jede Person ermöglicht werden.

Die Volkshochschule und die Future Skills

Der Deutsche Volkshochschulverband e.V. hat ebenfalls die Relevanz erkannt und das Thema der Future Skills als Jahresthema 2025 aufgegriffen. Volkshochschulen verstehen sich von jeher als Ort der Bildung für Jedermann. Unabhängig vom finanziellen oder bildungsbiographischen Hintergrund sowie der sozialen Herkunft bieten sie Möglichkeiten zur Weiterbildung. Neben den Hard Skills, welche in den einzelnen Fachbereichen vermittelt werden, leisten die vhs einen Beitrag zur Entwicklung der Future Skills bzw. der oben genannten DELTAs. Besonders der Fachbereich Sprachen stärkt die kommunikativen, sozialen und interkulturellen Kompetenzen der Teilnehmenden. Auch digitale Kompetenzen werden bei Teilnahme an verschiedenen Kursen gefördert. Beispielsweise setzen Onlineformate sowie Blended Learning Kenntnisse für einen sicheren Umgang mit Hard- und Software voraus, welche ebenfalls in der vhs vermittelt werden. AR/VR-Einbezug bei der Umsetzung von Kursinhalten ermöglichen neue Lernerfahrungen und individualisierte Zugänge zu Themen. Darüber hinaus vermitteln Angebote zu allen Themen der Digitalisierung ein gutes Handwerkzeug zum Umgang mit digitalen Endgeräten.

Die Verantwortlichen der einzelnen Fachbereiche der vhs Jena sprechen bei der Planung der Kursangebote intensiv mit den Dozentinnen und Dozenten über die zeitgemäße Umsetzung der Kursinhalte. Wenn Sie in diesen Tagen durch unser Programmheft blättern, schauen Sie doch einmal mit der Brille der Future Skills auf unsere Kursangebote. Sie werden entdecken, dass selbst im Ölmalkurs Ihre Problemlösefähigkeit, Ihre Kreativität und Ihre Risikobereitschaft (= alles DELTAs der „Selbsterkenntnis“) gefordert und gefördert werden.



Frage-Ecke

Kann ich hier auch Punkte sammeln?

In dieser Rubrik beantworten wir die Fragen unserer Kursteilnehmenden.



Sie fragen



Wir antworten



Ich möchte meiner Freundin einen **GUTSCHEIN** zum Geburtstag schenken. Wie komme ich an den Gutschein und kann er für jeden Kurs eingesetzt werden?

Einen Gutschein können Sie in der Geschäftsstelle der Volkshochschule erhalten.

Wie setzen sich eigentlich die **PREISE FÜR DIE KURSE** zusammen?

Die Kosten des Kurses setzen sich aus einem einmaligen Verwaltungsbeitrag und dem Entgelt je Kursstunde zusammen. Verwendet die Kursleitung selbst erstellte Materialien, kommt eine Lehrmittelpauschale hinzu. Manchmal werden noch weitere Kosten notwendig, z. B. Unkostenbeiträge bei Kreativkursen, die bei der Kursleitung zu entrichten sind. Sie können die Einzelheiten gern in unserer Entgeltordnung nachlesen (Programmheft S. 126).

Ich habe einen Kurs bei Ihnen gebucht. Leider bin ich die ersten beiden Termine noch im Urlaub. Können Sie mir die **KONTAKTDATEN des Dozenten geben, damit ich mir den verpassten Lernstoff schicken lassen kann? Und muss ich für die beiden Termine TROTZDEM ZAHLEN?**

Die Kontakte der Kursleitenden geben wir aus Gründen des Datenschutzes nicht weiter. Falls Sie zustimmen, können wir Ihre Kontaktdaten an die Kursleitung weiterreichen und um eine Kontaktaufnahme bitten. Eine Erstattung des Entgeltes ist nur in bestimmten Fällen möglich – Urlaub zählt nicht dazu. Sie finden dazu nähere Informationen in der Entgeltordnung auf S. 126.

Kann ich an der vhs **PUNKTE SAMMELN?**

Ein Bonusprogramm, z. B. eine Zehnerkarte, bieten wir leider nicht an. Das Sammeln von Payback-Punkten ist ebenfalls nicht möglich.



Fortsetzung folgt im nächsten Programmheft.

Silbenrätsel rund um Jena *leicht

Aus den folgenden Silben sind zehn Wörter zu bilden.
*a ber bur burg chi de deen er erl gas ge ho
 jen kalk kö kul le le lob mu na nen
 ner nig or ri re saa schaft schel schen se son
 ta tow tur ur wag zon*

1.
Aktuelle Bezeichnung des Uniturms
2.
Burgruine im Südosten Jenas
3.
Wurde 1815 in Jena gegründet
4.
Hier leuchten im Herbst die Perückensträucher
5.
Bietet im Sommer (un)bekanntem Künstlern eine Bühne
6.
Deutschland schönster Wanderweg 2023
7.
Jenas Kneipenmeile
8.
Gestein der Kernberge
9.
Denkmal, Figur aus Goethes gleichnamiger Ballade
10.
In voller Blüte im Leutratal im Mai und Juni

Brücken-Rätsel zum Thema Gesundheit und Bewegung **mittel

Setzen Sie die Brückenwörter so ein, dass sowohl mit dem linken als auch dem rechten Wort ein sinnvoller Begriff entsteht. Im grau markierten Bereich lesen Sie die Schlusslösung – eine gute Möglichkeit zur Entspannung.

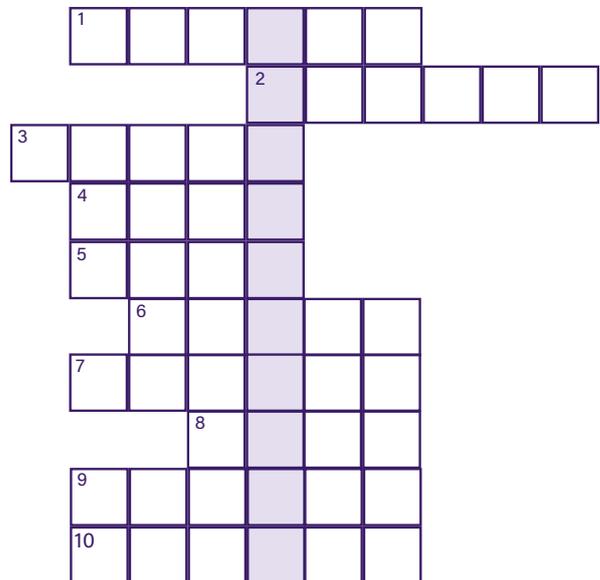
UNTER												DRÜCKEN
MEDIZIN												PUMPE
SCHNEIDER												KISSEN
SCHWEISS												BALL
LACH												LEHRER
AQUA												ANZUG
BAUCH												KATER

Rätsel-Ecke

Um die Ecke gedacht ***schwer

Setzen Sie die Antworten der Reihe nach ein. Wir haben bereits eine Antwort vorgegeben. Senkrecht gelesen ergibt sich im markierten Bereich das Lösungswort.

Die Auflösung finden Sie im Programmheft auf Seite 125.



Bitte beachten: Ä = Ä, Ö = Ö, Ü = Ü

1. Ein zusätzliches „L“ und schon wird das Nachbarland zum verstaubten Flugobjekt
2. Backware, wie der geölte Blitz hinein in den Mund
3. Ohne „K“ wird der Leim zum Organ
4. Sitzt gern im Korb
5. Diese Frau hält das Brett in Schach
6. Karl wurde einfach ohne Auskünfte fortgejagt!
7. Dem Heißgetränk widmete Bach eine eigene Kantate
8. „Stinkt nicht!“, laut Kaiser Vespasian
9. Nummer 4 ersetzt im Ländlichen diese morgendliche Aufstehhilfe
10. Pflanzlicher Bürofrend, unverwüsthlich und sogar schwiegermuttertauglich



Hier können Sie eine erste Selbsteinschätzung durchführen



SPRACHNIVEAU entsprechend des Europäischen Referenzrahmens

	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

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.

Stufe C1

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

Stufe C2

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.

Hören

Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten und Krimis.

Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebiet zählen.

Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.

Lesen

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.

Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.

Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.

An Gesprächen teilnehmen

Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.

Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.

Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.

Zusammenhängend sprechen

Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.

Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

Schreiben



Beschreibung der Profile jedes Sprachniveaus zur Selbsteinschätzung

Auf unserer Website finden Sie Einstufungstests für verschiedene Sprachen.



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 unbekannt 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





Landesverband
Thüringen



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Sprachprüfungen

Benötigen Sie ein Zertifikat, das Ihre Sprachkenntnisse auf einem bestimmten Niveau bescheinigt? Möchten Sie eine Deutsch-Sprachprüfung ablegen? Alle Informationen rund um das Thema Sprachprüfungen erhalten Sie beim

Thüringer Volkshochschulverband e.V. (TVV e.V.).

Ihr Ansprechpartner ist die Prüfungszentrale des TVV e.V.:

- E-Mail: pruefungszentrale@vhs-th.de
- Telefon: 03641/53423-14
(zu ausgewiesenen Sprechzeiten)
- Fax: 03641/53423-10
- Anschrift: TVV e.V., Prüfungszentrale, Saalbahnhofstraße 27, 07743 Jena
- Internetseite: www.vhs-th.de

Prüfungstermine

Der TVV e.V. bietet regelmäßig Deutsch-Prüfungen der telc gGmbH und des Goethe-Instituts e.V. an. Die aktuellen Prüfungstermine und -orte entnehmen Sie bitte der Internetseite www.vhs-th.de. Sie können die Termine aber auch in Ihrer Volkshochschule oder direkt in der Prüfungszentrale des TVV e.V. erfragen.

Anmeldung

Am schnellsten und sichersten erfolgt Ihre Anmeldung, wenn Sie sich direkt online anmelden: www.vhs-th.de.

Ansonsten können Sie auch das telc- bzw. Goethe-Anmeldeformular ausfüllen und es per E-Mail, Fax oder Post an die Prüfungszentrale des TVV e.V. senden.

Ein Anmeldeformular erhalten Sie in Ihrer Volkshochschule, in der Geschäftsstelle des TVV e.V. oder Sie können es sich auch von der Internetseite herunterladen.

Bezahlung

Das Prüfungsentgelt ist je nach Prüfungsanbieter und Sprachniveau gestaffelt. Die Höhe des Prüfungsentgeltes sowie weitere Prüfungskosten entnehmen Sie bitte der Entgeltordnung des TVV e.V. Das Prüfungsentgelt überweisen Sie bitte auf das angegebene Konto. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Fremdsprachen

Die telc gGmbH bietet die Möglichkeit, Sprachenzertifikate in den folgenden Fremdsprachen zu erwerben:

Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Portugiesisch, Türkisch, Tschechisch, Arabisch.

Wenn Sie einen Termin für eine Gruppenprüfung vereinbaren möchten, kontaktieren Sie bitte die Prüfungszentrale des TVV e.V. Einzelanfragen können derzeit leider nur in andere Einrichtungen vermittelt werden.

Einbürgerungstest

Der Thüringer Volkshochschulverband e.V. und einige Thüringer Volkshochschulen führen regelmäßig Einbürgerungstests durch.

Termine und Anmeldung

Eine Terminübersicht finden Sie auf der Internetseite www.vhs-th.de. Sie können die Termine aber auch in Ihrer Volkshochschule oder direkt in der Prüfungszentrale des TVV e.V. erfragen.

Bitte füllen Sie bei Interesse am Einbürgerungstest ein Anmeldeformular aus. Dieses schicken Sie bitte per E-Mail, Fax oder Post an die Prüfungszentrale des TVV e.V.

Am schnellsten und sichersten erfolgt Ihre Anmeldung, wenn Sie sich direkt online anmelden: www.vhs-th.de.

SPRACHEINSTUFUNG

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, können Sie sich kostenfrei in der vhs oder online von unseren Mitarbeiterinnen und Dozent:innen beraten lassen:

Nutzen Sie die Möglichkeiten einer individuellen Einstufung:

- für **Deutsch** mit Susanne Baldrich, Koordinatorin Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- für **Spanisch** und **Englisch** mit Aglaya Weidner, Fachbereichsleiterin Sprachen
- für **alle anderen Sprachen** durch die Fachbereichsleitung Frau Weidner

Mit dem **Sprachtest** können Sie online ganz bequem Ihre Sprachkenntnisse für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch testen.



Den Link zum
Eurotest finden Sie
auf unserer Website.

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)



Sie können Deutsch als Fremd- und Zweitsprache an der Volkshochschule Jena lernen.

Sie müssen für diese Kurse kein Deutsch können.

Es gibt verschiedene Deutschkurse.

Sie können Deutsch auf allen Stufen (A1 - C2) lernen.

Sie können Intensiv-Kurse besuchen.

Sie können Kurse für ein besseres Deutsch im Beruf besuchen.

Bitte beachten Sie: Die Volkshochschule Jena führt keine BAMF-Integrationskurse, Berufssprachkurse und DSH-Kurse durch.

Alle Informationen zu den Deutschkursen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.vhs-jena.de/de//800243

Kursorte

Die Kurse finden an verschiedenen Orten in Jena statt: im vhs-Hauptgebäude (Grietgasse 17a), im vhs-Seminarzentrum (Grietgasse 6) oder in der Berufsschule „Karl-Volkmar-Stoy“ (Paradiesstraße 5)

Der Kursort von Ihrem Kurs steht auf der Internetseite, direkt bei der Beschreibung vom Kurs.

Kurszeiten

Es gibt Kurse am Tag.

Es gibt Kurse am Abend.

Es gibt auch Kurse am Wochen-Ende.

Einstufungstest

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse kostenlos online, hier:



Anmeldung

Sie wollen in einen Kurs gehen? Dann melden Sie sich an.

Das geht zum Beispiel auf der Internetseite: www.vhs-jena.de.

Dafür wählen Sie Ihren Kurs aus.

Und klicken dort auf ANMELDEN.

Sie müssen ein Online-Formular ausfüllen.

Und Sie brauchen eine E-Mail-Adresse.

Sie können auch in die Volkshochschule kommen.

Unsere Adresse ist: Grietgasse 17a, 07743 Jena. Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten.

Wenn man angemeldet ist, muss man den Kurs bezahlen.

Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung.

Bezahlung und Ermäßigungen

Was kostet ein Kurs? Die Preise für die Kurse sind verschieden. Der Preis steht bei jedem Kurs dabei.

Sie können bar bezahlen.

Sie können mit Ihrer Bank-Karte (EC-Karte) bezahlen.

Sie geben uns Ihre Kontodaten, dann buchen wir von der Bank ab (SEPA-Lastschriftverfahren).

Alle Deutschkurse finden in Kleingruppen statt. Eine Ermäßigung bedeutet: Der Kurs kostet weniger Geld.

Die Ermäßigung gibt es aber nur, wenn 8 oder mehr Personen sich für den Kurs anmelden. Das muss bis zum 4. Tag des Kurses passieren.

Wann genau der 4. Kurstag ist, steht in der Beschreibung des Kurses.

Für eine Ermäßigung brauchen Sie ein Papier, zum Beispiel vom

- Jobcenter
- Sozialamt
- Universität oder Fachhochschule Jena

Das Papier müssen Sie der Volkshochschule vor Kursbeginn zeigen.

Sie können uns das Papier zeigen oder eine E-Mail an vhs@jena.de schreiben.

Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Das steht dann ausdrücklich bei den Informationen zur Veranstaltung.

Bitte beachten Sie die Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen der vhs Jena auf Seite 126.

Prüfungen & Zertifikate

Am Ende der Deutschkurse finden keine Sprachprüfungen statt.

Prüfungen (telc oder Goethe-Institut) sind beim Thüringer Volkshochschulverband möglich, siehe Seite 91.

Lehrmaterial

Die vhs Jena gibt keine Lehr- und Lernmaterialien (Bücher, Arbeitshefte, etc.).

In der 1. Kursstunde nennt die Lehrkraft das Lehrmaterial.

Die Teilnehmenden kaufen das Lehrmaterial selbst.

Auskunft und Beratung

Wenn Sie Fragen haben, können Sie anrufen oder eine E-Mail schreiben:

Frau Susanne Baldrich

Tel. +49 (0) 3641 49-8217

Mobil: 01520 44 22 546

E-Mail: susanne.baldrich@jena.de

German as foreign and second language

The Volkshochschule Jena (Adult Education Center) offers courses for German as a foreign and second language from beginner level A1 to the advanced level C1. The levels of our language correspond to the Common European Framework of Reference for Language. The courses are open to all those who would like to begin to learn German or to improve their language skills.

Whether beginners or professionals: We have the right German course on offer.

The courses are planned as needed and adapted to the target groups. We are also happy to plan further courses and prepare a tailor-made offer.

For the autumn semester general as well as special German courses of the level A1 to C1 are offered. These courses take place two to four times a week in the morning and evening, online and in presence.

Our classrooms are located in the vhs main building (Grietgasse 17a), in the vhs conference centre (Grietgasse 6) or in the Berufsschule "Karl-Volkmar-Stoy" (Paradiesstraße 5).

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)

Placement test

If you do not know which language level is right for you, you can test your language skills online or in the vhs for free.



Registration

You can register for a course in person at the vhs office during opening hours or online via the vhs Jena website.

Payment and discounts

The payment of the courses takes place either by debit card, by SEPA-Mandate or in cash. A reduction of the course fee can be made by presenting a proof.

All German courses take place in small groups. The discount is only possible if there are 8 or more registrations after the first four sittings of the course. Please note vhs Jena's Rules and Conditions of Participation on page 126.

Visa

A registration confirmation to obtain a visa or a renewal of a visa can not be issued.

Exams & certificates

At the end of the German courses there will be no language examination. However, examinations (telc or Goethe-Institut) can be taken externally. Information can be obtained from the Thuringian Adult Education Association (see page: 91).

Teaching material

The vhs Jena does not provide teaching and learning materials. The textbook will be announced at the beginning of the course and must be acquired by the participant independently.

Information and advice

Ms. Susanne Baldrich
phone: 03641 49-8217
mobil: 01520 4422546
mail: susanne.baldrich@jena.de



Deutsch

Alle Kurse und Inhalte zu den Deutschkursen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.vhs-jena.de/de//800243>

All courses and contents of the German courses can be found on our website: <https://www.vhs-jena.de/de//800243>



A1 Elementare Sprachverwendung: Anfänger

A1.1

Voraussetzungen: Sie haben keine Vorkenntnisse in Deutsch.

A1.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1.1.

A2 Elementare Sprachverwendung: Grundlegende Kenntnisse

A2.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem abgeschlossenen Niveau A1.

A2.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A2.1.



Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Teaching material will be announced in the course.

B1 Selbstständige Sprachverwendung: Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A2. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus A2.1 und A2.2 absolviert.

B1.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B1.1.



Bei DaF-Kursen sind Änderungen vorbehalten.

Standardkurse

Unsere Sprachkurse richten sich nach einem besonderen Plan. Dieser Plan heißt: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER). Die Kurse finden von A1 bis C2 am Vormittag und am Abend statt. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Hör- und Leseverstehen sowie Sprechen und Schreiben für den Alltag und Beruf.



Deutsch im Alltag

Deutsch lernen und Kultur erleben – mitten im Alltag!

Haben Sie Lust, die deutsche Sprache lebendig und mitten im echten Leben zu lernen?

Unsere Deutsch-im-Alltag-Kurse bieten Ihnen genau das: eine spannende Mischung aus Sprachtraining und kulturellem Entdecken.

In einer offenen und angenehmen Lernatmosphäre verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse, üben echte Alltagssituationen und erhalten dabei spannende Einblicke in die deutsche Kultur. So lernen Sie nicht nur Vokabeln und Grammatik, sondern erhalten dabei interessante Einblicke in die deutsche Kultur. Und ganz nebenbei stärken Sie Ihre interkulturelle Kompetenz, bauen Selbstvertrauen auf und gewinnen Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache.

Die Kurse finden an verschiedenen Orten in Jena statt – direkt dort, wo das Leben spielt.

Zum Beispiel:

- Deutsch im Alltag: Stammtisch Deutsch in einem Jenaer Café
- Deutsch im Alltag: Thüringer Küche: Gemeinsam Thüringer Essen kochen.
- Deutsch im Alltag: Thüringen entdecken: Wandern & Sehenswürdigkeiten in Jena kennenlernen
- Deutsch im Alltag: Deutsch lernen mit Virtuell & Augmented Reality
- Deutsch im Alltag: Gemeinsam singen, spielen & Deutsch lernen

B2 Selbstständige Sprachverwendung

B2.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B1. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus B1.1 und B1.2 absolviert.

B2.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2.1.

Deutsch im Beruf

Wir bieten Kurse für verschiedene Berufe und besondere Themen im Berufsalltag an, z. B.:

- Deutsch im Beruf: Pflege, Medizin, Tourismus
- Deutsch im Beruf: Bewerbungstraining
- Deutsch im Beruf: Kommunikation im Berufsalltag
- Deutsch im Beruf: Schreibtraining

Deutsch Spezial

Unsere Deutsch Spezialkurse behandeln verschiedene Themenbereiche und einzelne Sprachfertigkeiten, z. B.:

- Grammatik & Konversationskurse
- Wiederholungskurse: Fit für A2, Fit für B1, Fit für B2, Fit für C1
- Brückenkurse A2/B1, B1+/B2.1 & B2+/C1
- Prüfungsvorbereitungskurse für telc & Goethe Prüfungen
- Wochenendkurse

C1 Kompetente Sprachverwendung: Fachkundige Sprachkenntnisse

C1.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus B2.1 und B2.2 absolviert.

C1.2

Voraussetzungen: Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau C1.1.



Alle Kurse und Inhalte zu den Deutschkursen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-jena.de.

All courses and contents of the German courses can be found on our website:
www.vhs-jena.de

Erfahrungsbericht: Erasmus+ Fortbildungen in Florenz und Guadeloupe: Inspiration und interkultureller Austausch für den DaF/DaZ-Unterricht

von Isabell Weiß



Als Dozentin für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache an der Volkshochschule Jena bin ich stets auf der Suche nach neuen Ideen und innovativen Ansätzen, um meinen Unterricht zu bereichern. Über das Projekt We-Mobil habe ich die Möglichkeit entdeckt, an internationalen Erasmus+ Fortbildungen teilzunehmen – eine Chance, die ich bereits zweimal genutzt habe und die ich jedem nur wärmstens empfehlen kann!

Erste Station: Florenz – Künstliche Intelligenz im Sprachunterricht

Im August 2024 verbrachte ich eine Woche in Florenz, um über Europass SRL (www.teacheracademy.eu) an einer Fortbildung zum Thema „Künstliche Intelligenz für Sprachlehrkräfte“ teilzunehmen. Diese Erfahrung war nicht nur fachlich, sondern auch persönlich sehr bereichernd. In internationaler Runde lernte ich, wie ich KI-Tools effektiv in meinen Unterricht integrieren kann, um differenzierte Materialien zu erstellen und den Lernprozess individueller zu gestalten. Besonders begeistert hat mich, wie diese digitalen Werkzeuge den Unterricht interaktiver und kreativer machen können.

Neben den intensiven Workshops hatten wir auch die Möglichkeit, Florenz und seine Kultur hautnah zu erleben. Ein gemeinsamer Ausflug in die toskanische Landschaft war ein absolutes Highlight. Dabei durften wir an einer Weinverkostung teilnehmen und die lokale Küche genießen. Diese Erfahrungen haben nicht nur zum interkulturellen Austausch beigetragen,

sondern auch das Gemeinschaftsgefühl in der internationalen Gruppe gestärkt.

Florenz selbst, mit seiner reichen Kultur und Geschichte, bot die perfekte Kulisse für diese Fortbildung. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus ganz Europa war inspirierend und zeigte mir neue Perspektiven auf das Lehren und Lernen. Zudem konnte ich meine Englischkenntnisse vertiefen und meine interkulturelle Kompetenz erweitern – eine Erfahrung, die mich auch in meiner Rolle als DaF/DaZ-Dozentin gestärkt hat.

Zweite Station: Guadeloupe – Kulturelle Vielfalt und digitale Innovation

Ende Januar 2025 führte mich meine zweite Erasmus+ Fortbildung für zwei Wochen nach Guadeloupe, eine traumhafte Insel in der Karibik. „Learning through Experience“ wurde hier wirklich gelebt – ich durfte die Insel und ihre Kultur nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern auch hautnah und praxisnah erleben. Durch Ausflüge vor Ort und direkte Begegnungen mit den Menschen konnte ich interkulturelle Perspektiven auf eine ganz neue Weise erfahren und in meinen Unterricht integrieren.

Im Rahmen des Kurses „A Classroom with a Door to the World“ wurden Methoden und Werkzeuge vermittelt, um den Lehrplan erfolgreich zu internationalisieren und so eine Brücke zwischen lokalen und globalen Perspektiven zu schlagen. Themen wie Identität, Nationalität und Internationalität führten dazu, dass ich mich automatisch auch intensiver mit meiner eigenen Kultur auseinandergesetzt habe. Besonders beeindruckend waren der Besuch des Karibischen Zentrums, wo ich mehr über die Geschichte der Sklaverei erfuhr sowie das Eintauchen in die Welt der Gwo-Ka-Musik bei einem Trommelworkshop.

Neben diesen kulturellen Erlebnissen durfte ich die einzigartige Natur Guadeloupes erleben – von Regenwaldwanderungen bis hin zu Schnorchelabenteuern. Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, wie eng Natur und Kultur miteinander verbunden sind und

wie ich diese Erkenntnisse in meinen DaF/DaZ-Unterricht einfließen lassen kann, um globale Themen aufzugreifen und kulturelle Identitäten zu reflektieren.

In Zukunft möchte ich meine Deutschkurse noch praxisnäher gestalten und durch interkulturelle Impulse sowie erfahrungsbasiertes Lernen bereichern.

Fazit: Inspiration und Motivation durch Erasmus+

Beide Fortbildungen haben nicht nur meine fachlichen Kompetenzen erweitert, sondern auch mein interkulturelles Verständnis vertieft und meine persönliche Weiterentwicklung gefördert. Der Austausch mit Lehrkräften aus verschiedenen Ländern, die Anwendung digitaler Tools und die Entdeckung neuer Kulturen haben mir neue Perspektiven eröffnet, die meinen Unterricht nachhaltig prägen.

Erasmus+ bietet eine einzigartige Möglichkeit, über den Tellerrand zu blicken und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Ich kann nur jedem empfehlen, diese Chance zu nutzen und sich auf eine spannende Reise voller Inspiration und neuer Begegnungen einzulassen!

Mein Rat: Lassen Sie sich auf das Unplanbare ein! Die größten Lernerfolge lauern oft dort, wo die Agenda endet und der menschliche Austausch beginnt.



Arabisch

Arabisch verfügt heute über eine große Bedeutung auf der Welt. Die Arabische Sprache ist eine der größten Weltsprachen der Welt. Der Anzahl der arabischsprechenden Menschen ist groß! 313 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Muttersprache. Aus diesem Grund belegt Arabisch den 5. Platz der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wenn man Arabisch lernt, unternimmt man auch eine Reise durch die Geschichte und verschiedene Länder. Auch Kultur und Bereiche wie Physik, Astronomie, Architektur, Philosophie und Literatur, um nur einige Beispiele zu nennen, wurden von dieser wunderschönen Sprache beeinflusst. Arabisch spricht nicht nur über die Schönheit, sie ist einfach schön!

Arabisch A1

Arabisch A1 - 1. Semester NEU

In diesem Kurs werden Sie in die Sprache Schritt für Schritt eingeführt. Sie werden das Alphabet kennen lernen, lesen und einfache Wörter schreiben können. Wir laden Sie herzlich zum Arabischkurs ein!

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H401000

Dr. Mohammad Hajouz
mittwochs, 22.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Nachmittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5
126,50 Euro
Kleingruppe*



UE = Unterrichtseinheiten /
1 UE = 45 Minuten

Kleingruppe*: Bei offizieller Anmeldung von 8 Teilnehmenden vor Kursbeginn wird aus der Kleingruppe ein regulärer Kurs. Dann reduziert sich der Preis entsprechend und Ermäßigungen sind möglich.

Arabisch A1 - 2. Semester

In diesem Kurs werden die Inhalte von A1 - 1. Semester vertieft und um Themen wie Berufe, Fragen stellen, Wohnortangaben und persönliche Informationen erweitert.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H401001

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 24.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Nachmittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5
126,50 Euro
Kleingruppe*

Arabisch A2

Arabisch A2 - 1. Semester NEU

Sie beginnen auf dem Niveau A2 und lernen, wie man eine sehr einfache Darstellung oder einen sehr kurzen Bericht über ein eigenes Interessengebiet verstehen und in einfachen Sätzen formulieren kann.

Voraussetzung:

Ein abgeschlossenes Niveau A1.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H401010

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 24.10.2025, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5
126,50 Euro
Kleingruppe*

Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter aglaya.weidner@jena.de oder telefonisch unter 03641/498211.



Chinesisch

Wussten Sie, dass Chinesisch von 14 % der Weltbevölkerung gesprochen wird? Aus diesem Grund wird die chinesische Sprache die meist gesprochene Sprache der Welt genannt. Eine Sprache, die viele Menschen Asiens und der Welt miteinander verbindet. Chinesisch wird nicht nur in China gesprochen, sondern sie ist auch die Amtssprache von Taiwan, Hongkong, Singapur, Malaysia und Macao, und Chinesisch ist eine der sechs offiziellen UN-Sprachen.

In Gegensatz zu Europäischen Sprachen, hat Chinesisch keine Konjugation der Verben und keine Deklination des Nomens. Es ist einfacher, Chinesisch zu lernen, als man denkt!

Chinesisch zum Kennenlernen!

NEU

Sind Sie auf Chinesisch neugierig? Sie fühlen, dass Sie die chinesische Sprache lernen möchten, dennoch haben Sie viele Fragen? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie!

For non native speakers of the German language, this introduction to Chinese will be also conducted in English! The idea is for you to get to know more about the country, culture and to ask all you would love to ask about the language.

Voraussetzung:

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H402000

Yue Liu

Mittwoch, 03.09.2025, 17:30 - 19:45 Uhr,
1 Abend, 3 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5*
23,00 Euro



Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter aglaya.weidner@jena.de oder telefonisch unter 03641/498211.

Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert.

Further courses are planned and are continuously updated on our homepage. Check our homepage regularly please.

Chinesisch A1

Chinesisch A1 - 1. Semester

NEU

Möchten Sie Chinesisch lernen, aber Sie denken, dass es schwer ist? Dieser Kurs ist für Anfängende, die noch nie Chinesisch gelernt haben. Sie werden Schritt für Schritt in die Sprache eingeführt, so dass Sie sanft und sicher beginnen können, diese wunderbare Sprache zu lernen.

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Liao Liao Ab Lekt.1

ISBN 978-3-19-005436-7

25H402001

Yue Liu

mittwochs, 10.09.2025,

19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04

126,50 Euro
Kleingruppe*

Chinesisch A1 - 2. Semester

Sie haben ein Semester bereits absolviert und werden Ihre Kenntnisse erweitern.

Voraussetzung:

Für Teilnehmende, die die ersten 20 UE des A1.1-Niveaus bereits absolviert haben.

Liao Liao Ab Lekt.1

ISBN 978-3-19-005436-7

25H402002

Yue Liu

mittwochs, 10.09.2025,

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04

126,50 Euro
Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 29 den Online-Kurs:

Einblicke in die Gebärdensprache (DGS)



Dänisch

Die dänische Sprache wird von fünf Millionen Menschen in Dänemark und auf den Färöer-Inseln gesprochen sowie in einigen Gebieten der USA und im Norden von Deutschland. Hier leben Menschen, die Dänisch als Muttersprache sprechen. Dänisch gehört zu den nordgermanischen Sprachen, wie Norwegisch und Schwedisch. Aus diesem Grund spricht man von den skandinavischen Sprachen. Ihre "Farbe" spüren wir im Englischen und im Deutschen auch. Dänisch ist die Sprache von Hans Christian Andersen, der uns mit seinen schönen Geschichten, ganz besonders zu Weihnachten oder im Winter, inspiriert.

Dänisch A1 - 5. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Anfängende, die die ersten 80 Unterrichtseinheiten (UE) des A1 Niveaus absolviert haben oder über geringe Kenntnisse der dänischen Sprache verfügen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H403003

Camilla Christensen

mittwochs, 22.10.2025,

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11

126,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch

Wissen Sie, wie viele Menschen auf der Welt Englisch sprechen? Schätzungsweise sind es 840 Millionen Menschen. Dazu zählen Muttersprachler und Nicht-Muttersprachler. Aus diesem Grund ist Englisch, nach Mandarin, die zweite meistgesprochene Sprache. Außerdem werden 4.000 neue Einträge in englischen Wörterbüchern jedes Jahr registriert!

Englisch A1

Englisch A1 - In der Mittagspause

NEU

Möchten Sie in der Mittagspause Englisch lernen? Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das erste Mal Englisch lernen und für die Arbeit benötigen!

Voraussetzung:

Für Anfangende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H406001

Maria Gemeinhardt
montags und donnerstags, 22.09.2025 -
03.11.2025, 12:00 - 13:00 Uhr,
9 Vormittage, 18 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
48,50 Euro

Englisch A1 - 1 Semester

NEU

Steigen Sie ein in die Welt der englischen Sprache!

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse.

Voraussetzung:

Für Anfangende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406002

Dozent:in der vhs Jena
donnerstags, 23.10.2025, 17:30 - 19:00
Uhr, 9 Abende, 18 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
69,50 Euro



Vor Kursbeginn
empfehlen wir Ihnen,
den kostenlosen Ein-
stufungstest auf unsere
Webseite zu machen.



Erwerben Sie
Ihr Lehrmaterial erst,
wenn sicher ist,
dass Ihr Kurs
auch stattfindet.

Englisch B1

Englisch B1 – 1. Semester - am Vormittag

NEU

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten mit dem Niveau B1 anfangen? Dann sind Sie hier ganz richtig. Im Kurs werden Sie die Grundlagen, die Sie in A1 und A2 gelernt haben, auffrischen, festigen und ausbauen.

Voraussetzung:

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406040

Maria Gemeinhardt
donnerstags, 25.09.2025,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
76,50 Euro

Englisch B1 – 1. Semester – am Abend

NEU

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten mit dem Niveau B1 anfangen? Dann sind Sie hier ganz richtig. Im Kurs werden Sie die Grundlagen, die Sie in A1 und A2 gelernt haben, auffrischen, festigen und ausbauen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406041

Aurora Sarkar
donnerstags, 18.09.2025, 17:30 - 19:00
Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
76,50 Euro

Englisch B1 - 3. Semester – am Abend

Sie verfolgen das Ziel, noch sicherer in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation zu werden? Dann ist dieser Kurs gut geeignet, um die Basis für einen vertieften Sprachgebrauch zu schaffen.

Voraussetzung:

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und mit B1 bereits begonnen (ca. 200 - 240 UE).

Life Pre-Intermediate, ab Lkt. 3

ISBN: 978-1-337-28570-4

25H406042

Dozent:in der vhs Jena
donnerstags, 18.09.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11
111,50 Euro

Englisch B1 - Für mich - am Vormittag

Dieser Kurs konzentriert sich auf praktisches, grundlegendes Englisch, um in verschiedenen Situationen spontan sprechen zu können.

Voraussetzung:

Sie haben die Stufe B1 bereits abgeschlossen oder zumindest angefangen und eventuell nicht fortgesetzt.

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

25H406044

Mark Hargrave
mittwochs, 10.09.2025, 09:00 - 10:30
Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
111,50 Euro

Englisch B1+

Wenn Sie bereits fortgeschrittene Kenntnisse in Englisch haben und diese in einer entspannten Atmosphäre ausbauen wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Voraussetzung:

Sie haben bereits das Niveau B1 absolviert und streben das Niveau B2 an.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406057

Dylan Paul Lewis
dienstags, 16.09.2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_10
111,50 Euro

Englisch B1/B2

Englisch B1/B2 - am Vormittag

Für alle, die den Wiedereinstieg suchen. Wir wiederholen die wichtigsten Grammatikthemen und trainieren das freie Sprechen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406051

Ingrid Wipf
dienstags, 16.09.2025, 10:45 - 12:15 Uhr,
15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro



Hier werden zwei Niveaustufen im Kurs integriert. Deshalb empfehlen wir Ihnen, auch gern unser kostenloses Beratungsgespräch zu nutzen. Dafür können Sie gerne einen Termin mit der Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration vereinbaren: Aglaya Weidner, Telefon: 03641-498211, E-Mail: aglaya.weidner@jena.de

Sie suchen einen Sprachkurs für Kinder? Im Bereich „Junge vhs“ finden Sie nicht nur Sprachkurse für Kinder, sondern noch viel mehr!

Englisch B1/B2 - am Vormittag

Join this course to improve your language skills, keep on learning and enjoy talking English. Besides studying the contents of your book, we will talk about everyday topics without neglecting grammar.

Requirement: You'll need at least language level B1 to join this course.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406052

Ingrid Wipf
donnerstags, 18.09.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 7
111,50 Euro

Englisch B1/B2 - am Vormittag

In this course you'll read, listen to and discuss about current affairs and anything else that interests you.

Requirement: You'll need at least language level B1 to join this course.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406053

Ingrid Wipf
dienstags, 16.09.2025,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro



Englisch B1/B2 - Conversation for Social and Everyday Use

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

This course will increase your conversation skills. In addition to central topics for conversation, the classes will be open to what you as students also wish to talk about.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406056

Mark Hargrave
mittwochs, 10.09.2025,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
111,50 Euro

Englisch B2

Englisch B2 - Konversationskurs - am Vormittag

In this course you will be encouraged to speak and discuss different topics of daily life or other topics of interest to improve your vocabulary and conversation skills.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406062

Ingrid Wipf
donnerstags, 18.09.2025,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro

Englisch C1

Englisch C1 - 1. Semester

NEU

The main idea of this course is to take you to the C1 level, which is an advanced level.

Requirements:

You completed a B2 level. We kindly ask you to demonstrate your level of acquisition by showing us a certificate from prior courses or by taking an online placement test on our website. For further questions, feel free to contact Aglaya Weidner, Fachbereich Sprachen und Integration: aglaya.weidner@jena.de or +49 3641 498211

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H406070

Dozent:in der vhs Jena
mittwochs, 17.09.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_10
126,50 Euro
Kleingruppe*

Kleingruppe*: Bei offizieller Anmeldung von 8 Teilnehmenden vor Kursbeginn wird aus der Kleingruppe ein regulärer Kurs. Dann reduziert sich der Preis entsprechend und Ermäßigungen sind möglich.



Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert.

Further courses are planned and are continuously updated on our homepage. Check our homepage regularly please.

Erwerben Sie Ihr Lehrmaterial erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs auch stattfindet.

Französisch

Wissen Sie, warum Französisch bei englischsprachigen Menschen als eine sehr leicht nachzuvollziehende Sprache gilt? Die Antwort lautet: schätzungsweise ein Drittel des Vokabulars der englischen Sprache stammt aus dem Französischen. Dieser Fakt wiederum bringt Französisch mit Deutsch in Verbindung. Darüber hinaus wird die französische Sprache gern auch als die Sprache der philosophischen universellen Prinzipien der Aufklärung bezeichnet.

Französisch A1

Französisch A1 - 1. Semester

NEU

Bonjour! Sie möchten beginnen, Französisch zu lernen oder einen Neustart wagen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Gemeinsam erarbeiten wir uns die Grundlagen der französischen Sprache, mit deren Hilfe Sie die ersten Schritte in eine französischsprachige Umgebung unternehmen können. D'accord?

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H408001

Andrea Linhart
donnerstags, 23.10.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende, 24UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_01
90,50 Euro

Französisch A1 - 2. Semester

Französisch lernen für den Aufenthalt im Ausland und mit kulturellem Hintergrund.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H408002

Bianca Lauser
dienstags, 23.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Abende, 30 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11
111,50 Euro

Französisch A1 - 7. Semester

Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Französisch auf dem Niveau A1 - 6. Semester (entspricht ca.165 UE).

Voyages neu A1, ab Lkt. 8
ISBN: 978-3-12-529412-7

25H408008

Catherine Abratis
montags, 01.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
126,50 Euro
Kleingruppe*



Finden Sie auf Seite 25 den Online-Kurs:

Türkisch entdecken - Schnupperabend mit Sprache und Kultur

Französisch A1 Auffrischung u. Konversation

Bonjour! Sie haben schon einige Kenntnisse der französischen Sprache, die Sie in angenehmer Umgebung auffrischen und vervollkommen möchten?

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H408009

Andrea Linhart
dienstags, 21.10.2025, 17:45 - 19:15 Uhr,
12 Abende, 24UE
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
90,50 Euro

Französisch A1/A2 Auffrischung

Auffrischung der Französischkenntnisse in einer entspannten Kleingruppe.

Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse auf dem Niveau A1 oder A2 (mit ca. 130 UE)

Perspectives A 2, ab Lkt. 2
ISBN 978-3-06-520184-1

25H408010

Bianca Lauser
donnerstags, 25.09.2025,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
126,50 Euro
Kleingruppe*



Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn über kurzfristige Raumänderungen auf unserer Info-tafel und den Aushängen. Sometimes rooms have to be changed unexpectedly. Please inform yourself on our notice boards.

Französisch A2

Französisch A2 - 6. Semester

Sie erweitern sukzessiv Ihren Wortschatz und grammatikalische Kenntnisse, sodass Gespräche im privaten und beruflichen Umfeld möglich sind.

Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Französisch auf Niveau A2.
(entspricht ca. 200 UE des Niveaus A2)

Rencontres en français A2, ab Lkt 5
ISBN: 978-3-12-529648-0

25H408020

Catherine Abratis
montags, 01.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
126,50 Euro
Kleingruppe*

Französisch B1

Französisch B1 - 2. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Sprache und die Kultur unseres Nachbarlandes Frankreich besser kennenlernen möchten.

Voraussetzung:

Der Kurs ist für Teilnehmenden gedacht, die das Niveau A2 komplett und die Hälfte des Niveaus B1 absolviert haben.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H408030

Bianca Lauser
mittwochs, 24.09.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_07
126,50 Euro
Kleingruppe*

Italienisch

Italienisch ist eine Sprache, die nicht nur schön klingt, sondern auch viel an Geschichte und Tradition denken lässt. Sie hat Gebiete wie Musik, Design, Gastronomie, Bankwesen und andere in der Terminologie sehr geprägt. Allein die Tatsache, dass Italienisch aus dem Lateinischen entstanden ist, macht sie mit vielen anderen romanischen Sprachen verwandt. Italienisch ist bekannt als die Sprache der klassischen Musik!

Italienisch A1

Italienisch A1 - 1. Semester - am Vormittag

NEU

Dieser Kurs ist geeignet für Anfängende ohne jegliche Kenntnisse der italienischen Sprache.

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409000

Anna Ciepielewska-Janoschka
montags, 20.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
76,50 Euro

Italienisch A1 - 1. Semester

NEU

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409001

Dr. Massimo Minelli
montags, 20.10.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
76,50 Euro

Italienisch A1 - 3. Semester

Wir lernen Italienisch weiter! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409003

Dr. Massimo Minelli
mittwochs, 17.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
126,50 Euro
Kleingruppe*

Italienisch A1 - 4. Semester

Wir lernen Italienisch weiter!

Der Kurs ist die Fortsetzung des im Frühjahrssemester begonnenen Italienischkurses A1 - 3. Semester. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409006

Dr. Massimo Minelli
montags, 15.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6b
111,50 Euro

Italienisch A1 - Auffrischung

Sie haben einen Italienischkurs A1 begonnen und vielleicht nicht fortgesetzt? Oder Sie haben das A1-Niveau absolviert und nicht weiter gemacht?

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409009

Dr. Massimo Minelli
mittwochs, 17.09.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
76,50 Euro



Vor Kursanmeldung empfehlen wir Ihnen, den kostenlosen Einstufungstest auf unserer Webseite zu machen.

Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter aglaya.weidner@jena.de oder telefonisch unter 03641/498211.

Italienisch A2

Italienisch A2 - Endlich Zeit für Italienisch - am Vormittag

Wollen Sie Italienisch lernen, eine angenehme Zeit in guter Gesellschaft verbringen und die einzigartige italienische Kultur näher kennenlernen?

Hueber, Nuovo Espresso A2, ab Lkt. 9
ISBN: 978-3192054396

25H409016

Anna Ciepielewska-Janoschka
dienstags, 09.09.2025,
09:20 - 10:50 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
126,50 Euro
Kleingruppe*

Italienisch B1

Italienisch B1+ Spätkurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1.

Novo Espresso A2, ab Lkt. 9
ISBN: 978-3192054396

25H409020

Anna Ciepielewska-Janoschka
dienstags, 09.09.2025,
19:30 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
106,60 Euro
Kleingruppe*

Italienisch B1 - 5. Semester

Fortsetzung des Kurses B1 - 4. Semester aus dem Frühjahr 2025. Teilnehmende, die sich am Ende des Niveaus B1 befinden, sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409033

Francesco Cavassa
montags, 08.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro
Kleingruppe*

Italienisch B1/B2 - Auffrischung und Konversation

PARLIAMO IN ITALIANO!

Sie werden sich unterhalten und Ihre vorhandenen italienischen Vorkenntnisse (Grammatik und Kultur) auffrischen bzw. vertiefen und die Fertigkeiten "Sprechen" und "Hören" reaktivieren.

Voraussetzung:

Sie haben ein abgeschlossenes A2- oder ein begonnenes B1-Niveau.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H409042

Maria Sauna
dienstags, 21.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
12 Abende, 24 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5
90,50 Euro





Japanisch

Welche anderen Bezeichnungen gibt es für die japanische Sprache? Die Antwort lautet: Nihongo. Nihongo beruht auf der Tatsache, dass Japan sich selbst als „Nihon“ oder „Nipon“ bezieht. Es wird vermutet, dass die Bezeichnung Japanisch in den anderen Sprachen so entstanden ist, weil die ersten früheren portugiesischen Seeleute und Reisende, die Aussprache anders gehört haben, was zu einem Missverständnis geführt hat. Diese faszinierende Sprache wird in der Liste der meist gesprochenen und gelernten Sprachen der Welt immer wichtiger.

Japanisch A1

Japanisch A1 - 1. Semester

NEU

For beginners! In this course, you will start learning the language and practice the four language skills (speaking, listening, writing, reading) step by step.

Language of Instruction: English and German

Im Kurs werden Sie anfangen, die japanische Sprache zu lernen. Sie werden die vier Sprachfertigkeiten (Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen) im Kurs üben.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410001

Saya Bizon
 dienstags, 04.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
 10 Abende, 20 UE
 Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
 Paradiesstraße 5, R. 00_10
 126,50 Euro
 Kleingruppe*

Japanisch A1 - 3. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 - 2. Semester).

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410012

Kei Hasegawa
 donnerstags, 02.10.2025,
 18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
 Walter-Dexel-Raum
 111,50 Euro

Japanisch A1 - 6. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 - 5. Semester).

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410013

Kei Hasegawa
 freitags, 10.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr,
 15 Abende, 30 UE
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
 Walter-Dexel-Raum
 186,50 Euro
 Kleingruppe*

Japanisch A1 - 7. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 - 6. Semester).

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410014

Kei Hasegawa
 freitags, 10.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
 15 Abende, 30 UE
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
 Walter-Dexel-Raum
 186,50 Euro
 Kleingruppe*

Japanisch A2

Japanisch A2 - 1. Semester

You will continue to expand the basics you started to learn in the first 30 hours of our course last term. Come in and let's keep on learning!

Requirements: 30 academic hours of Japanese A1.1-2 learning with the textbook "Marugoto Katsudoo A1"

Language of Instruction: English and German

Lehrbuch: Marugoto Katsudoo A2-1.

25H410015

Saya Bizon
 dienstags, 16.09.2025,
 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
 Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
 Paradiesstraße 5, R. 01_08
 126,50 Euro
 Kleingruppe*

Japanisch A2 - 5. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A2 - 4. Semester).

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410021

Kei Hasegawa
 donnerstags, 02.10.2025,
 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
 Walter-Dexel-Raum
 111,50 Euro



Japanisch A2 - 7. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A2 – 6. Semester)

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410022

Kei Hasegawa
dienstags, 30.09.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
186,50 Euro
Kleingruppe*

Japanisch B1

Japanisch B1 - 7. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch B1 - 6. Semester)

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H410034

Kei Hasegawa
dienstags, 30.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
186,50 Euro
Kleingruppe*

Niederländisch

Niederländisch A1 – NEU

Sie möchten Niederländisch lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der Sprache.

Voraussetzung: Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H414001

Christine Rödiger
donnerstags, 23.10.2025,
16:30 - 18:00 Uhr, 9 Abende, 18 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 9
69,50 Euro

Polnisch

Über Polnisch gibt es viel Interessantes zu berichten. Polen ist unser Nachbarland und sehr wichtiger Handelspartner. Mit Polen teilen wir Kultur, Geschichte, Tradition und vieles mehr. Ein gutes Beispiel unserer Verbindung mit Polen ist Görlitz! Die Altstadtbrücke ist ein Symbol der Freundschaft beider Länder. Beide Stadtteile feiern Feste zusammen, teilen vieles miteinander. Man merkt gar nicht, dass dort zwei Länder eine territoriale Grenze haben. Außerdem ist Polnisch eine vielfältige und bunte Sprache.

Polnisch A1

Polnisch A1 - 1. Semester

Uwaga, uwaga! Haben Sie diese Worte während des Aufenthalts in Polen schon gelesen und sich gefragt, was sich dahinter verbirgt?

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H417000

Danuta Gase
mittwochs, 22.10.2025,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
126,50 Euro
Kleingruppe*

Polnisch A1 - 1. Semester

Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Razem Neu - Polnisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-528669-6

25H417001

Danuta Gase
mittwochs, 22.10.2025,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
76,50 Euro

Polnisch A1 für Anfängende - Online



Voraussetzung:

Für Anfängende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H417002

Anna Ciepielewska-Janoschka
montags, 22.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr,
9 Abende, 18 UE
vhs, virtueller Klassenraum
77,00 Euro
Kleingruppe*

Polnisch A1 - 2. Semester

Sie wissen bereits, wie man sich auf Polnisch begrüßt und vorstellt, und ein paar Sätze über sich erzählt. Wir laden Sie in unsere Gruppe ein, um weiter Polnisch zu lernen!

Razem Neu Polnisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-528669-6

25H417004

Danuta Gase
dienstags, 16.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
126,50 Euro
Kleingruppe*

Polnisch A1 - 5. Semester

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H417005

Danuta Gase
dienstags, 16.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8
216,50 Euro
Minigruppe*



Sie suchen einen Sprachkurs für Kinder? Im Bereich „Junge vhs“ finden Sie nicht nur Sprachkurse für Kinder, sondern noch viel mehr!

Portugiesisch

250 Millionen Menschen sprechen Portugiesisch als Erstsprache und 25 Millionen als Zweitsprache. Es wird in Portugal, Brasilien, Angola, Mosambik und kleinere Gruppen in Guinea-Bissau, Kap Verde, São Tomé und Príncipe sowie Osttimor gesprochen. In Luxemburg sprechen z. B. 16% der Bevölkerung Portugiesisch. Durch Portugiesisch sind einige Wörter aus asiatischen Sprachen entlehnt worden, z.B. Mango, Pagode, Tank, Dschunke, Kobra, Mandarin und anderes mehr. Portugiesisch erinnert an Viele an Reisen und das Entdecken anderer Kulturen!

Portugiesisch A1 – 1. Semester

Voraussetzung:

Für Anfangende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H418000

Tila de Almeida Mendonca
dienstags, 21.10.2025, 19:15 - 20:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
126,50 Euro
Kleingruppe*

Portugiesisch A1 - 2. Semester

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H418001

Tila de Almeida Mendonca
dienstags, 21.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
126,50 Euro
Kleingruppe*



Kleingruppe*: Bei offizieller Anmeldung von 8 Teilnehmenden vor Kursbeginn wird aus der Kleingruppe ein regulärer Kurs. Dann reduziert sich der Preis entsprechend und Ermäßigungen sind möglich.



Russisch

Russisch steht auf Platz acht der meist gesprochenen Sprachen der Welt und wird von mehr als 250 Millionen Menschen auf der Welt gesprochen. Russisch gehört zu den sechs offiziellen Arbeitssprachen der UNO. Zusammen mit dem Ukrainischen und Weißrussischen bildet Russisch die ostslawische Gruppe der slawischen Sprachen, die ihrerseits zu den indoeuropäischen gehören.

Russisch ermöglicht den Zugang zur slawischen Welt. Auch schon mit Anfänger-Russischkenntnissen kann man in anderen slawischen Sprachen etwas verstehen. Wer Russisch lernt, erschließt sich einen neuen Kulturkreis, denn der Russischkurs ist nicht nur Sprachunterricht. Er beinhaltet auch das Kennenlernen der russischen Kultur in all ihren Facetten. Die Kyrillische Schrift stellt für das Erlernen der russischen Sprache kein Problem dar.

Russisch A1 - 6. Semester

Voraussetzung:

Bereits Kenntnisse in Russisch auf A1.5 Niveau (ca. 170 Unterrichtsstunden)

Pojechali! 1.1. A1 Auf geht's! ab Lkt. 18
ISBN 978-3-12-527415-0

25H419005

Gerta Monakhova
montags, 15.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
126,50 Euro
Kleingruppe*

Russisch A2

Russisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Niveau A1 schon abgeschlossen haben und dieses erweitern möchten, um das Niveau A2 zu erreichen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Voraussetzung:

Abgeschlossenes A1-Niveau (90 UE)

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H419035

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 17.09.2025,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
131,00 Euro
Kleingruppe*

Russisch A2/B1

Voraussetzung:

Mindestens abgeschlossenes A2-Niveau (ca. 150 UE).

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H419046

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 18.09.2025,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
116,00 Euro

Russisch B1

Russisch B1 - Auffrischung

Neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Sprachniveau A2-B1 sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H419047

Dr. Christine Glybowskaja
dienstags, 16.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
116,00 Euro



Russisch B1

Dieser Kurs setzt Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraus. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H419048

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 18.09.2025,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
116,00 Euro

Russisch B2

Russisch B2 - Konversation

Wenn Sie bereits fortgeschrittene Russischkenntnisse haben und diese vertiefen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

25H419061

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 17.09.2025,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
116,00 Euro

Schwedisch

Schwedisch ist eine Sprache der Mythologie, Literatur, Musik, Natur und vielem mehr!! Schwedisch wird in Schweden und in Teilen Finnlands gesprochen. Es wurde in 2009 endgültig als die Amtssprache des Landes per Gesetz bestätigt. Grund dafür ist, dass daneben andere anerkannte Sprachen wie Samisch, Finnisch, Meänkieli (Finnisch in Tornedalen), Yiddisch und Romani Chib existieren. Da Englisch als erste Fremdsprache in der Schule unterrichtet wird und englischsprachige Filme nicht synchronisiert werden, spricht ca. 80% der Bevölkerung Englisch. Aus diesem Grund, und auch wegen der spürbaren Ähnlichkeit mit dem Deutschen, wird es nie Verständigungsprobleme mit deutschen Muttersprachlern geben.

Schwedisch A1 - 2. Semester

Für alle Schwedisch-Freunde, die Lust auf Sprach-Praxis und das Verbessern der Alltagsprache haben!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H420002

Eva Munkelt
dienstags, 09.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr,
12 Abende, 24 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_02
90,50 Euro

Schwedisch A1/A2

Für alle Schwedenbegeisterten. Härtligt Välkomna!

Voraussetzung:

Sie haben die ersten 20-40 Unterrichtseinheiten des Niveaus A1 abgeschlossen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H420010

Eva Munkelt
donnerstags, 11.09.2025,
17:15 - 18:45 Uhr, 12 Abende, 24 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 8,
90,50 Euro

Spanisch

Spanisch ist eine Sprache, die viele Kulturen und Traditionen verbindet. Sie wächst schnell und wirkt auf verschiedenen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Ebenen. Spanisch ist die zweit meistgesprochene und gelernte Sprache der Welt. Es sind ca. 500 Millionen Muttersprachler:innen, die sie vertreten. Dazu ist Spanisch als Amtssprache von 22 Ländern fast auf allen Kontinenten vertreten. Aus diesem Grund verbindet Spanisch viele Länder, Kulturen und Traditionen auf der ganzen Welt.

Spanisch A1

NEU

Spanisch A1 - 1. Semester

¡Hola, amigas y amigos!

Voraussetzung:

Für Anfangende OHNE Kenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H422000

Dozent:in der vhs Jena
mittwochs, 22.10.2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 12 Abende, 24UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
90,50 Euro

Spanisch A1 - 2. Semester

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

25H422002

Francisco Andrés Corredor Jimenez
dienstags, 21.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
9 Abende, 18 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_07
74,00 Euro



Finden Sie ab Seite 26 die Online-Kurse:

Business-Spanisch - Impulse für eine erfolgreiche Kommunikation (B1/B2)
und
Mexiko – Land der Farben, Traditionen und Kontraste

Spanisch A1 - 9. Semester leicht gemacht

In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse des A1-Niveaus vertiefen.

Voraussetzung:

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2025.

Caminos NEU B1 (Lehr- und Arbeitsbuch);
Lektion 11
ISBN: 978-3-12-514958-8

25H422010

Sonja Quesada
mittwochs, 24.09.2025,
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
186,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch A2

Spanisch Aufbaustufe A2 - Teil 1

NEU

Sie haben das A1-Niveau erreicht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser "el curso perfecto".

Con gusto nuevo A2 (Klett), ab L. 1/2
ISBN 978-3-12-514682-2

25H422020

Ingrid Vega Chaves
dienstags, 02.09.2025,
09:00 - 10:30 Uhr, 14 Vormittage, 28 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10
104,50 Euro

Spanisch B1

Spanisch B1 leicht gemacht

Wir lernen, wiederholen und spielen zusammen.

Con Gusto nuevo B1, ab Lkt. 4
ISBN: 978-3125146938

25H422058

Sonja Quesada
freitags, 26.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro



Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert. Further courses are planned and are continuously updated on our homepage. Please check our homepage regularly.

Spanisch B1/B2 leicht gemacht

Lernen, das entspannt und zugleich anspruchsvoll ist.

Caminos neu B1 (Lehr- und Arbeitsbuch) ab Lkt. 7
ISBN: 978-3-12-514958-8

25H422059

Sonja Quesada
dienstags, 23.09.2025, 16:00 - 17:30 Uhr,
15 Nachmittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
111,50 Euro

Spanisch B2

Spanisch B2/C1 leicht gemacht

Lernen, das entspannt und zugleich anspruchsvoll ist. Im Kurs werden Sie Kompetenzen erwerben, die das spontane und fließende Sprechen ermöglichen und das selbst mit Subjuntivo! Mit Hilfe von neuen Medien werden wir mit interaktiven Videos das Hör-Verstehen intensivieren.

Con gusto nuevo B2, ab Lkt. 4
ISBN: 978-3-12-514688-4

25H422076

Sonja Quesada
dienstags, 23.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7
126,50 Euro
Kleingruppe

Ungarisch

Ungarisch zum Kennenlernen! Einführungsveranstaltung – hybrid

NEU

An diesem Infoabend möchten wir Ihnen die Schönheit dieser wunderbaren Sprache näherbringen und Sie zum Lernen motivieren!

Voraussetzung:

Anmeldung bis zum 10.09.2025.

Sollten Sie Interesse an der Veranstaltung haben und sich nicht bis zum oben genannten Termin anmelden können, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

25H425000

Dr. Helmut Stauche
Mittwoch, 17.09.2025, 17:30 - 19:45 Uhr,
1 Abend, 3 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5
15,50 Euro

Ungarisch A1 - 1. Semester

NEU

Wussten Sie, dass Ungarisch eine sehr flexible Sprache ist? Sie ist nicht so schwer zu erlernen, wie man vielleicht denkt. Es ist nur manchmal anders!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H425001

Dr. Helmut Stauche
dienstags, 23.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
5 Abende, 10 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04
111,50 Euro
Minigruppe

Ungarisch A1 - 1. Semester



Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

25H425002

Dr. Helmut Stauche
donnerstags und mittwochs, 25.09.2025 -
05.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende,
10 UE
vhs, virtueller Klassenraum
110,00 Euro
Minigruppe



Beruf – IT – Digitale Kompetenzen



Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

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



Beruf – IT – Digitale Kompetenzen

- 110 Internet | Social Media | Künstliche Intelligenz
- 111 Windows & Office-Angebote
- 112 Foto | Medien | Design
- 114 Programmierung
- 115 vhsOffice | Tastschreiben
- 117 Xpert Business Akademie Thüringen

ChatGPT: Funktion, Gefahren und Nutzen

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als Schlüsseltechnologie der Zukunft – und gestaltet schon heute viele Bereiche unseres Lebens entscheidend mit. Doch wo liegen ihre Chancen und Risiken? In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie am Beispiel von ChatGPT, wie KI funktioniert, wie Sie sie gezielt einsetzen können und welches Potenzial KI für Beruf und Alltag bietet. Neben den technischen Grundlagen beschäftigen wir uns auch mit ethischen Fragestellungen und der verantwortungsvollen Nutzung.

Inhalt:

- Funktionsweise generativer KI
- Probleme und ihre Ursachen (Halluzinationen, Jailbreaks, Diskriminierung, Ressourcenverbrauch)
- ChatGPT effektiv im Alltag nutzen
- Tipps für bessere "Prompts"
- Alternativen zu ChatGPT
- Praktische Übungen

Zielgruppe: Personen mit und ohne KI-Erfahrungen

Anmeldeschluss: 01.11.2025

25H50140

Ladyna Wittscher

Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 13:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro

Wie schütze ich meine Privatsphäre online?

Wer online kommuniziert, einkauft oder nach Informationen sucht, hinterlässt dabei Datenspuren und personenbezogene Informationen. Doch wie lässt sich die eigene Privatsphäre im digitalen Raum wirksam schützen? Neben technischen Maßnahmen kommt es auch auf das persönliche Verhalten und einen bewussten Umgang mit sensiblen Daten an. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Sicherheit im Internet gezielt verbessern können und worauf Sie im digitalen Alltag besonders achten sollten.

Inhalt:

- Warum ist es wichtig, meine Privatsphäre online zu schützen?
- Unterschiedliche Arten persönlicher Daten
- Risiken für die Privatsphäre
- Datensicherheitsmaßnahmen (Verschlüsselung, Zwei-Faktor Authentifizierung, Passwortsicherheit, Technische Sicherheitsmaßnahmen, Cookies, Browserwahl, Firewall)
- Phishing
- Künstliche Intelligenz und Privatsphäre

Zielgruppe: Alle, die sich sicherer im Netz bewegen möchten

Anmeldeschluss: 06.12.2025

25H50141

Ladyna Wittscher

Samstag, 13.12.2025, 09:00 - 13:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag

Sie nimmt uns Arbeit ab, sie verändert eingespielte Abläufe und stellt uns vor neue Herausforderungen: Künstliche Intelligenz (KI) verändert unseren Arbeitsalltag. Ganz besonders deutlichen Einfluss haben Generative Modelle wie ChatGPT, doch sie sind nur die Spitze einer viel tiefgreifenderen Veränderung. Wie kann KI sinnvoll in den Arbeitsalltag integriert werden und welche Fähigkeiten benötigen wir, um den Wandel zu gestalten? Der Kurs bietet die Möglichkeit, die unterschiedlichen Anforderungen des Arbeitsalltags der Teilnehmenden mit einzubeziehen.

Inhalte des Kurses:

- Funktionsweise von KI
- Veränderungen in der Arbeitswelt durch KI
- Gefahren und Chancen von KI
- Tipps und Tricks im Umgang mit KI
- Den eigenen Arbeitsalltag effektiver gestalten mit KI
- Zukunftsfähigkeiten und wie sie sich stärken lassen

Zielgruppe: Berufstätige, die KI bereits nutzen oder nutzen möchten

Anmeldeschluss: 24.01.2026

25H50142

Ladyna Wittscher

Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 13:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro

vhs Volkshochschule Jena
JENAKULTUR.

Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Wir bilden die digitale Gesellschaft.

Besuchte 2021 den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“

Windows und Office-Angebote

Windows 10/11 und Microsoft 365 - 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 10/11
- Texteingabe und Seitenlayoutgestaltung in Word sowie Tabellen, Seriendruck
- Dateneingabe, Formatierung, einfache Formeln in Excel
- Diagramme und Druckoptimierung
- Schnelle Präsentationen in PowerPoint mit Tabellen und Diagrammen erstellen
- Präsentationen steuern

Anmeldeschluss: 08.09.2025

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

25H50101

Kerstin Paetzold-Winter
montags und mittwochs,
15.09.2025 - 29.10.2025,
17:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
199,30 Euro
Kleingruppe

Excel - Grundlagen

- Schnelleinstieg
- Arbeit mit Mappen
- Zusammenfassen mit Formeln
- Einstellungen und Druck für große Tabellen

Anmeldeschluss: 27.10.2025

25H50120

Kerstin Paetzold-Winter
montags und mittwochs,
03.11.2025 - 17.11.2025,
17:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
89,20 Euro

Finden Sie ab Seite 23 die Online-Kurse:

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
und
KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen: Von der Idee zum Bild
und
Mein KI-Toolkasten : Wirklich nützliche KI - Helfer für den (Arbeits-) Alltag
und
KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren: Was sie können und was nicht

Inhalte zu den Kursen finden Sie unter www.vhs-jena.de

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: 17.10.2025

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

25H50126

Michael Brückner
Freitag, 24.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
206,80 Euro
VHeSpresso

Finden Sie auf Seite 29 den Online-Kurs:

Ordnung auf dem PC



Excel - Pivot-Tabellen: Daten auswerten, analysieren und visualisieren (online)

Sie arbeiten mit Excel und wollen Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern? Dann lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen.

Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen darstellen. Sie sparen Zeit und erstellen verlässliche Analysen und Berichte.

Empfehlung zur Hardware:

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt.

Benötigt werden: PC/Laptop mit funktionsfähiger Kamera, Headset/Kopfhörer und Mikrofon, stabile Internetverbindung. Die Teilnahme mit einem Smartphone oder Tablet ist NICHT geeignet.

Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore

Voraussetzungen: sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet, grundlegende Kenntnisse in Excel, aktuelles Windows Betriebssystem ab MS Excel 2019

Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024

Anmeldeschluss: 11.08.2025

25H50127

Bettina Breton
Montag, 18.08.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 19.08.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
108,10 Euro
VHeSpresso

Excel - Power-Tools: Power Query und Power Pivot - Daten abrufen, transformieren und auswerten! (online)

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut. Sie arbeiten mit Daten aus unterschiedlichen Quellen und wollen diese mit Pivot-Tabellen auswerten?

Dann lernen Sie die erweiterten Funktionen der Power-Tools kennen.

Power Query importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und vergleicht. Die Erstellung komplexer Datenanalysen wird vereinfacht, und Sie sparen Zeit.

Power Pivot verarbeitet fast unbegrenzte Datensätze in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität eröffnet Ihnen zusätzliche Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichterstellung.

Empfehlung zur Hardware:

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt.

Benötigt werden: PC/Laptop mit funktionsfähiger Kamera, Headset/Kopfhörer und Mikrofon, stabile Internetverbindung. Die Teilnahme mit einem Smartphone oder Tablet ist NICHT geeignet.

Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore

Voraussetzungen: sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet, grundlegende Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, aktuelles Windows Betriebssystem, Aktivierung Add-In Power Pivot, ab MS Excel 2019

Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024

Anmeldeschluss: 19.08.2025

25H50128

Bettina Breton

dienstags, 26.08.2025,

18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

121,40 Euro

VHeSpresso

PowerPoint - Multimedia - Tipps und Tricks

- Folienlayouts, Texte, Grafiken, WordArt und SmartArt einsetzen
- Objekte formatieren, anordnen,

ausrichten, gruppieren

- Multimedia-Elemente und individuelle Animationen einbinden
- es kommt Bewegung ins Spiel durch Animationsschemata und Folienübergänge
- Präsentationen vorführen - manuell und automatisch

Anmeldeschluss: 23.09.2025

25H50130

Dirk Sawade

Dienstag, 30.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

128,00 Euro

VHeSpresso

Foto / Medien / Design

Adobe InDesign - Einführungskurs und Workshop

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: 14.10.2025

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

25H50162

Dirk Sawade

dienstags und donnerstags, 21.10.2025 -

30.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

265,60 Euro

VHeSpresso

Adobe InDesign - Aufbaukurs

Der Aufbaukurs basiert auf den erarbeiteten Materialien aus dem Einsteigerkurs. Bereits erwähnte Programmfunktionen werden hier vertieft. Dazu gehören u.a.:

- Tabellen
- Detailtypographie
- Verzeichnisse
- Farben
- Ausgabeoptionen

Weitere Schwerpunkte ergeben sich aus der individuellen Fragestellung der Teilnehmenden.

25H50162A

Dirk Sawade

Termin auf Anfrage

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

185,00 Euro

VHeSpresso

Adobe Illustrator - Einführungskurs

Illustrator ist eines der professionellsten Programme zur Erstellung komplexer vektorbasierter Grafiken und Bilder in höchster Qualität. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und die Arbeitsweise des Programms:

- Arbeitsbereich und 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: 25.11.2025

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

25H50163

Dirk Sawade

dienstags und donnerstags,

02.12.2025 - 11.12.2025,

18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad PC-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: 19.09.2025

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

25H50165

Dirk Sawade

Freitag, 26.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 27.09.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

265,60 Euro

VHeSpresso

Ganzheitliche Mediengestaltung mit Affinity All Apps – Foto, Grafik, Design

Affinity Serif bietet mit seinen Grafik-Software-Anwendungen eine preiswerte Alternative zu gängigen Softwarepaketen in diesem Markt. Die "All Apps"-Lizenz enthält die Anwendungen Affinity Photo (Bildbearbeitung), Affinity Designer (Grafik-Illustration) und Affinity Publisher (Desktop-Publishing). In diesem Einführungsworkshops wollen wir Ihnen anhand eines Beispiels alle drei Programme vorstellen, mit Ihnen an einem kleinen Projekt arbeiten und die Vorzüge dieser alternativen Softwarelösung präsentieren.

- Bilder in Affinity Photo bearbeiten
- Grafiken für die Drucklegung erstellen und bearbeiten
- Grafiken, Texte und Bilder in Flyer einbinden und gestalten

Anmeldeschluss: 28.10.2025

25H50166

Dirk Sawade

Dienstag, 04.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

130,00 Euro

VHeSpresso

Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen, Power Workshop (online)

GIMP: kostenlos, leistungsstark, anspruchsvoll – für berufliche und professionelle Anwendungen: Fotos zuschneiden, verbessern, aufwerten, kreativ verändern, Effekte hinzufügen oder Fotomontagen erstellen.

Anhand einfacher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Lassen Sie sich inspirieren, und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche, Dateimanagement
- Bildeigenschaften, Größenskalierung
- Leinwand, Transparenz, Bildzuschnitt
- Werkzeuge für Transformation, Auswahl, Malen, Text, Farb- und Belichtung
- Ebenentechnik
- Einfache Retuschen und Rahmengestaltung

Empfehlung zur Hardware:

Dieser Kurs findet auf unserer Plattform vhs.cloud statt.

Benötigt werden: PC/Laptop mit funktionsfähiger Kamera, Headset/Kopfhörer und Mikrofon, stabile Internetverbindung. Die Teilnahme mit einem Smartphone oder Tablet ist NICHT geeignet.

Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore

Voraussetzungen: sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet, aktuelles Windows Betriebssystem, Vorabinstallation der aktuellen GIMP Version von www.gimp.org/downloads/

Anmeldeschluss: 31.08.2025

25H50167

Bettina Breton

sonntags, 07.09.2025, 08:30 - 17:00 Uhr,

2 Tage

vhs, virtueller Klassenraum

278,00 Euro

VHeSpresso

Kreativ auf dem iPad -

Malen, Zeichnen, Illustrieren

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein kreatives Wochenende für Eltern oder Großeltern mit Kindern oder Enkeln. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind / einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 15.11.2025

25H50170

Dirk Sawade

Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 3

106,00 Euro

Kleingruppe



Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren für Kinder und Jugendliche (Ferienkurs)

Mal keine Lust auf Pinsel und Farben oder Farbspritzer auf den Anziehsachen? Dann ist dieser digitale Kreativworkshop genau das Richtige für Dich. Auf dem iPad wollen wir unserer Kreativität freien Lauf lassen. Zeichne wie mit Bleistift oder Pinsel, coloriere Vorlagen oder spiele mit künstlerischen Texten. Wie das genau geht, erlernst Du in diesem Ferienkurs.

Inhalt:

- Einführung in das Programmhandling (Procreate)
- Ebenen, Masken, Farben / Farbwähler / Farbauswahl
- Malen und Zeichnen, Text, Transformieren
- Auswahl + Freisteller, Galerie, Zeichenhilfen
- Export, Dokumente / Leinwandeneinstellungen

Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 06.10.2025

25H50171

Dirk Sawade
montags - donnerstags,
13.10.2025 - 16.10.2025,
09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 1
90,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen)

Programmierung

Einführung in die Programmierung mit C# (C-Sharp)

Die Sprache C# ist die moderne hauseigene Programmiersprache zu Microsoft Windows, welche sich sehr großer Verbreitung und stetig steigender Beliebtheit erfreut. Sie lernen in diesem Kurs alles Notwendige, um selbst erste Anwendungen zu programmieren. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Es werden keine Vorkenntnisse in der Programmierung erwartet.

Inhalte:

- Was ist C# und warum C#?
- Die Entwicklungsumgebung
- Erstellen von Projekten und Anwendungen
- Datentypen, Wenn-Dann-Anweisungen
- Schleifen
- Objektorientierte Programmierung
- Klassentypen, Methoden, Vererbung
- Lesen und Schreiben in Dateien
- Einführung in die Erstellung grafischer Benutzeroberflächen

Das bringen Sie mit:

- Interesse an der Softwareentwicklung und deren Fragestellungen
- Erfahrung und Kenntnisse mit Computern im Allgemeinen

Anmeldeschluss: 07.11.2025

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

25H50350

Michael Brückner
Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 09:00 - 13:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
263,50 Euro
VHeSpesso

Einführung in die Programmierung mit Python

Dieser Kurs ist eine Einführung in die leicht zu lernende Programmiersprache Python. Sie lernen in diesem Kurs alles Notwendige, um selbst erste Anwendungen zu programmieren. Python ist die Sprache der Wahl, wenn es um die schnelle und unkomplizierte Lösung von einfachen bis hin zu komplexen Programmieraufgaben geht. Dies macht Python zu einer im professionellen und privaten Umfeld weit verbreiteten Sprache. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Es werden keine Vorkenntnisse in der Programmierung erwartet.

nen und privaten Umfeld weit verbreiteten Sprache. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Es werden keine Vorkenntnisse in der Programmierung erwartet.

Inhalt:

- Warum ist Python so beliebt, wo liegen die Vorteile?
- Entwicklungsumgebung in Python
- Erstellen von Anwendungen
- Laden von Paketen, Datentypen
- Strings und String-Funktionen in Python
- Listen, Wenn-Dann-Anweisungen
- Schleifen, Funktionen in Python
- Lesen und Schreiben in Dateien
- Erste Schritte bei der Erstellung grafischer Benutzeroberflächen

Das bringen Sie mit:

- Interesse an der Softwareentwicklung und deren Fragestellungen
- Erfahrung und Kenntnisse mit Computern im Allgemeinen

Anmeldeschluss: 30.01.2025

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

25H50351

Michael Brückner
Freitag, 06.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 07.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
185,50 Euro
VHeSpesso

Einführung in die Programmierung mit Python (Ferienkurs)

Hast Du Lust auf Programmierung? Dann haben wir das Richtige für Dich. Python - das ist keine Schlange, sondern eine sehr angesagte Programmiersprache, die leicht zu erlernen ist und auf vielen verschiedenen Plattformen laufen kann. Web- sowie kleine Softwareanwendungen können hiermit erstellt werden. Dieser Kurs bringt Dir die Grundlagen der Programmierung mit Python bei und ermöglicht es Dir, das Gelernte sofort selbst auszuprobieren.

Inhalte des Kurses:

- Eigenschaften und Besonderheiten von Python
- Programmieren mit Bibliotheken
- Datentypen und deren Deklaration
- if-Anweisungen, Schleifen, Funktionen
- Grafiken mit Turtle erstellen
- Praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Debuggen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren ohne oder mit wenig Programmiererfahrung

Anmeldeschluss: 09.02.2026

25H50352

Ladyna Wittscher
montags - mittwochs,
16.02.2026 - 18.02.2026,
09:00 - 13:15 Uhr, Mo-Mi
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 2
80,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen)

Entwicklung einer Handy-App mit dem MIT-App Inventor

Fast jede Person hat heutzutage ein Handy. Aber wie werden eigentlich Apps für Android oder für iPhones entwickelt? In diesem Kurs wollen wir genau dieser Frage auf den Grund gehen und uns den MIT-App Inventor anschauen. Dieser erlaubt es uns, mit einfachen grafischen Blöcken komplexe Handy-Apps zu programmieren. Der Kurs richtet sich an Einsteigende und es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Der Kurs beinhaltet:

- Vorstellung des MIT-App Inventors und viele seiner Funktionalitäten
- Vorstellung wichtiger Programmierkonzepte wie Schleifen, Verzweigungen, Funktionsaufrufe, uvm.
- Entwicklung einer einfachen App
- Installation der App auf dem Handy

Anmeldeschluss: 06.09.2025

25H50353

Dr. Julien Klaus
Samstag, 13.09.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
75,00 Euro
Kleingruppe

Click First - Entwicklung eines Handy-Spiels - (Ferienkurs)

Fast jede Person hat heutzutage ein Handy. Aber wie werden eigentlich Apps für Android oder für iPhones entwickelt? In diesem Kurs wollen wir genau diese Frage klären, in dem wir ein einfaches Handy-Spiel entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Einsteigende und es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Der Kurs beinhaltet:

- Vorstellung des MIT-App Inventors

- Vorstellung der Spieleschleife und Spielidee
- Entwicklung des einfachen Spieles
- Installation auf dem Handy
- weitere Schritte, um das Spiel beliebig anzupassen

Anmeldeschluss: 04.10.2025

25H50354

Dr. Julien Klaus
Samstag, 11.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
75,00 Euro

Einführung in das Datenbanksystem Microsoft SQL-Server sowie SQL

Sie kennen Excel oder Access und wollen ein professionelleres Datenbanksystem kennenlernen. Egal, ob im Beruf oder für Zuhause, mit dem SQL-Server können Sie Daten auf einem professionellen Niveau verwalten und abfragen. Der Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Grundlagen für die Einrichtung und Nutzung des SQL-Servers von Microsoft. Sie lernen, wie man Daten in relationalen Datenbanken organisieren kann. Zudem werden Sie einen tieferen Einblick in die Abfragesprache SQL gewinnen - was auch für andere Datenbanksysteme hilfreich ist.

Ziele des Kurses:

- Kennenlernen des Datenbanksystems Microsoft SQL-Server
- Vermittlung, wie Daten relational organisiert werden können
- Vermittlung des Aufbaus einer Datenbank mit den wichtigsten Elementen
- Einführung in die Abfragesprache SQL

Anmeldeschluss: 09.01.2026

25H50355

Heiko Schmidtke
Freitag, 16.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 17.01.2026, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
75,00 Euro
Kleingruppe

vhsOffice / 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 Kleingruppenkurs umfasst 4 Abende mit insgesamt 12 UE. Entgelt: 77,00 € (Mindestteilnehmendenzahl: 5)

Anmeldeschluss: 12.11.2025

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

25H50401

Heidrun Rau
mittwochs und montags,
19.11.2025 - 10.12.2025,
17:00 - 19:15 Uhr, 7 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
95,00 Euro





Tastschreiben aktiv - Trainingskurs zur Schreibgeschwindigkeit

Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit mit internem Text in einer 10-Minuten Abschrift

25H50402

Heidrun Rau
montags und mittwochs,
05.01.2026 - 21.01.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
77,00 Euro
Kleingruppe

Tastschreiben aktiv – Individuelles Training und Prüfung

Üben und trainieren Sie mit unserer Dozentin individuell und bereiten Sie sich so intensiv auf unsere 10-Finger-Tastschreibprüfung vor. Diese wird ganz am Ende der Veranstaltung durchgeführt. Der Kurs wird bereits ab einer Person durchgeführt, d. h. es besteht eine Durchführungsgarantie. Sie möchten zu einer anderen Zeit dieses Training buchen? Sprechen Sie uns an - wir können jederzeit andere Termine mit Ihnen vereinbaren. Das Entgelt für die Prüfung ist im Kursentgelt bereits enthalten.

25H50404

Heidrun Rau
Termin auf Anfrage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
123,00 Euro

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: 06.10.2025

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

25H50410

Heidrun Rau
montags - freitags,
13.10.2025 - 17.10.2025,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen)

Berufliche Korrespondenzen nach DIN (neu)

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Regeln beim Verfassen von geschäftlichen Briefen und E-Mails. Dabei werden die gängigen Normen ebenso erläutert wie Fallstricke der deutschen Rechtschreibung. Die Vorgehensweise beim Erstellen von Briefen wird am PC praktisch erprobt.

- Geschäftsbriefe und E-Mails nach DIN 5008
- Gestaltung von Briefen
- Zeichensetzung, Zahlen und Abkürzungen
- Silbentrennung, Trennstriche und Gedankenstriche
- Klar und verständlich kommunizieren

Anmeldeschluss: 28.01.2026

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

25H50420

Heidrun Rau
Mittwoch, 04.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
135,00 Euro
VHeSpresso

Projekte erfolgreich planen und umsetzen - (online und in Präsenz)

Projekte nehmen in Unternehmen und Organisationen eine immer bedeutendere Rolle ein. Die klare Strukturierung und zielgerichtete Umsetzung solcher Vorhaben ist die Aufgabe von gutem Projektmanagement. In diesem Kurs lernen Sie die fünf Phasen des Projektlebenszyklus kennen und gewinnen Einblicke in den gesamten Managementprozess – vom Projektdesign über die Strukturierung, den effizienten Ressourceneinsatz bis hin zur qualitätsorientierten Steuerung und dem erfolgreichen Abschluss. Ein besonderer Fokus liegt auf Kommunikation, Teamdynamik und der Führungsrolle des Projektmanagers. Neben klassischen, hybriden und agilen Ansätzen erhalten Sie praktische Tipps zur Auswahl geeigneter Tools und zum Einsatz von KI als Unterstützung.

Durch praktische Übungen können Sie die erlernten Methoden direkt anwenden. Gerne können Sie ein eigenes Projektbeispiel einbringen.

Der Kurs richtet sich an Anfängende und Wiedereinsteigende, die ihre Projekte effizient und stressfrei umsetzen möchten

Der Kurs findet montags - freitags online und am Samstag in Präsenz statt.

Anmeldeschluss: 19.01.2026

Voraussetzung: mindestens Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Sehr empfehlenswert zur aktiven Teilnahme sind auch Mikrofon und Webcam.

25H50430

Claudia Kellner
Montag, 26.01.2026 - Freitag, 30.01.2026,
18:00 - 20:15 Uhr, vhs,
virtueller Klassenraum
Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 16:15 Uhr,
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
360,00 Euro
VHeSpresso

Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie!

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die angebotenen Kurse im Rahmen von Xpert Business LernNetz finden mit nur einer Anmeldung statt! Es handelt sich um ein online-Angebot, das sich aus einem Webinar (der Dozent/-in kommuniziert via Computer mit Ihnen, Sie können im Chat Fragen stellen) und bei Bedarf 5 UStd. Coaching zusammensetzt, d.h. Sie werden vor Ort durch eine Dozentin der VHS Jena betreut. Im Entgelt ist das Unterrichtsmaterial enthalten. Sie können zusätzlich noch einen Prüfungsvorbereitungskurs buchen, auch der findet mit Durchführungsgarantie statt. Für die kostenpflichtige Prüfung müssen Sie sich mit einem Vorlauf von 6 Wochen anmelden, wenn Sie ein Zertifikat über Ihre Leistungen erhalten wollen.

Weitere Details:

- Kursinhalte & Lernzielkatalog finden Sie unter: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
- Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten
- Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (fakultativ)
- alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

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)

	Gezielte Fachkraft (GF)				Buchhalter*in (B)			Manager*in (M) 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			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft	✓*				✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓*				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓			✓	✓	✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓			✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personelle Kompetenzen									✓



Mehr Informationen erhalten Sie im Internet und auf der Informationsveranstaltung.



Xpert Business LernNetz - Infoveranstaltung (HY)

25H50500

Christian Ziege

Montag, 27.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
kein Entgelt

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.

25H50501

Webinar

dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 05.02.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
350,00 Euro

25H50550

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min online-Coaching
350,00 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.

25H50502

Webinar

dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 29.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
350,00 Euro

25H50551

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min online-Coaching
350,00 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!

25H50503

Webinar

dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 03.02.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50552

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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 Kennt-

nisse 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.

25H50504

Webinar

dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 05.02.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
350,00 Euro

25H50554

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min online-Coaching
350,00 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.

25H50505

Webinar

dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 29.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
350,00 Euro

25H50555

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min online-Coaching
350,00 Euro

Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 3 DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt!

25H50506

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 08.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50556

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.

25H50507

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 09.12.2025,
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
195,00 Euro

25H50557

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
195,00 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.

25H50508

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 22.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50558

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.

25H50509

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 22.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro



25H50559

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.

25H50510

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 22.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50560

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.

25H50511

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 22.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50561

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.



25H50512

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 29.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50562

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 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.

25H50513

Webinar
dienstags und donnerstags,
04.11.2025 - 22.01.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
310,00 Euro

25H50563

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min online-Coaching
310,00 Euro

Excel - Tipps und Tricks

Verschaffen Sie sich einen Überblick über effizientes und zeitsparendes Arbeiten mit MS Excel. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen zahlreiche Tricks und Kniffe für den alltäglichen Gebrauch.

Mögliche Themen - abhängig von TN-Wünschen und Zeit:

- Umgang mit großen Tabellen (Ansicht, Druck, Sortieren, Filtern)
- Druckoptimierung
- Einrichtung einfacher Drop-Down-Listen
- Vorlagen erstellen und nutzen, Schutz von Formeln
- Nutzung von Namen zur vereinfachten Handhabung von Zellen und Zellbereichen
- Bedingtes Format
- Intelligente Tabellen

25H52001

Carola Lück
Dienstag, 09.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über
den Beutenberg e.V.

Excel - Häufige Funktionen (ohne WENN)

1. Allgemeine Syntax und Eingabemöglichkeiten, Autofunktionen, laufende Summe
2. Unterschied Runden und Formatieren, verschiedene Rundungsmöglichkeiten
3. Fehlersuche und Fehlerbehandlung, Arbeit mit geschachtelten Funktionen

25H52002

Carola Lück
Dienstag, 16.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über
den Beutenberg e.V.

Excel - Rund um die WENN-Funktion

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

25H52003

Carola Lück

Dienstag, 23.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena, Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

Excel - Barrierefreie Dokumente mit Word, Excel und PowerPoint

Barrierefreiheit ist ein aktuelles Thema. Einerseits für Personen mit Einschränkungen irgendeiner Art, aber der Trend geht eindeutig dahin, sich Dokumente jeglicher Art auch im Normalfall vorlesen zu lassen. Das heißt, ein Vorleseprogramm muss sich in den Dokumenten orientieren können.

- Was ist bei der Erstellung in Word, Excel oder PowerPoint zu beachten
- Worauf ist bei der Umwandlung in PDF zu achten
- Mit welchen externen Hilfsmitteln können wir überprüfen, inwieweit Dokumente barrierefrei sind

25H52004

Carola Lück

Dienstag, 30.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena, Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

Excel - Workshop Mehr-Tabellen-Projekte

Nicht immer lässt sich ein Problem in einer einzelnen Excel-Tabelle erfassen. In diesem Workshop werden wir gemeinsam an einem praktischen Beispiel die Erstellung von einfachen Lösungen, die aus mehreren Tabellen bestehen erlernen.



vhs@Beutenberg

Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung zu diesem Kurs erfolgt direkt über den Beutenberg e.V. (weiterbilden@beutenberg.de) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>



Wir verbinden intelligente Tabellen mittels Drop-Down-Feldern und nutzen Formeln für die automatische Übertragung von Inhalten.

Bedingtes Format hilft bei der Übersicht, Dropdownfelder erleichtern wiederkehrenden Eingaben und minimieren Eingabefehler

Wir erkunden tabellenübergreifende Auswertungsmöglichkeiten mittels Formeln und versuchen einen kurzen Einblick in die Auswertung per Klick mittels Pivottabellen.

Gerne können Sie ein eigenes Problem für das praktische Beispiel vorschlagen.

25H52005

Carola Lück

Dienstag, 24.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena, Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

Excel - Pivottabellen

In diesem Workshop stellen wir Ihnen die schnelle interaktive Auswertung von langen Listen ohne Formeln mittels Pivot-Tabellen vor.

Inhalt:

- Erstellung mit Excel- und externen Daten
- Tabellen- und Feldeinstellungen
- diverse Filtermöglichkeiten
- Gruppierungen
- berechnete Felder
- Kurzinfo Pivot-Charts
- Erstellung unabhängiger Pivot-Tabellen für veränderte Einstellungen

25H52006

Carola Lück

Dienstag, 03.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena, Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

Excel - Neue hilfreiche Funktionen ab Excel 2019

Es gibt immer mehr neue Funktionen in Excel. Nicht jeder hat die Zeit, sich damit zu beschäftigen.

Wir sehen uns einige der neueren Funktionen an, die in den Versionen 2019 und 2021 dazugekommen sind und sehr hilfreich sein können, natürlich mit typischen Anwendungsfällen. Teilweise können sie sogar bisherige Funktionen ersetzen. Was ist ein XVERWEIS? Was kann ERSTERWERT gegenüber einer geschachtelten WENN-Funktion.

Wichtig: Es geht um Excel-Versionen ab 2019 (teilweise verfügbar), besser 2021. In Excel 365 sind diese natürlich schon lange enthalten.

25H52007

Carola Lück

Dienstag, 17.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena, Wildenbruchstraße 15, Konferenzraum 3
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.



Grundbildung | Schulabschlüsse

123 **Alphabetisierung | Grundbildung**

124 **Schulabschlüsse**



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:

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«)

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.

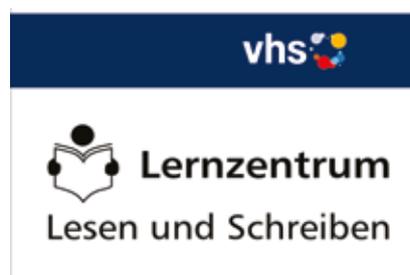
Unsere Volkshochschule bietet Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können. Hier können sie in kleinen und persönlichen Gruppen und mit fachgerechter Unterstützung genau das lernen, was sie für Alltag oder Beruf an Lese- und Schreibkenntnissen brauchen. In einem ersten Beratungsgespräch 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 in der vhs beraten zu lassen.

Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding

Telefon 03641 49 - 8210
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 Grundbildungshotline: 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 Grundbildungshotline.

Beratungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 – 15:00 Uhr

Kostenfreie Hilfen:

Telefonberatung, Kurse, Lern-Café, Lernen am Telefon, Online-Lernen

Alphabetisierung für Anfangende und Fortgeschrittene, Einstieg laufend möglich

25H607001

Eva Wachs
dienstags und freitags,
24.10.2025 - 21.04.2026
16:00 - 17:30 Uhr, 40 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
85,50 Euro



Sie haben Fragen zu den Vorbereitungskursen auf einen Schulabschluss. Gern beraten wir Sie persönlich, telefonisch oder auch per Videogespräch.

Schulabschlüsse

Der allgemeine Bewerbungsschluss für alle Abschlussarten ist der 31.7.2025.

Erwerb des Haupt- und Real- schulabschlusses – Infoabend

25F60100

Christian Ziege

Dienstag, 05.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum

Erwerb des Hauptschulab- schlusses – Vorbereitungskurs

Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024):

- 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 Ihren Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

- 1.im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch
- 2.im mündlichen Teil: Biologie, Physik/ Astronomie oder Chemie sowie Sozialkunde oder Geschichte
- 3.im praktischen Teil: Wirtschaft-Recht-Technik

Kurs 1 / Abendkurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- 17:00 – 21:00 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Kurs 2 / Vormittagskurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Vormittage wöchentlich
- 08:30 – 13:30 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Erwerb des Realschulab- schlusses (Mittlere Reife) – Vorbereitungskurs

Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024):

- 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 Ihren Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

- 1.im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie
- 2.im mündlichen Teil: zwei Fächer aus der Auswahl der schriftlichen Prüfungen sowie Geschichte und Sozialkunde

Anzahl der Prüfungen zusammengefasst:

- 4 schriftliche Prüfungen,
- 4 mündliche Prüfungen

Kurs 1 / Abendkurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- 17:00 - 21:00 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Kurs 2 / Vormittagskurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Vormittage wöchentlich
- 08:30 – 13:30 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Vorkurs zum Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses

NEU

Sie haben die Schule nicht bis Klassenstufe 8 besucht, möchten aber trotzdem gern einen Haupt- oder Realschulabschluss machen. Dann bieten wir auch im Schuljahr 2025/26 einen sogenannten „Vorkurs“ an. Dieser wird im ersten Jahr alle wesentlichen Inhalte unserer Fächer aufarbeiten und Sie für das 2. zu absolvierende Schuljahr fit machen. Informationen erhalten Sie in persönlichen Beratungsgesprächen in der vhs Jena.

Kursdauer: ein Schuljahr

4-mal wöchentlich

Beginn: September 2025

Erwerb des Abiturs – Infoabend

24F60101

Christian Ziege

Dienstag, 05.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum

Erwerb des Abiturs - Vorbereitungskurs

Die Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024) erfüllt, wer:

- im Kalendermonat des Prüfungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet hat,
- zum Zeitpunkt des Antrags auf Zulassung seinen Hauptwohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen hat und
- im laufenden Schuljahr nicht Schüler:in einer staatlichen Schule der Schularten Gymnasium, Gemeinschaftsschule, Gesamtschule, Kolleg oder der Schulform berufliches Gymnasium oder einer entsprechenden staatlich anerkannten Ersatzschule gewesen ist.
- keine zwei Fehlversuche für die allgemeine Hochschulreife hinter sich hat.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

- 1.im schriftlichen Teil (erhöhtes Anforderungsniveau): Deutsch, Englisch
- 2.im schriftlichen Teil (grundlegendes Anforderungsniveau): Mathematik, Geschichte
- 3.im mündlichen Teil: Spanisch, Ethik, Biologie, Physik

Kursdauer:

- zwei Schuljahre
 - 4 Abende wöchentlich, ein-/zweimal monatlich auch am Freitag, vereinzelt samstags
 - 17:00 - 20:10 Uhr / z. T. bis 21:00 Uhr
- Der Einstieg ist zu jedem Schuljahresbeginn möglich!

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025



**HRSA -
bedeutet Haupt- und
RealSchulabschluss**

Wir stellen vor:

Projekt Zukunftswege

Unterstützung, Beratung und
Begleitung auf dem Weg zum
Schulabschluss



**ZUKUNFTS
WEGE**

Wer in die Volkshochschule kommt, um einen Schulabschluss nachzuholen, bringt ganz unterschiedliche Lebenswege mit: Einige kommen direkt aus der Schule, andere waren bereits berufstätig – und manche entscheiden sich nach einer gesundheitlichen Pause, noch einmal neu zu starten. Doch was motiviert sie? Was brauchen sie, um erfolgreich zu lernen und den Abschluss zu schaffen? Und welche Hindernisse lassen sich gemeinsam aus dem Weg räumen?

Genau diesen Fragen widme ich mich im Projekt Zukunftswege. Ich begleite die Teilnehmenden individuell – sei es durch persönliche Gespräche, Gruppenangebote oder gezielte Unterstützung in Bereichen wie Lernförderung, Berufsorientierung, Alltagsbewältigung oder auch Neuorientierung.

Meine Arbeit beginnt oft schon vor Kursstart: Wenn das erste Interesse an einem Schulabschluss aufkommt, schauen wir gemeinsam, wie der Weg dorthin gestaltet werden kann. Und auch nach dem Kurs stehe ich weiterhin zur Seite – etwa bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder anderen nächsten Schritten.

Ziel ist es, nahtlose Übergänge zu schaffen und die Teilnehmenden auf dem ganz persönlichen Zukunftsweg zu stärken. Dafür wurde dieses Projekt ins Leben gerufen –



Johanna Sáenz - In Kooperation mit dem
Thüringer Volkshochschulverband e.V.

in enger Zusammenarbeit mit dem Thüringer Volkshochschulverband. Kennen Sie jemanden, der den Schulabschluss nachholen möchte – oder denken Sie selbst darüber nach? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf!

Johanna Sáenz

Wo Sie mich finden:

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
2. OG, Raum 4
Sprechzeiten Di. und Do. 11.00-17.30
Uhr und nach Absprache
Wie Sie mich am besten erreichen:
Telefon: +49 (0)3641 53423-44
mobil: +49 (0)151 50533 690

Rätsellösungen von Seite 87.

Lösung: Um die Ecke gedacht ***schwer

1 = Pollen, 2 = Eclair, 3 = Leber, 4 = Hahn, 5 = Dame, 6 = Käfer, 7 = Kaffee,
8 = Geld, 9 = Wecker, 10 = Kakus

Lösungswort: Lerneffekt

Lösung: Silbenrätsel rund um Jena **mittel

1 = Jentower, 2 = Lobdeburg, 3 = Urburschenschaft, 4 = Sonnenberge,
5 = Kulturarena, 6 = Saalehorizontale, 7 = Wagnergasse, 8 = Muschelkalk,
9 = Erlkönig, 10 = Orchideen

Lösung: Brücken-Rätsel zum Thema Gesundheit und Bewegung **mittel

Unterarmdrücken, Medizinballpumpe, Schneidersitzkissen, Schweissfußball, Lachyogalehrer,
Aquajogginganzug, Bauchmuskeltäter

Lösungswort: Massage



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-Nr. Kursngelt €

Kurs-Nr. Kursngelt €

Name Vorname

Telefon privat Mobil (für kurzfristige Änderungen)

Straße

PLZ, Wohnort

E-Mail

Geburtsdatum Geschlecht weiblich männlich drittes Geschlecht

Bezahlung Barzahlung EC-Karte

Ermäßigungsrecht JA NEIN

Grund arbeitslos Schwereh Rentner Azubi/Schüler Student FKJ/FSJ Jenapass

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 Abmelfunktion 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. Ich stimme der Entgeltordnung hiermit zu.

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, Grietgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 03641 49-8205) oder volkshochschule@jena.de richten.

Datum Unterschrift Kursteilnehmende bzw. Erziehungsberechtigte (bei unter 18-Jährigen)

REGISTRATION CARD



Course n° Fee €

Course n° Fee €

Last name First name

Phone Cell phone (in case of short-term changes)

Street name + nr

Post code/City

E-Mail

Date of birth Gender male female gender x

Payment cash debit card

Entitled to a reduction yes no

Reason unemployed severe disability pass retired apprentice/pupil student FKJ/FSJ Jenabonus

Date Signature participant/ signature legal guardian

Last name, First name (in block letters) Date of birth

Newsletter of the vhs
 I subscribe to the free e-mail newsletter of the vhs and I hereby agree that my personal data is stored and electronically processed during the reception of the newsletter. The personal data is not passed on to third parties. The reception of the newsletter can be cancelled by using the unsubscribe option included in the lower part of each newsletter.

Fee table
 The most current fee table of the vhs applies for all kind of fees. The fee table can be accessed in the office of the VHS and either viewed in the program booklet or on the website of the vhs. I acknowledge the terms and conditions stated in the fee table.

Privacy policy
 I agree, that the vhs Jena stores and processes my personal data filled in above for the purpose of registration for a course and communication. The processing of personal data shall be undertaken exclusively in accordance to all necessary operations required for the participation of the course (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO). In all other respects applies the privacy policy of the vhs. The privacy policy can be read in the administration office of the vhs, in the program booklet or on the website of the vhs. This agreement is on voluntarily basis. The agreement can be withdrawn with future effect at any time. After receipt of the notification of cancellation my personal data must not be processed any more. They must be deleted immediately. By withdrawal of the agreement there shall be no effect on the validity of the data given until then. I can send my cancellation to vhs Jena, Grietgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 03641 49-8205) or volkshochschule@jena.de.

Date Signature participant / legal guardian

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

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

Kollin Medien GmbH
Gutenbergstr. 1-3
95512 Neudrossenfeld
Telefon 09203 60910
info@kollin.de

Auflage: 5000 Exemplare
© Volkshochschule Jena 2025

Fotonachweise: S.3: Pixabay, S.4-6: JenaKultur, S.8: Envato, S.10-13: JenaKultur, S.16-18: Envato, S.20: Envato, S.21: JenaKultur, S.22: Envato, S.25: Envato, S.31: Envato, S.32: Envato, S.33-34: JenaKultur, S.36: JenaKultur, S.38: Envato, S.39: JenaKultur, S.40: Pixabay, S.41: Pixabay, S.42: Envato, S.43: Pixabay, S.44: JenaKultur, S.46: JenaKultur, S.47: Envato, S.48: Envato, S.40-41: JenaKultur, S.42: Envato, S.43: JenaKultur, S.47: Envato, S.48: Pixabay, S.50: Envato, S.51: JenaKultur, S.53: Penguin Random House, S.54-55: Envato, S.56: JenaKultur, S.57 oben: Envato, S.57 unten: JenaKultur, S.58-65: JenaKultur, S.66: oker11 media house, S.67-68: JenaKultur, S.70: Envato, S.71-80: JenaKultur, S.82: Envato, S.83: JenaKultur, S.84: Envato, S.85: Mc Kinsey Global Institutes, S.86-94: Envato, S.95: JenaKultur, S.96-106: Envato, S.108: Envato, S.109: JenaKultur, S.111-116: Envato, S.117: JenaKultur, S.119-121: Envato, S.122 links: Envato, S.122 rechts: JenaKultur, S.125: JenaKultur

Leitbild der vhs Jena (Kurzform)



Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, verstehen die Volkshochschule Jena als

- das kommunale Weiterbildungszentrum sowohl innerhalb der Kommune als auch für Unternehmen, Vereine / Einrichtungen der Stadt und für alle Menschen, vorwiegend für Erwachsene
- Chancengeber sowohl für nachholende Bildung, um weiterhin die Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen, als auch für innovative Weiterbildungsmöglichkeiten
- idealen Netzwerkpartner für die Themen Integration, Inklusion und Lebenslanges Lernen

Wir begreifen uns selbst und die vhs als lernende Organisation, indem wir

- regelmäßig Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen und auch unseren Kursleitenden anbieten
- bestehende Standorte weiter entwickeln und neue erschließen
- uns mit anderen Akteur:innen der Bildungslandschaft vernetzen

Wir fühlen uns folgenden Werten verpflichtet

- Chancengleichheit, unabhängig von der sozialen Herkunft, Nationalität, Alter und Geschlecht
- Offenheit, Willkommenskultur und Toleranz
- Religiöse und weltanschauliche Neutralität
- Vielfalt der Angebote
- Bewahrung der besonderen Traditionen unserer Einrichtung in 100 Jahren
- Mitwirkung von Teilnehmenden und Dozent:innen

Sie wollen mehr erfahren?

Das ausführliche Leitbild der vhs Jena finden Sie auf der Internetseite unter www.vhs-jena.de/de/wir_ueber_uns/leitbild/649493





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, hybrid oder präsent ...