



Volkshochschule Jena
JENAKULTUR.

Nimm mich
mit ...

Perspektiven entdecken

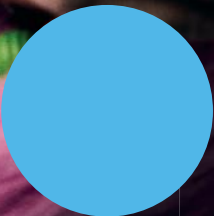
Programm

Herbst / Winter 2026



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.

i

Einleitung

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



vhs ONLINE

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



Probierladen

- 34 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Einstiegskurse
- 36 Informiert bleiben
- 37 Ausprobieren & Experimentieren
- 38 Medien in der Familie



Gesellschaft

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 44 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 45 Der essbare Garten – Themenreihe
- 45 Politik | Zeitgeschichte
- 46 vhs im TAF
- 48 Rückblick mit Ausblick: 100 Jahre Jungarbeiterheim und Nordlandfahrt von Adolf Reichwein



Kultur und Gestalten

- 50 Schreiben und Literaturgeschichte
- 51 Kunst- und Kulturgeschichte
- 53 Mal- und Zeichenkurse
- 60 Plastisches Gestalten | Florales Gestalten
- 63 Textiles Gestalten
- 66 Film und Foto



Gesundheit

- 68 Entspannungstechniken
- 69 Yoga
- 70 Taiji / Qigong
- 72 Pilates
- 73 Rückenurse
- 73 Gesund und bunt Gemischtes
- 74 Psychische Gesundheit
- 76 Ernährung | Kochkunst
- 77 Vortragsreihe Ernährung mit Küchenpraxis



Inhaltsverzeichnis



Sprachen und Integration

- 82 Sprachenzertifikate
- 84 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- 86 Deutsch im Beruf
- 86 Deutsch Spezial
- 88 Deutsch im Alltag
- 89 Arabisch
- 89 Chinesisch
- 90 Dänisch
- 91 Englisch
- 94 Finnisch
- 94 Französisch
- 96 Italienisch
- 97 Japanisch
- 99 Niederländisch
- 99 Persisch
- 100 Polnisch
- 100 Portugiesisch
- 101 Russisch
- 101 Schwedisch
- 102 Spanisch
- 103 Ungarisch
- 104 Ukrainisch
- 104 Kinder Ferienkurse



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen

- 106 MS Office – Allgemeine Kurse und PowerPoint
- 107 MS Word
- 107 MS Excel
- 108 Internet/Social Media
- 109 Künstliche Intelligenz
- 111 Foto / Design
- 113 Programmierung / Webdesign
- 114 Bürokommunikation
- 115 Büromanagement
- 116 Computer- /Tastschreiben
- 118 Xpert Business Akademie
- 121 Touristische Angebote
- 121 Kooperation mit der Agentur für Arbeit



Grundbildung | Schulabschlüsse

- 124 Alphabetisierung | Grundbildung
- 125 Schulabschlüsse

Grußworte



Liebe Jenaerinnen und Jenaer,

freuen Sie sich mit mir auf einen Herbst und Winter mit der Volkshochschule, die auch in diesem Semester wieder viele spannende Kurse, Workshops und Vorträge für Sie geplant und organisiert hat.

Gern lenke ich den Blick diesmal auf eine neue Veranstaltungsreihe, die gemeinsam mit dem Treffpunkt am Fichteplatz TaF ins Leben gerufen wurde und im Herbst beginnt: vhs im TaF. Damit nimmt die vhs einmal mehr ihre Aufgabe wahr, auch in den Ortsteilen präsent zu sein und attraktive Angebote gemeinsam mit ver-

schiedenen Akteurinnen und Akteuren zu offerieren. Diesmal geht es um historische, erinnerungskulturelle und gesellschaftliche Fragen, die in Vorträgen, Lesungen und Diskussionsrunden besprochen werden.

Aber nicht nur dort ist die vhs präsent. Viele wissen sicher auch, dass es regelmäßig Angebote in Lobeda und Winzerla gibt, die z. B. Themen rund um die Digitalisierung oder – wie in diesem Semester in Winzerla – rund um Vorsorgedokumente aufgreifen.

Ob nun online, in Präsenz oder hybrid – fühlen Sie sich herzlich willkommen im neuen Semester und nutzen Sie die vielen

» ZEIT FÜR NEUE PERSPEKTIVEN «

DR. THOMAS NITZSCHE

Angebote der vhs Jena.

Ich wünsche Ihnen viel Muße und Zeit, Ihren Interessen und Bildungswünschen nachzugehen. Und was liegt da näher, als das Programmheft unserer Volkshochschule intensiv zu studieren. Sicher finden Sie auch in diesem Semester wieder viel Spannendes, Neues, Anregendes und vielleicht auch Aufregendes.

Ihr

Dr. Thomas Nitzsche
Oberbürgermeister

» „GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT“ «

MICHAEL KRIESE



Liebe Freunde der Volkshochschule,
Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie sich in Ihrem Leben schon einmal einsam gefühlt?

Die Frage mag provokant erscheinen, viele Menschen werden sie jedoch mit Ja beantworten. Einsamkeit ist ein Gefühl, welches Menschen jeden Alters und in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen erleben können. Es ist kein Randphänomen, sondern stellt eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit dar.

Bei der Fachtagung „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ am 04.06.2026 haben sich aus diesem Grund 160 zivilgesellschaftliche Akteure aus Politik, Bildung, Wohlfahrt und Sozialwirtschaft zum Ziel gesetzt, gemeinsam Strukturen zu schaffen, die der Einsamkeit in unserer Gesellschaft entgegenwirkt und sie vorbeugt.

Der persönliche Austausch ist für Menschen, die Einsamkeitsgefühle erleben, von unschätzbarem Wert. Begegnungen, gemeinsame Interessen und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Volkshochschulen können dabei mehr sein als Orte des Lernens: Sie schaffen Räume für Gespräche, neue Kontakte und gemeinsame Erlebnisse. Das diesjährige Motto „Gemeinsam das Morgen gestalten“ unterstreicht unser Vorhaben nochmals deutlich. Nur durch Zusammenhalt und gegenseitiger Wertschätzung kann ein wohlgesinntes Miteinander in unserer Gesellschaft gelingen.

Mit unserem aktuellen Programm möchten wir deshalb nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Menschen zusammenbringen. Ob in Kursen, Vorträgen, kreativen Angeboten oder Exkursionen – überall entstehen Gelegenheiten, miteinander ins

Gespräch zu kommen, Interessen zu teilen und neue Perspektiven zu entdecken.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Angebot zu nutzen, Neues auszuprobieren und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Denn Bildung verbindet und manchmal beginnt mit einem gemeinsamen Interesse auch eine neue Begegnung oder sogar eine Freundschaft.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Veranstaltungen willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen einen Ort zu gestalten, an dem Lernen und Gemeinschaft Hand in Hand gehen.

Herzliche Grüße

Michael Kriese

Vorstandsvorsitzender des Thüringer
Volkshochschulverbands e.V.



JenaKultur | G. Hirsemann

VIELEN DANK, DASS SIE BEI UNSERER FOTO-AKTION MITGEMACHT UND UNS IHRE LIEBLINGSBILDER ZUM THEMA „KULTURVIELFALT ERLEBEN“ GESENDET HABEN!

DR. ANGELA ANDING

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte, im letzten Programmheft hatten wir zu einer Foto-Aktion aufgerufen und nach Ihren Lieblingsbildern im Themenkreis Kulturvielfalt gefragt.

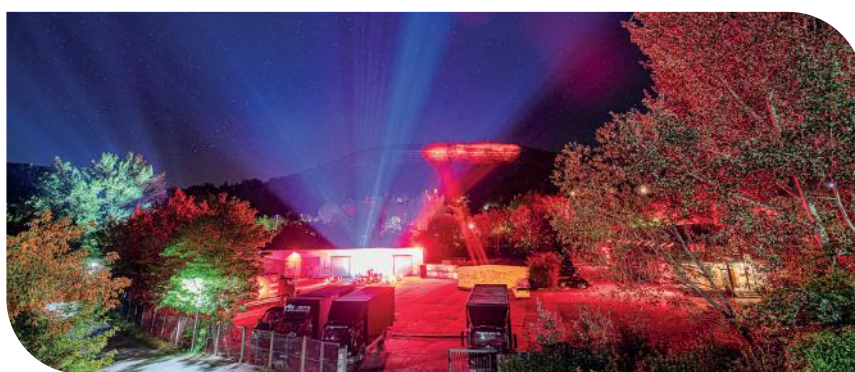
Vier Einsendungen haben wir erhalten, die wir sehr gern hier präsentieren. Diese Fotos werden Sie in kommenden Programmheften oder anderen Kanälen der Öffentlichkeitsarbeit unserer vhs immer wieder einmal sehen können.

Die kurzen Beschreibungen und Erläuterungen zur Entstehung und zu den Hintergründen der Fotos zeigen, dass die Auseinandersetzung mit den Themen Kultur und Vielfalt sehr vielschichtig ist. Sie wurden inspiriert durch berufliche, private oder auch eher philosophische Gedanken. Kultur ist eben nicht nur das Konzert oder die Ausstellung. Kultur spiegelt das Leben und Erleben von Menschen in unserer Gesellschaft, ihre Ausdrucksstärke, ihre Sorgen und Nöte, ihre Freude, ihre Befindlichkeiten wider. Und das in ganz unterschiedlichen Formen und Formaten. Daher bedanken wir uns ganz herzlich für Ihre Beteiligung und Offenheit, für die Einblicke in kulturelle Gedanken- und Erfahrungswelten, die sich in den Erläuterungen zeigen.

Ihre

Dr. Angela Anding
Leiterin der vhs Jena

Und hier die Fotos mit den Anmerkungen derjenigen, die sich beteiligt haben:



Vielen Dank an Tom Wenig:

„... Es handelt sich um eine Aufnahme auf dem Gelände der PVS beim bundesweiten Aktionstag "Alarmstufe ROT" während der Corona-Pandemie, um auf die Notlage für Kultur und Kulturbetriebe aufmerksam zu machen. Sollte das Bild zu politisch sein, habe ich auch ein neutrales Bild aus dem F-Haus angehängt, welches, denke ich, einen Großteil der jungen Zielgruppe anspricht.“

Das Foto ist keineswegs „zu politisch“. Es zeigt eindrucksvoll, wie präsent die Zeit bis heute ist, wie herausfordernd und auch existenziell die Pandemiezeit für viele Berufsgruppen, insbesondere im Kultur- und Bildungssektor war.



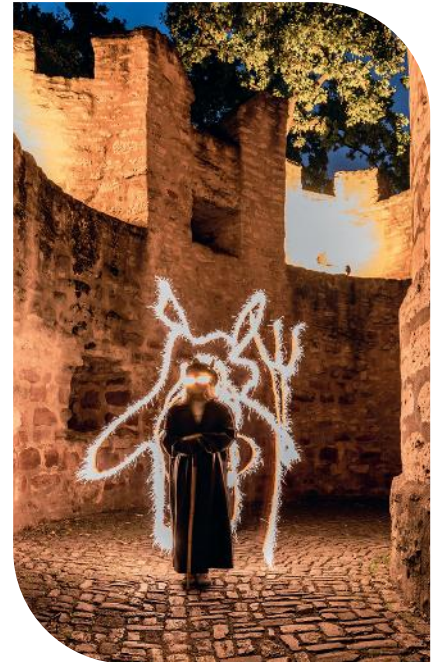


Vielen Dank an Susanne Wernick:

„... Dieses Foto verbinde ich mit "Kulturvielfalt erleben", weil Vielfalt Farben repräsentieren und eine Pusteblume ihre Samen in die Welt hinausträgt, ohne Grenzen. Auch ist Natur eine für mich kulturelle Erlebnismultifalt, welche wir oft mit Ihren vielen kleinen Details im Alltag übersehen.“

Vielen Dank an Mariela Sievers:

„... Das Foto steht für die Kultur der Toleranz, Akzeptanz und des Miteinanders von Menschen mit (unsere Tochter auf dem Foto hat das Downsyndrom) und ohne (ihr Bruder auf dem Foto nicht) Behinderung, für das Zusammenspiel (daher das Zusammenspielen der beiden) aller Menschen aller Schichten, Länder, Glaubensrichtungen, damit die ganze Gesellschaft miteinander und voneinander (spielerisch) lernt, für das lebenslange Lernen. In dem Sinne: Danke für das, was Sie leisten und liebe Grüße“



Vielen Dank an Frank Liebold:

„... Das Foto hat den Namen "Parallele Welten in schwierigen ZEITEN" und entstand im September 2020. Es war ein Fotoprojekt mit Lichtmalerei und Langzeitbelichtung am Pluverturm – das die schwierige Corona-Zeit thematisiert.“



Sie möchten, dass auch Ihr Lieblingsfoto in unserem nächsten Programmheft erscheint? Dann schicken Sie uns Ihr Bild unter dem Motto „Kulturvielfalt erleben“ einfach per E-Mail an: volkshochschule@jena.de

Ihre vhs Ansprech- partner:innen

Christian Ziege

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

Nicole Bergmann

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

Alina Meusel

Telefon 03641 498218
alina.meusel@jena.de
Buchhaltung

Anna Geißler

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

Doreen Müller-Funke

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

Eva Munkelt

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

Volkshochschule Jena

Grietgasse 17a
07743 Jena

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

Dr. Angela Anding

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

Sybille Zeise

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

Annett Försterling

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

Nancy Gattung

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

Albert Sadebeck

albert.sadebeck@jena.de
Telefon: 0152 27201385
Medien- und
Veranstaltungstechnik

Susanne Baldrich

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

Aglaya Weidner

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

Sara Delinger- Parčetić

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

Oliver Ephrosi Menchau

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

Lukas Dorn

lukas.dorn@jena.de
Telefon: 03641 498208
Projektmitarbeiter
„ProbierLaden“

Teamfoto:

JenaKultur | Grit Hiersemann

Frage-Ecke

Ich möchte Urlaub online buchen!

Unsere beliebte Rubrik „Sie fragen, wir antworten“ haben wir einmal auf den Kopf gestellt. Die Fragen stellt dieses Mal das Team der vhs.



Sie besuchen aktuell den Kurs Finanzbuchführung 3 des Xpert Business LernNetzes. Was hat Sie denn dazu bewegt, den Kurs als Webinar zu buchen?

Ich bin seit Kurzem nach der Elternzeit wieder in meinen Beruf eingestiegen. Vom Arbeitgeber hatte ich das Angebot, mein Wissen nochmal aufzufrischen. Das Webinar ist total praktisch! Die Einheiten kann ich mir in Ruhe anschauen, ohne eine bestimmte Zeit freihalten zu müssen. Das geht auch prima, wenn das Kind Mittagsschlaf macht!"

Gleich sind Sie mit Ihrer Beratung im ProbierLaden an der Reihe. Welches Thema führt Sie hierher?

Mein Mann und ich haben bislang immer im Reisebüro unseren Urlaub gebucht. Dieses Jahr wollten wir es zum ersten Mal wagen, online zu buchen. Dafür brauchen wir Hilfe. Gleichzeitig habe ich noch die Frage, wie ich in Jena ein Lagerfeuer für den Garten anmelden kann. Man kann das wohl auf einer Seite der Stadtverwaltung machen. Mit der Bedienung haben wir noch unsere Probleme.

Wie es scheint, warten Sie auf einen Termin bei Herrn Ziege. Möchten Sie sich zum Thema berufliche Weiterbildung beraten lassen?

Oh nein! (lacht) Ich habe an einem Sprachkurs teilgenommen und bin mit anderen „Mitsreitern“ in's Gespräch gekommen. Dabei habe ich erfahren, dass Herr Ziege noch Lehrkräfte für die Schulabschlusskurse sucht. Als pensionierter Lehrer für Biologie und Chemie möchte ich mich erkundigen, ob ich mich einbringen kann.



Fortsetzung folgt im nächsten Programmheft.

Sie kommen mit einem Visitenkärtchen des Thüringer Volkshochschulverbandes aus der Anmeldung. Gibt es dort etwas, was es hier nicht gibt?

Ja. Ich möchte meinen Sprachkurs mit einem Zertifikat abschließen. Die Prüfungen werden aber nicht von der Volkshochschule angeboten, sondern vom Thüringer Volkshochschulverband. Nun habe ich die Kontaktdaten und kann mich über die Anmeldung zur Prüfung informieren.

Kalender 2026/27

August 2026

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

September 2026

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

Oktober 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
			1	2	3	4	40
5	6	7	8	9	10	11	41
12	13	14	15	16	17	18	42
19	20	21	22	23	24	25	43
26	27	28	29	30	31		44

November 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	44
2	3	4	5	6	7	8	45
9	10	11	12	13	14	15	46
16	17	18	19	20	21	22	47
23	24	25	26	27	28	29	48
30							49

Dezember 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
	1	2	3	4	5	6	49
7	8	9	10	11	12	13	50
14	15	16	17	18	19	20	51
21	22	23	24	25	26	27	52
28	29	30	31				53

Januar 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				1	2	3	53
4	5	6	7	8	9	10	01
11	12	13	14	15	16	17	02
18	19	20	21	22	23	24	03
25	26	27	28	29	30	31	04

Februar 2027

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

März 2027

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

April 2027

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

Mai 2027

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

Juni 2027

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

Juli 2027

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

 Ferien in Thüringen

 Feiertage

 Anmeldebeginn: 17. August 2026 | 18. Januar 2027

 Semesterbeginn: 07. September 2026 | 08. Februar 2027

 Erscheinen der Programmhefte: 14. August 2026 | 14. Januar 2027

Ferien Herbstferien 12. bis 23. Oktober 2026 | Weihnachtsferien 23. Dezember bis 3. Januar 2027 | Winterferien 1. bis 7. Februar 2027 | Osterferien 22. März bis 4. April 2027 | Pfingstferien 7. Mai 2027 | Sommerferien 10. Juli bis 22. August 2027

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
CityCard Jena-Saale-Holzland

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



Probierladen



Gesellschaft



Kultur und Gestalten



Gesundheit und Prävention



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen



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

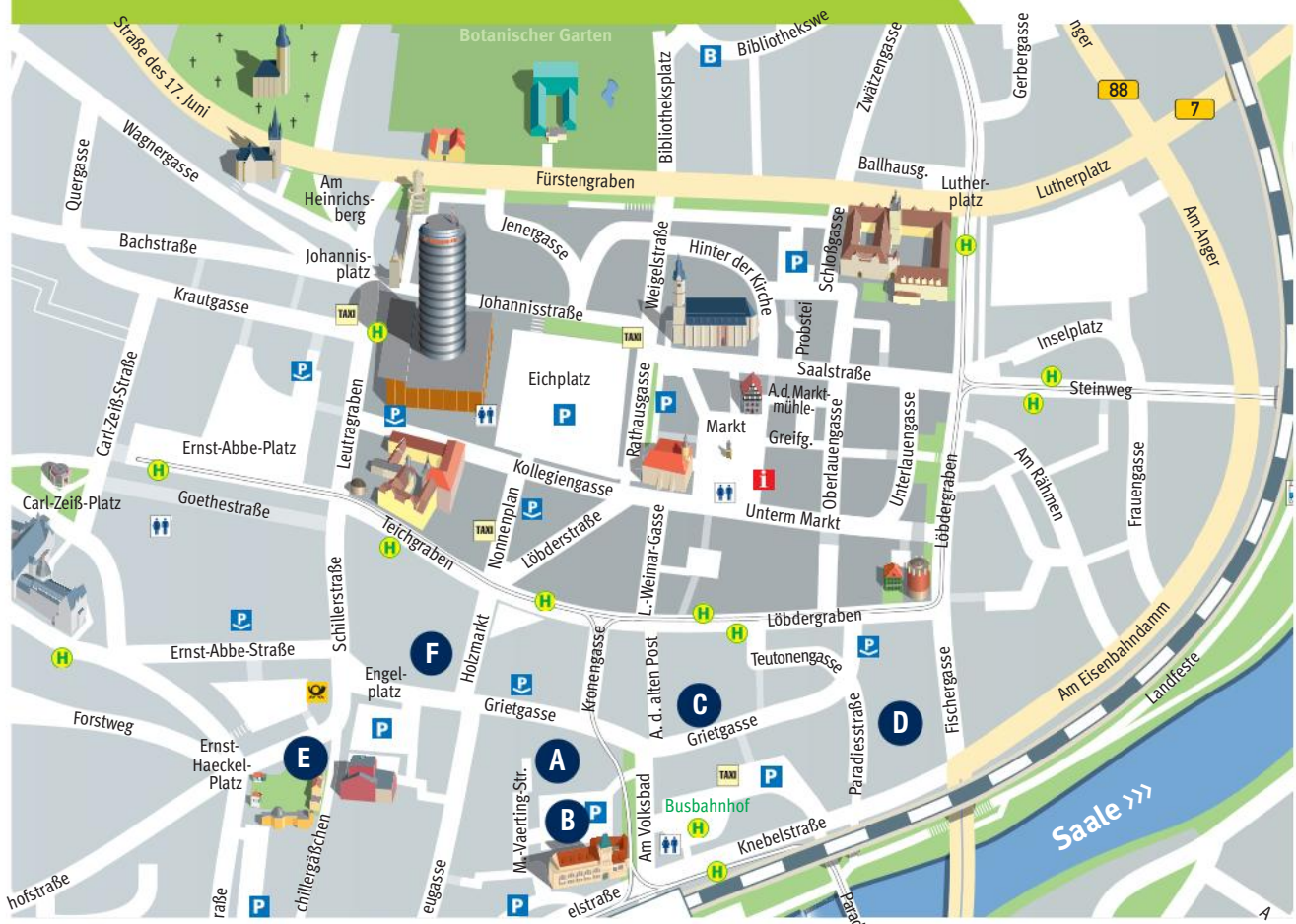


Grundbildung
(mit Alphabetisierung, Lernen am Telefon, Nachholenden Schulabschlüssen – Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Abitur)

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 Paradieschule)
Paradiesstraße 5
07743 Jena

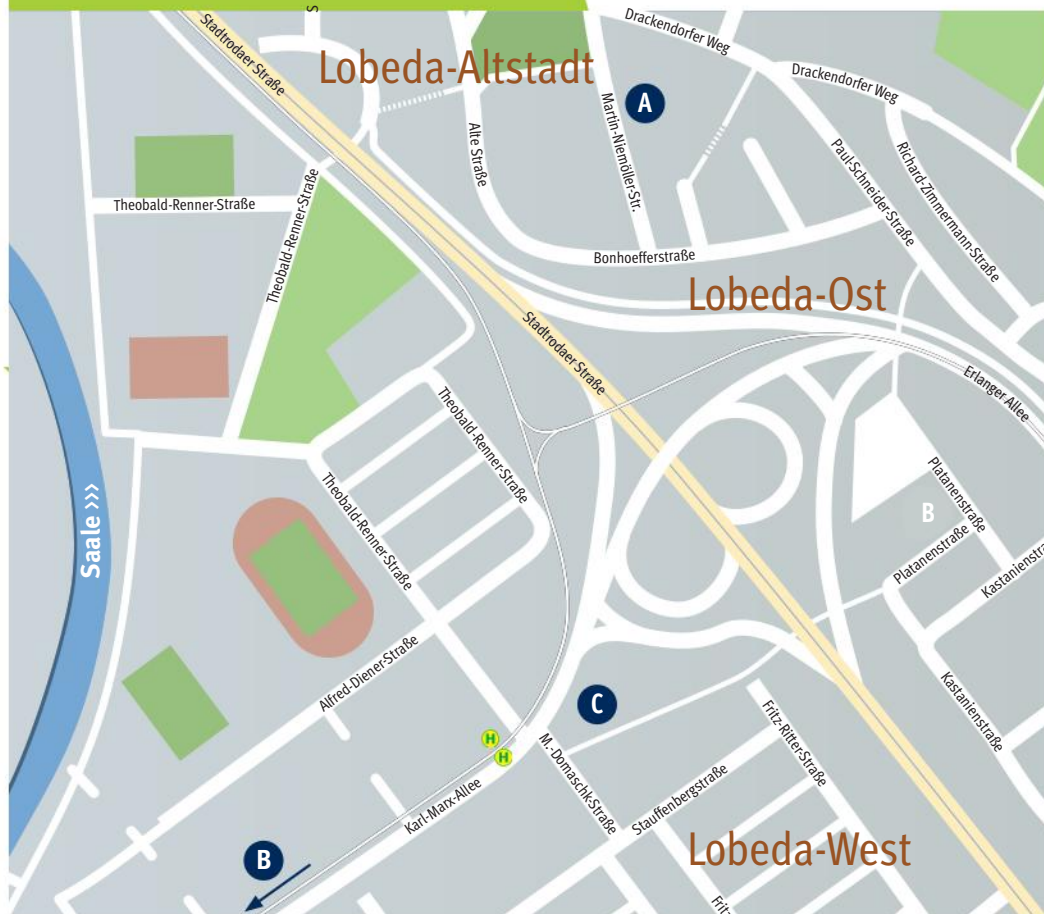
E vhs-Gesundheitsräume

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 FERIEN**

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.

Brotbacken - Erfahrung für Gaumen und Seele - Kleingruppe

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 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.

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

Bei einer Gruppe mit acht Teilnehmenden beträgt das Entgelt 46,90 €.

Mitzubringen: ein Schraubglas für den Sauerteigansatz, einen Stoffbeutel, Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 8,00 € sind im Kurs zu entrichten.

26H30714

Heike Kastner

Montag, 21.09.2026, 16:30 - 21:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro

26H30715

Heike Kastner

Montag, 16.11.2026, 16:30 - 21:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro



JenaKultur | vhs

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, die Freude am Kochen und das Erfahren mit allen Sinnen werden für Sie im Mittelpunkt stehen.

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

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmenden beträgt das Entgelt 40,00 €.

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.

26H30720

Mayu Kemmler

Freitag, 20.11.2026, 16:00 - 19:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro

26H30721

Mayu Kemmler

Freitag, 29.01.2027, 16:00 - 19:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro

Sushi-Kurs für Eltern & Kind(er) - Kleingruppe

Die junge, sehr engagierte Japanerin Mayu Kemmler ist kinderlieb und selbst Mutter: Sie will Euch die kinderleichte Zubereitung von Sushi beibringen. Jedes Kind ist willkommen, das schon selbstständig mit Messer und Küchenutensilien arbeiten kann.

Auch 2 Kinder und ein Elternteil sind willkommen!

Ab 11 Jahre ist die Teilnahme auch ohne Eltern möglich.

Jede erwachsene Person kann maximal zwei Kinder / Jugendliche mit anmelden. Das Entgelt in Höhe von 36,30 € versteht sich pro Teilnehmenden.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmende geöffnet werden! Gern könnt Ihr Euch auf der Warteliste registrieren lassen.

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 € pro Teilnehmenden sind im Kurs zu entrichten.

26H30724

Mayu Kemmler

Donnerstag, 03.12.2026,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro

26H30725

Mayu Kemmler

Donnerstag, 14.01.2027,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro

26H30726

Mayu Kemmler

Freitag, 12.02.2027, 15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro

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.

Carola Lück

14-tätig

mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28

Beginn: 23.09.2026

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

Smartphone-Sprechstunde in Lobeda

In der Smartphone-Sprechstunde können Sie all ihre Fragen und Probleme zu Apps, Websites, Smartphone-Einstellungen & Co stellen. Sie können ohne Anmeldung oder Termin erscheinen.

Dmitry Chervontsev

14-tätig,

donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28

Beginn: 13.08.2026

entgeltfrei

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.

Bernd Reinhardt

Erster Donnerstag im Monat,

10:00 - 11:30 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28

Beginn: 06.08.2026

entgeltfrei



Foto: Stadtteilbüro

Einsteigerkurs Smartphone (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. Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät.

26H73105

Michael Thomas

mittwochs, 14.10.2026,

10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage

Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28

entgeltfrei



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				
08.09.2026	18:00	500 Jahre August von Sachsen – Vater August und Mutter Anna	26H10101	Dr. Thomas Frantzke
15.09.2026	18:00	500 Jahre August von Sachsen – „Herz, Hand und Auge des Reichs“	26H10102	Dr. Thomas Frantzke
21.09.2026	17:30	Altersvorsorge richtig geplant & umgesetzt – verständlich, fair, unabhängig	26H10332	Andreas Scheel
22.09.2026	18:00	Die Neolithische Revolution – eine Lüge?	26H10110	Prof. Dr. sc. Harald Kunze
23.09.2026	17:30	Versicherungen verstehen – klar, fair, auf Augenhöhe	26H10330	Andreas Scheel
23.09.2026	18:00	Reise durch Japan (online)	26H20320	Dr. Almut Sakai
Oktober				
02.10.2026	14:30	Energie / Kalorien: Funktionen von Makronährstoffen (Arbeitsbuch Ernährung) - KG	26H30740	Oliver Kluge
05.10.2026	17:30	Vorsorge zu Ende gedacht - Finanzielle Selbstbestimmung im Ernstfall	26H10334	Andreas Scheel
06.10.2026	18:00	Die Jagd nach der Venus. Geschichte und Geschichten zu den ältesten Kunstwerken	26H10111	Prof. Dr. sc. Harald Kunze
07.10.2026	17:00	Vorsorgedokumente Teil 1 - Die Patientenverfügung	26H10301	Renate Heck-Schönauer
07.10.2026	17:30	Altersvorsorge richtig geplant & umgesetzt – verständlich, fair, unabhängig	26H10333	Andreas Scheel
09.10.2026	14:30	Ernährungspsychologie: Was Kinder am Esstisch nie hören sollten - KG	26H30741	Oliver Kluge
13.10.2026	18:00	Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 1	26H10430	Thomas Melzer
14.10.2026	17:00	Vorsorgedokumente Teil 2 - Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung	26H10303	Renate Heck-Schönauer
20.10.2026	18:00	Wärmepumpe und PV-Anlage - Private Energieumstellung am Beispiel - Teil 2	26H10431	Thomas Melzer
27.10.2026	18:00	Thüringer Landesgeschichte – Von der Erfurter Teilung	26H10103	Dr. Thomas Frantzke
28.10.2026	18:00	Tod und Kultur (online)	26H20321	Dr. Almut Sakai
29.10.2026	17:00	Vorsorgedokumente Teil 1 - Die Patientenverfügung	26H10302	Renate Heck-Schönauer
29.10.2026	18:00	Preußen: Von den Anfängen bis zum Beginn der geschriebenen Geschichte*	26H20301	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
28.10.2026	18:00	Die autoritären Tendenzen des Libertarismus	26H10120	Maximilian Huschke und Yann Schosser
30.10.2026	14:30	Bedeutung von Wasser und Natrium - KG	26H30742	Oliver Kluge
November				
02.10.2026	14:30	Energie / Kalorien: Funktionen von Makronährstoffen (Arbeitsbuch Ernährung) - KG	26H30740	Oliver Kluge
05.10.2026	17:30	Vorsorge zu Ende gedacht - Finanzielle Selbstbestimmung im Ernstfall	26H10334	Andreas Scheel

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
03.11.2026	18:00	Thüringer Landesgeschichte – Der Dreißigjährige Krieg. Teil 1	26H10104	Dr. Thomas Frantzke
04.11.2026	18:00	Die Abwahl der Demokratie im liberalen Jena	26H10121	Dr. Rüdiger Stutz
05.11.2026	17:00	Vorsorgedokumente Teil 2 - Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung	26H10304	Renate Heck-Schönauer
05.11.2026	18:00	Preußen: Entwicklungen zwischen Elbe und Oder im 10. und 11. Jahrhundert*	26H20302	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
06.11.2026	14:30	Säure-Basen Haushalt - KG	26H30743	Oliver Kluge
09.11.2026	17:30	Vorsorge zu Ende gedacht - Finanzielle Selbstbestimmung im Ernstfall	26H10335	Andreas Scheel
10.11.2026	15:30	Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappencheck	26H50634	Tina Fleischhauer
10.11.2026	18:00	Thüringer Landesgeschichte – Der Dreißigjährige Krieg. Teil 2	26H10105	Dr. Thomas Frantzke
11.11.2026	19:00	Getrennt leben, verheiratet bleiben	26H10320	und Familienrecht – ISUV e. V. Interessenverband Unterhalt
12.11.2026	17:30	Versicherungen verstehen – klar, fair, auf Augenhöhe	26H10331	Andreas Scheel
12.11.2026	18:00	Preußen: Die Entstehung der Mark Brandenburg*	26H20303	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
13.11.2026	14:30	Immunsystem und Ernährung - KG	26H30744	Oliver Kluge
19.11.2026	18:00	Preußen: Die Kulturleistungen der Askanier in Brandenburg*	26H20304	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
20.11.2026	14:30	Schilddrüse und Diäten - KG	26H30745	Oliver Kluge
24.11.2026	18:00	Augsburg – Stadt der Fugger und Welser	26H10106	Dr. Thomas Frantzke
25.11.2026	18:00	Das traditionelle und moderne Japan III (online)	26H20322	Dr. Almut Sakai
26.11.2026	18:00	Preußen: Das Land zwischen Weichsel und Memel*	26H20305	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
27.11.2026	14:30	Bio-Lebensmittel und regionale Superfoods - KG	26H30746	Oliver Kluge
30.11.2026	18:00	Physikerball 1956 – Eine Sternstunde in der Geschichte der Universität und der Stadt Jena	26H10201	Detlef Himmelreich
Dezember				
01.12.2026	18:00	Augsburg – Von der Reformation bis zum Ende des Reiches 1806	26H10107	Dr. Thomas Frantzke
03.12.2026	18:00	Preußen: Entwicklungen im Prußenland*	26H20306	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
04.12.2026	14:30	Diabetes - KG	26H30747	Oliver Kluge
10.12.2026	18:00	Preußen: Der Ordensstaat*	26H20307	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
10.12.2026	18:00	Geothermie - Von Island bis zum Inselplatz	26H10902	Dr. Sandra Franke
11.12.2026	14:30	Sodbrennen - KG	26H30748	Oliver Kluge
17.12.2026	18:00	Preußen: Brandenburg unter den Wittelsbachern und Luxemburgern*	26H20308	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
18.12.2026	14:30	Reizdarm - KG	26H30749	Oliver Kluge
Januar				
07.01.2027	18:00	Preußen: Die Krise des Ordensstaates*	26H20309	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
08.01.2027	14:30	Histamin - KG	26H30750	Oliver Kluge
12.01.2027	18:00	Thüringer Landesgeschichte – Zeitalter des Barock. Teil 1	26H10108	Dr. Thomas Frantzke
14.01.2027	18:00	Poren, Permeabilität und Potenziale: Was Speicheresteine leisten können	26H10903	Dr. Sandra Franke
14.01.2027	18:00	Preußen: Brandenburg unter den frühen Hohenzollern*	26H20310	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
15.01.2027	14:30	Herzgesunde(s) Ernährung und Leben - KG	26H30751	Oliver Kluge
19.01.2027	17:00	Die Kunst des guten Zuhörens	26H30606	DiakoThüringen gGmbH
19.01.2027	18:00	Thüringer Landesgeschichte – Zeitalter des Barock. Teil 2	26H10109	Dr. Thomas Frantzke
21.01.2027	18:00	Preußen: Kopernikus, der bedeutendste Gelehrte aus Preußen*	26H20311	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
27.01.2027	18:00	Das traditionelle und moderne Japan I (online)	26H20323	Dr. Almut Sakai
28.01.2027	18:00	Preußen: Die Reformation in Preußen und Brandenburg*	26H20312	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak



Schuljahrbegleitende Kurse

Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre)

Hast Du Angst vor körperlichen Übergriffen, fühlst Dich in der Öffentlichkeit oft unsicher oder hast schon einmal eine beängstigende Situation erlebt? Dann ist das der richtige Kurs für Dich. Gemeinsam erarbeiten wir uns Strategien und richtige Verhaltensweisen in einer Bedrohungssituation und erlernen strukturierte Abwehrtechniken gegen körperliche Übergriffe. Hierzu nutzen wir neben unserem Körper auch Alltagsgegenstände, die wir zwar häufig bei uns tragen, aber sicher noch nie als Waffe zur Verteidigung in Betracht gezogen haben. Auch Entspannungstechniken, Übungen, die unseren Energiefluss anregen, Konzentrations- und Koordinationsübungen werden Teil unserer gemeinsamen Arbeit sein, immer mit dem Ziel, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken und in einer realen Gefahrensituation nicht hilflos zu sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser

26H30255

Stefan Winkler
donnerstags, 29.10.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
137,00 Euro
Kleingruppe

Sushi-Kurs für Eltern & Kind(er)

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

willkommen, das schon selbstständig mit Messer und Küchenutensilien arbeiten kann.

Auch 2 Kinder und ein Elternteil sind willkommen!

Ab 11 Jahre ist die Teilnahme auch ohne Eltern möglich.

Jede erwachsene Person kann maximal zwei Kinder / Jugendliche mit anmelden. Das Entgelt in Höhe von 36,30 € versteht sich pro Teilnehmenden.

Mitzubringen: Schürze, Getränke bei Bedarf, Gefäß für übriggebliebene Köstlichkeiten, Geschirrtuch
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von maximal 10,00 € pro Teilnehmenden sind im Kurs zu entrichten.

26H30724

Mayu Kemmler
Donnerstag, 03.12.2026,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H30725

Mayu Kemmler
Donnerstag, 14.01.2027,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H30726

Mayu Kemmler
Freitag, 12.02.2027, 15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (10-14 Jahre)

Japanische Sprache, Japan und seine Kultur kennenlernen!

Gefallen Dir japanische Zeichentrickfilme? Hast Du Dich jemals gefragt, wie Menschen in Deinem Alter dort leben? Das und Vieles mehr wirst Du in diesem Kurs 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!

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 10-14 Jahren und erfordert Grund-Vorkenntnisse. Sollten Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen. Frau 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.

Lehrmaterial "Marugoto"

Falls noch nicht erfolgt, denken Sie bitte an die Einverständniserklärung.

26H441002

Mayu Kemmler
donnerstags, 10.09.2026,
16:30 - 17:30 Uhr, 9 Abende
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest
42,20 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 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 kostenfrei mitbringen. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 23.01.2027

26H50170 - Eltern-Kind-Kurs

Dirk Sawade

30.01.2027, 31.01.2027,

09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 1 - Kopenhagen

106,00 Euro

Kleingruppe



Dein erstes Handyspiel – Werde Spiele-Entwickler!

Wie entsteht eigentlich ein Handyspiel? In diesem Kurs entwickelst Du Schritt für Schritt Dein erstes eigenes Spiel für das Smartphone oder Tablet. Mit einer einfachen grafischen Programmiersprache lernst Du auf einfache und kreative Weise die Grundlagen der App-Programmierung kennen – von der Spielidee über die Umsetzung bis zur Installation auf dem Gerät. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und Freude am Ausprobieren.

Dieser Workshop eignet sich 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 kostenfrei mitbringen. Eigene Geräte können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden. Gern können aber auch Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren allein angemeldet werden.

Anmeldeschluss: 17.10.2026

26H50354A - Eltern-Kind-Kurs

Dr. Julien Klaus

Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 14:15 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

54,00 Euro

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!

26H73200

Anna Geißler

Samstag, 06.02.2027, 10:30 - 12:30 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

entgeltfrei



Ferienkurse

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: 13.10.2026

26H50171 - Ferienkurs

Dirk Sawade

Dienstag - Freitag, 20.10. - 23.10.2026,
09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad, Multi-Media-Raum
90,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für
Schüler:innen



Einführung in die Programmierung mit Python

Hast Du Lust auf Programmierung? Dann haben wir das Richtige für Dich. Python ist eine 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: 27.01.2027

26H50352

Ladyna Wittscher
mittwochs - freitags,
03.02.2027 - 05.02.2027,
09:00 - 13:30 Uhr, 3 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
80,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Computerschreiben sicher und einfach 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:innen der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 02.10.2026

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

26H50410

Heidrun Rau
montags - freitags,
12.10.2026 - 16.10.2026,
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
99,50 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



Japanisch mit Anime & Manga – für Kinder & Jugendliche ab 11

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.

Bitte denken Sie an die Einverständniserklärung für Ihr Kind. Vielen Dank.

26H441005

Junko Sonoda
montags - donnerstags,
12.10.2026 - 15.10.2026,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
63,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



22 vhs.wissen live
26 #DigitalDienstag
31 on.cloud.9

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 Stundenzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

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



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





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

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freundinnen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 3 der Reihe Kunst im Ohr

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

26H10000

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

26H10001

Dr. Heiner Schwarzberg

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

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

26H10002

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zvira Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

26H10003

Prof. Dr. Jakob Hessing,
Dr. h.c. Michael Krüger
Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.

Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

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

26H10004

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Anmeldeschluss: 16.10.2026, 11:00 Uhr

26H10005

Dr. Susanne Heim
Sonntag, 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Anmeldeschluss: 23.10.2026, 11:00 Uhr

26H10006

Prof. Dr. Martin Zimmermann
Sonntag, 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

26H10007

Prof. Dr. Ute Schmid
Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

26H10008

Prof. Dr. Steffen Mau
Montag, 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

26H10009

Prof. Dr. Joachim Grzega
Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Trump und die MAGA-Bewegung

"Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die

Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA."

Anmeldeschluss: 06.11.2026, 11:00 Uhr

26H10010

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Sonntag, 08.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

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

26H10011

Prof. Dr. Petra Schwillie
Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst

26H10012

Prof. Dr. Norbert Frei
Dienstag, 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 4 der Reihe Kunst im Ohr.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

26H10013

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme
Mittwoch, 25.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Anmeldeschluss: 27.11.2026, 11:00 Uhr

26H10014

Eva Ladipo

Sonntag, 29.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Anmeldeschluss: 04.2.2026, 11:00 Uhr

26H10015

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Freitag, 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Die Bischofskirche von Ostia

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben.

Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Anmeldeschluss: 08.01.2027, 11:00 Uhr

26H10016

Prof. Dr. Sabine Feist

Sonntag, 10.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Schönheit der Astrophysik

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

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

26H10017

Dr. Andreas Müller

Mittwoch, 13.01.2027, 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.

26H10018

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Mittwoch, 20.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

In Kooperation mit:



DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN



HAMBURGER
KUNSTHALLE

#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 Zoom oder in Ausnahmefällen über die vhs. cloud 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

Energiesparend durch den Sommer

Die Sommermonate bieten vielerlei Gelegenheit, den Verbrauch an Energie in der Wohnung oder im Haus zu reduzieren. Damit verbunden sind Fragen nach dem richtigen Lüften und Kühlen. Wie ist die Energiebilanz von Ventilatoren? Wann lohnt sich ein Klimagerät? Und welche Hitzeschutzmaßnahmen kommen ganz ohne Strom aus? Eine Energieberaterin erläutert, worauf es beim energieeffizienten Wohnen und Arbeiten zu Hause ankommt, um Kosten zu sparen.

26H10030

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 11.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

CapCut

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die noch nie mit CapCut gearbeitet haben oder sich unsicher fühlen. Wir starten ganz von vorne und erklären alles Schritt für Schritt – einfach, verständlich und praxisnah.

Das lernst du: Überblick über CapCut (App & Oberfläche); Projekte erstellen und richtig einstellen; Videos & Fotos importieren; Clips schneiden, kürzen und anordnen; Grundlagen von Texten, Musik und Übergängen; Häufige Anfängerfehler vermeiden

Für wen ist der Kurs geeignet: Absolute Anfänger:innen; Content Creator (TikTok, Reels, Shorts); Selbstständige & Social-Media-Starter; Alle, die schnell einfache Videos schneiden wollen

Keine Vorkenntnisse nötig. Ideal zum Mitmachen.

Am Ende hast Du Dein erstes eigenes Video geschnitten und weißt, wie CapCut grundsätzlich funktioniert.

26H10031

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 18.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Lüften, Kühlen, Klimatisieren - Was hilft bei Hitze?

Die eigenen vier Wände vor Hitze zu schützen, steigert den Wohnkomfort und hilft gesundheitliche Belastungen zu vermeiden. Erläutert werden Maßnahmen zu Verschattung, Nutzerverhalten und energetischer Sanierung der Gebäudehülle sowie bedarfsgerechte Konzepte zur Lüftung und Kühlung von Innenräumen.

26H10032

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 18.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Gold & Co. - Was Anleger:innen über Edelmetalle wissen sollten

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26H10033

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 25.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Social Media, KI und ihre Macht in der Politik

Was bestimmt heute unsere politische Meinungsbildung: Fakten, Überzeugungen - oder Algorithmen? Soziale Medien und Künstliche Intelligenz (KI) beeinflussen längst, welche Nachrichten wir sehen, welche Themen uns bewegen und wie politische Debatten geführt werden. Doch wie funktioniert diese digitale Macht eigentlich? Und wie können wir uns souverän darin bewegen? In diesem Vortrag tauchen Sie ein in die faszinierende - und manchmal beunruhigende - Welt von Social Media und KI im politischen Kontext.

26H10034

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 25.08.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Im Fokus: Dynamische Stromtarife. Smart-Meter.

Im Vortrag werden neben Fachbegriffen, Zusammenhänge und technische Voraussetzungen für ein „Smart Home“ erläutert, sowie Fragen zu Wirtschaftlichkeit und Nutzen im Privathaushalt beantwortet.

26H10035

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 25.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten.

26H10036

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Schritt für Schritt sanieren: Gebäudehülle, Fenster und Türen

Die Fassade am Haus muss erneuert oder das Dach neu gedeckt werden? Reparaturen, Umbauten und Energieeffizienzmaßnahmen richtig zu kombinieren, spart Kosten, verringert den Energiebedarf und steigert den Wert der eigenen Immobilie. Eine Energieexpertin der Verbraucherzentrale gibt praktische Tipps für die vorausschauende Planung und zu aktuellen Förderprogrammen. Anhand anschaulicher Beispiele wird erläutert, wie die Kombination mehrerer Sanierungsschritte gelingt.

26H10037

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

„Keine Angst vorm Online- Banking – So gelingt der sichere Start“

Die Teilnehmenden erhalten Hinweise für ein sicheres Online-Banking und werden vor bekannten Betrugsmaschinen gewarnt.

26H10038

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 15.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Wärmepumpe im Eigenheim nachrüsten

Eine Wärmepumpe im Bestandsgebäude nachzurüsten ist eine komplexe, aber meist lösbare Aufgabe. Im Vorfeld zu klärende Herausforderungen sind: Wärmequelle, Aufstellort, Verteilnetz, Heizlastberechnung, etc. Lösungsansätze für verschie-

dene Wärmepumpen-Systeme werden von einem Energieberater der Verbraucherzentrale anbieterunabhängig vorgestellt. Informationen gibt es auch zu aktuellen Förderprogrammen.

26H10039

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Vollmachten, Vertretungsregeln, Versicherungen – Notfallkoffer für Unternehmer

Unerwartete Ausfälle, Unfälle oder längere Abwesenheiten können jedes Unternehmen ins Wanken bringen. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen kompakt, wie Sie mit klaren Vollmachten, wirksamen Vertretungsregeln und passenden Versicherungen einen praxistauglichen Notfallkoffer für Ihr Unternehmen packen. Sie erfahren, welche Dokumente wirklich nötig sind, wie Zuständigkeiten sinnvoll geregelt werden und welche Policen Risiken abfedern – von der Handlungsfähigkeit im Tagesgeschäft bis zur Absicherung Ihrer Familie. Mit Checkliste, Beispielen aus der Praxis und Raum für Fragen.

26H10040

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Hitzeschutz fürs Eigenheim

Im Vortrag erläutert Energieberaterin Stefanie Steinwender wirksame Maßnahmen zur Verschattung, Nutzerverhalten und energetischer Sanierung der Gebäudehülle. Ein weiterer Schwerpunkt sind bedarfsgerechte Konzepte zur Lüftung und Kühlung von Innenräumen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Woche der Klimaanpassung statt.

26H10041

Dozent:in in Kooperation
Freitag, 18.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Hallo Trauer! Wer bist Du?

Die Trauer um einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Tier begleitet uns oft ein Leben lang und möchte gesehen, gefühlt und verstanden werden. Dieser Vortrag gibt einen einfühlsamen Einblick in das Thema Trauer: Wie "funktioniert" Trauern, und wie kann es gelingen, mit der Trauer im Lebensgepäck weiterzugehen und zugleich in innerer Verbindung mit den Verstorbenen zu bleiben? Ziel des Abends ist es, Impulse für den eigenen Trauerweg zu vermitteln und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Trauernde im persönlichen Umfeld unterstützend begleitet werden können.

26H10042

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Antisemitismus - Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs

Der Online-Vortrag widmet sich, nach einer knappen Einführung über die historische Entwicklung des Antisemitismus, vor allem den aktuell dominanten Erscheinungsformen. Diese werden mit konkreten Beispielen aus dem gesellschaftlichen Alltag illustriert. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, warum Verschwörungstheorien und Antisemitismus so eng miteinander verwoben sind.

26H10043

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Abnehmen leicht gemacht? Schlankheitsmittel und Abnehm-Apps im Faktencheck

Der Vortrag gibt einen Überblick über gängige Produkte zur Gewichtsreduktion, erklärt deren Wirkweise und nimmt auch „Abnehm-Apps“ in den Blick. Dabei werden Risiken und Werbefallen aufgezeigt und der Frage nachgegangen, ob sich ein Kauf lohnt.

26H10044

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Solarstrom auf dem Balkon erzeugen

Die rechtlichen Voraussetzungen Stecker-Solargeräte zu nutzen, haben sich verbessert. Was aktuell gilt und vor dem Kauf eines Gerätes hinsichtlich Sicherheit, Genehmigung und Kosten zu beachten ist, erläutert eine Energieberaterin der Verbraucherzentrale.

26H10045

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Dein Zuhause unter der Lupe – Schadstoffe erkennen und reduzieren

In diesem Vortrag wirfst Du einen neuen Blick auf Deinen Alltag: Wo können sich belastende Stoffe verstecken? Welche Produkte und Gewohnheiten spielen dabei eine Rolle?

26H10046

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Sütterlin & Kurrent: Alte deutsche Schreibschriften

Ein kleiner Einblick in die Geschichte der deutschen Schreibschriften, deren grammatikalische Feinheiten und allerhand spannendes zu Sütterlin- und Kurrentschrift wird an diesem Abend geboten.

26H10047

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 29.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

So erkennt man betrügerische Tradingplattformen und Finanzvermittler

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Angebote zu Finanzprodukten in Printmedien wie auch online und in sozialen Medien, kritisch zu hinterfragen. Sie sollen sensibilisiert werden, ihre persönlichen Daten erst dann preiszugeben, wenn feststeht, dass es sich bei dem Anbieter, Ver-

mittler oder der Tradingplattform um kein betrügerisches Unternehmen handelt, um so einen Datenmissbrauch zu vermeiden und einen Identitätsdiebstahl zu verhindern. Außerdem werden Prüfmöglichkeiten erläutert und Hinweise gegeben, um die Seriosität eines Unternehmens einzuschätzen

26H10048

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 06.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Ayurveda Workshop Darmgesundheit

In diesem Einführungskurs lernst Du erste Grundlagen, wie Du Deinen Darmtyp erkennst und Dein Agni (Verdauungsfeuer) wieder zum Leuchten bringst – ganz ohne Verbote, aber mit viel uralter Weisheit in modernem, wissenschaftlich unterlegtem Gewand.

Das erwartet Dich im Kurs: Darmphysiologie einfach erklärt; Die Bedeutung eines gesunden Agnis und welcher Verdauungstyp Du bist; Die 6 Geschmacksrichtungen; Einfache ayurvedische Routinen und erste praktische Alltagstipps

26H10049

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Lernverhalten Hund

26H10050

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Heizung optimieren - Kosten sparen

Im Vortrag wird erläutert, welche Möglichkeiten zum effizienteren Heizen es gibt sowie die Frage, wie man den späteren Heizungstausch plant und welche aktuellen Förderprogramme es für Optimierung und den Kauf moderner Heiztechnik gibt.

26H10051

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



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

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.

26H10052

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel

Dieser Vortrag der besonderen Art thematisiert Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel. Gemeinsam mit den Zuhörenden werden viele Aussagen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

26H10053

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 13.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Dein Körper spricht zu Dir – Welche Botschaft hat Dein Symptom?

In diesem Vortrag bekommst Du eine neue, ganzheitliche Sicht auf körperliche Beschwerden. Du erfährst, warum Symptome entstehen können, weshalb sie oft bleiben - auch wenn medizinisch "alles abgeklärt" ist - und wie Dein Nervensystem dabei eine entscheidende Rolle spielt

26H10054

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 27.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Moderne Heiztechnik im Vergleich

Ein Energieexperte bietet als ersten Planungsschritt anbieterunabhängigen Rat und Orientierungshilfe anhand von Erläuterungen zu technischen und praktischen Unterschieden, Vor- und Nachteilen von Technologien, Kosten und staatlichen Förderprogrammen.

26H10055

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Betrügerische Abbuchungen – Was nun?!“

Der Vortrag gibt Einblicke in gängige Betrugsmaschinen, erläutert die aktuelle Rechtslage und gibt wichtige Tipps für Sofortmaßnahmen und Hinweise, wie man sich gegen solche Abbuchungen wehren kann.

26H10056

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 03.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Ein Leben lang gesünder – Basis-Seminar Ayurveda

Dieser Kurs ist Dein erster informativer Einstieg in die Welt des Ayurveda. Du lernst die grundlegende Systematik der Elemente und Doshas kennen und erkennst, wie dies auf Deine eigene Konstitution wirkt. Du erfährst, wie Du die Signale Deines Körpers klarer deuten kannst und entdeckst, wie Selbstfürsorge im Alltag konkrete Formen annehmen kann.

26H10057

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

26H10058

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Viele Erkrankungen wie Hauterkrankungen / schlechtes Hautbild, Allergien, Unverträglichkeiten, schwaches Immunsystem, psychische Erkrankungen, Migräne, Autoimmunerkrankungen wie z. B. Hashimoto können in einer gestörten Darmflora entstehen. Hier erfahren Sie grundlegendes über die Aufgaben des Darms und wie Sie Ihren Darm reinigen und schützen können!

26H10059

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

KI im Büro – weniger klicken, mehr schaffen

90 Minuten voller Praxis: Lerne hilfreiche KI-Tools und Assistenten kennen und bekomme direkt einsetzbare Prompts für E-Mails, Texte, Organisation, Recherche und tägliche Büroaufgaben. Weniger Routine, mehr Zeit für das Wesentliche.

26H10060

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Teller statt Tonne - Lebensmittelverluste vermeiden

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Lebensmittelverschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe und ist daher ethisch nicht vertretbar. Dieser Vortrag stellt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung dar. Es werden zahlreiche Tipps zur richtigen Lagerung und zum Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt gegeben. Sie helfen, Lebensmittelverderb zu verhindern und somit Lebensmittelverschwendung einzudämmen.

26H10061

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 10.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Immobilienverrentung - Liquidität aus der eigenen Immobilie schaffen

Es werden die Chancen, Risiken und rechtliche Grundlagen der einzelnen Modelle erörtert, um die derzeitigen Angebote auf dem Markt einschätzen und beurteilen zu können.

26H10062

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 17.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Ordnung auf dem PC

Sie erhalten Tipps, wie Sie Ordner und Dateien so organisieren, dass Sie sich auch später zurechtfinden, und Sie lernen, wie Sie Dateien suchen und finden können.

26H10063

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 17.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Fördermittel für Heizungstausch und Sanierung

Heizung optimieren oder tauschen, Gebäudehülle sanieren - welche Maßnahmen werden staatlich wie gefördert.

26H10064

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 17.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

Diplom-Volkswirt und Finanzexperte Steffen Rudolph klärt auf. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen- und Giroverband, statt.

26H10065

Dozent:in in Kooperation
Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 20:00 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. Diese wendet die ressourcenschonenden Praktiken von der landwirtschaftlichen Permakultur an auf die Nutzung von digitalen Geräten. Neben einer Einführung ins Permacomputing und die ihr zugrunde liegenden Gedanken der Open Source, diskutieren wir unsere Nutzung digitaler Geräte und werden auf zugängliche und lokale Angebote hinweisen. Das Angebot richtet sich explizit an Menschen ohne technische Vorkenntnisse.

26H10066

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Stressessen – raus aus der ungesunden Spirale!

Inhalte des Vortrags: Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst; Analyse Ihrer Essgewohnheiten: Erkennen Sie Ihre Stressmuster; Tipps zur Reduzierung von Heißhunger-Attacken; Nährstoffe, die Körper und Geist in stressigen Zeiten unterstützen; Soul-Food für stressige Phasen

26H10067

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Einführung in die Soziokratie – Entscheidungen gemeinsam treffen

Soziokratie ist eine Methode, mit der Gruppen gemeinsam und effizient Entscheidungen treffen. Im Kompaktkurs wird Hintergrundinformation zu Soziokratie als Gesprächsmethode und Organisationsmodell vermittelt, und die Teilnehmenden bringen die Prinzipien durch Anwendung direkt in Erfahrung.

26H10068

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 01.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Bitcoin und Co. - Grundlagenwissen Kryptowährung

Kryptowährungen: Lukratives Image durch Social Media. Wie funktionieren Bitcoin & Co? Ursprüngliche Idee, Vorteile, Risiken und Anlagechancen werden von Dipl. Volkswirt Steffen Rudolph erläutert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen- und Giroverband, statt.

26H10069

Dozent:in in Kooperation
Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Von Volkshochschulen lernen – Reflexion zur Rolle der Institution heute

Der Vortrag eröffnet eine vielschichtige Perspektive auf Bildung als Raum für kritisches und kreatives Arbeiten und ist im Rahmen des Projekts „Von Volkshochschulen lernen“ von Sanna Schiffler, Peter Hermans und Marion Kliesch entstanden.

26H10070

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 08.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei

Hundeverhalten entschlüsseln: Bedürfnisse, Körpersprache, Signale und Stressanzeichen

Verstehen Sie, was Ihr Hund Ihnen sagt. In diesem Vortrag lernen Sie, die Körpersprache, Signale und Stressanzeichen Ihres Hundes richtig zu deuten. Sie erfahren, wie Sie Bedürfnisse erkennen und erfüllen, Konflikte vermeiden und die Beziehung zu Ihrem Hund stärken können. Mit praxisnahen Beispielen und leicht umsetzbaren Tipps wird jeder Spaziergang, jedes Spiel und jede Trainingseinheit entspannter und harmonischer – für ein glückliches Miteinander von Mensch und Hund.

26H10071

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 08.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Energiesparend durch den Winter

Eine Energieexpertin der Verbraucherzentrale gibt leicht umsetzbare Tipps zur Reduzierung des Verbrauchs an Strom, Wärme und Warmwasser. Informationen zum energieeffizienten Heizen und Lüften können sich doppelt lohnen, da bereits mit einfachen Maßnahmen ein gesundes Raumklima und mehr Wohnkomfort möglich sind.

26H10072

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 08.12.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
entgeltfrei



Bei den meisten Veranstaltungen erhalten Sie ausführlichere Information über die website der vhs: www.vhs-jena.de



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

Das Geheimnis interessanter Fotos

Du möchtest endlich Fotos machen, die wirklich gelingen – ob im Urlaub, bei Familienfesten oder im Alltag? In diesem Online-Kurs lernst du, deine Kamera gezielt einzusetzen und mehr aus deinen Bildern herauszuholen.

Gemeinsam entdecken wir die Grundlagen der Fotografie: Belichtungszeit, Blende und ISO. Schritt für Schritt erfährst du, wie du mit Licht und Perspektive spielst, um stimmungsvolle Porträts und beeindruckende Landschaftsaufnahmen zu gestalten. So bekommst du mehr Sicherheit im Umgang mit deiner Spiegelreflex- oder Systemkamera – und Freude an Bildern, die in Erinnerung bleiben.

26H10073

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 15.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
5,00 Euro

Makramee – die Kunst der Knoten

Du suchst nach einer kreativen Geschenk-idee in letzter Minute? In diesem Kurs bekommst du einfache, aber stilvolle Makramee-Ideen für Weihnachtsgeschenke und Dekorationen. Neben Tipps und Inspirationen kannst du direkt mit deinem eigenen kleinen Projekt starten.
Bereithalten / Mitbringen: siehe Ausschreibungstext auf der website

26H10074

Dozent:in in Kooperation
Dienstag, 15.12.2026, 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“, und wir greifen dieses Bild des Schwebens, des anderen Raumes auf. So nennen wir unsere umfangreichen Online-Angebote aus verschiedenen Fachbereichen mit unseren eigenen vhs-Dozent:innen „on.cloud.9“.

Reise durch Japan (online)

26H20320

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Tod und Kultur (online)

26H20321

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Das traditionelle und moderne Japan III (online)

26H20322

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Das traditionelle und moderne Japan I (online)

26H20323

Dr. Almut Sakai
Mittwoch, 27.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Deutsch im Beruf B2/C1: Deutsch für Fachleute in der MINT-Branche (online)

26H404060

Wiebke Lade
mittwochs, 02.09.2026,
12:45 - 15:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
86,00 Euro





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

Deutsch im Beruf B2/C1: Deutsch für Fachleute in der Optik-Branche (online)

26H404061

Wiebke Lade

freitags, 04.09.2026, 12:45 - 15:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

86,00 Euro

Deutsch für Profis C1/C2: Grammatik & Rechtschreibung (online)

26H404085

Melina Luise Koch

freitags, 30.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr,

vhs, virtueller Klassenraum

50,00 Euro

Deutsch für Profis C1/C2: Deutsche Redewendungen (online)

26H404086

Melina Luise Koch

freitags, 04.12.2026, 16:30 - 18:00 Uhr,

vhs, virtueller Klassenraum

50,00 Euro

Deutsch für Profis C1/C2: Diskutieren auf Deutsch (online)

26H404087

Melina Luise Koch

freitags, 22.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr,

vhs, virtueller Klassenraum

50,00 Euro

Japanisch A1 Konversation Teil 1 - KG* (Online)

26H410001

Junko Sonoda

freitags, 25.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,

8 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

69,10 Euro

Japanisch A1 Konversation Teil 2 - KG* (Online)

26H410002

Junko Sonoda

freitags, 04.12.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,

8 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

69,10 Euro

Japanisch A1 Kompakt-Kurs Teil 1 - KG* (Online)

26H410003

Junko Sonoda

freitags und montags, 18.09.2026 -

23.10.2026, 19:15 - 20:00 Uhr, 10 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

65,00 Euro

Japanisch A1 Kompakt-Kurs Teil 2 - KG* (Online)

26H410004

Junko Sonoda

freitags und montags, 20.11.2026 -

11.01.2027, 19:15 - 20:00 Uhr, 10 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

65,00 Euro

Word - Barrierefreie Dokumente erstellen – praxisnah und mit KI- Unterstützung (online)

26H50110

Bettina Breton

Montag, 21.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

38,00 Euro



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

26H50127

Bettina Breton

Montag, 05.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

38,00 Euro

MS Excel Power Query & Power Pivot - Effiziente Datenanalyse mit den Power-Tools (online)

26H50128

Bettina Breton

dienstags, 03.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,

3 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

114,00 Euro

Einführung in Microsoft Power BI Desktop - Professionelles Reporting (online)

26H50129

Bettina Breton

donnerstags, 10.12.2026,

18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

76,00 Euro

vhs QuickSteps

Online-Angebote rund um beruflich Ori-
entierung!



ProbierLaden & ProbierMobil



„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, jeder 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 im Rahmen der Smart-City-Strategie 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. Samstag im Monat:

10:00-14:00 Uhr.



JENA LICHTSTADT.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

- 34 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Einstiegskurse
- 36 Informiert bleiben
- 37 Ausprobieren & Experimentieren
- 38 Medien in der Familie

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



Projektmitarbeiter
„ProbierLaden“

Lukas Dorn

Telefon 03641 498208

lukas.dorn@jena.de



Projektmitarbeiterin
Budgetbearbeitung

„ProbierLaden“

Nicole Bergmann

Telefon 03641 498216

nicole.bergmann@jena.de



Vorgestellt: Lukas Dorn

„Digitale Grundkenntnisse im gemütlichen Rahmen vermitteln.“

Medienpädagoge Lukas Dorn gehört seit Februar 2026 fest zum Team. Erste ProbierLaden-Luft konnte er bereits während seines Studiums schnuppern. Er informierte zu Themen wie Smartphone-Nutzung, Apps und Fotobearbeitung.

Als Mitarbeiter steht Lukas Dorn nicht nur den Ratsuchenden am Engelplatz 14 zur Seite. Auch außerhalb findet man ihn: Mit dem eBike radelnd auf den Straßen Jenas und am ProbierMobil, der mobilen Variante des ProbierLadens.

Wir waren neugierig. Fünf Fragen an unser neues Team-Mitglied, um ihn noch besser kennenzulernen:

Wenn Du Deine Arbeit im ProbierLaden in einem Satz erklären müsstest: Wie würde er lauten?

Wir vermitteln digitale Grundkenntnisse in Wohnzimmer-Atmosphäre, das heißt auf Augenhöhe, befähigend, geduldig und in einem gemütlichen Rahmen.

Was fasziniert Dich an der Schnittstelle zwischen menschlicher Kommunikation und digitaler Technik am meisten?

Menschliche Kommunikation ist durch technische Errungenschaften immer schneller geworden, von Telegrafie über Telefonie hin zum Internet. Ich kann heutzutage mit nahezu jeder Person auf unserem Planeten kommunizieren, als stände sie neben mir. Menschen können sich verbinden, Ideen austauschen und gemeinsam an Projekten arbeiten, selbst wenn sie an den entferntesten Orten der Erde leben.

Zu welchem IT- oder Medienthema kann man Dich Löcher in den Bauch fragen?

Wie Soziale Medien Belohnungssysteme einsetzen, um Menschen auf ihren Plattformen zu halten und welche Rolle das Glückshormon Dopamin dabei spielt.

Wenn Du für den Rest Deines Lebens noch drei Apps auf Deinem Smartphone haben könntest - welche wären das und warum?

- WhatsApp, weil ich gerne mit meinen



Freunden in Kontakt bleiben möchte. Von mir aus könnte es auch gerne ein anderer Messengerdienst sein, der besser mit den Daten seiner Nutzenden umgeht.

- GoogleMaps oder eine andere Karten-App, um mich unterwegs zu orientieren und neue Orte zu erkunden.
- KalenderApp, da ich meine Termine nur digital aufschreibe.

Wie sieht für Dich der perfekte Start in den Feierabend aus - analog oder digital?

Ein Spaziergang in der noch warmen Abendsonne und ein gemütliches Treffen mit Freunden.

Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote



Beratungsecke ProbierLaden ©vhsJena

Der ProbierLaden bietet 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. Für ausführlichere Beratungen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

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.

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.

26H73001 – 26H73024

Frank Rutkowski
mittwochs, 02.09.2026 – 24.02.2027,
13:30 - 15:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

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

26H73038 – 26H73044

N.N.,
Jeden ersten Donnerstag im Monat von
10:00 - 11:30 Uhr
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
entgeltfrei

Digital-Café

Das „Digital-Café“ richtet sich an alle, die den Einstieg in die digitale Welt suchen oder ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen möchten. Immer am letzten Freitag im Monat von 9:00 bis 10:30 Uhr können Sie bei uns im ProbierLaden Wissen zu unterschiedlichen digitalen Themen erwerben. Dabei gibt es immer einen kostenlosen Impulsvortrag, bevor Sie anschließend bei Kaffee und Tee Ihre Fragen stellen sowie Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen können.

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

26H73050

Freitag, 25.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Thema: Smartphone

Heute erklären wir Ihnen, wie Sie sich mit Ihrem Smartphone mit anderen austauschen können. Welche Möglichkeiten gibt es? Wie nutze ich sie?

26H73051

Freitag, 30.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Thema: What's App

Sie lernen, Fotos und Standorte zu teilen, auch in Gruppen mit Familie oder Freundeskreis. Dabei sprechen wir auch über datenschutzrechtliche Aspekte in Bezug auf die App.

26H73052

Freitag, 27.11.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Thema: Online-Buchung von Arztterminen

Wir zeigen Ihnen, welche Portale Sie dafür nutzen können und was dabei zu beachten ist.

26H73052

Freitag, 27.11.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Thema: Krankenkassen und ihre Apps

Ein Überblick zu den Service-Apps der gesetzlichen Krankenkassen und Fragen zur Bedienung.

26H73054

Freitag, 29.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr

Thema: Navigations-Apps

Sie erhalten einen praktischen Überblick in verschiedene Navigations-Apps und ihre Anwendungszwecke.

vhs-Probierladen,
Engelplatz 14
entgeltfrei

Einstiegskurse

Mein erstes Smartphone – Aufbau und Grundfunktionen

Dieser Kurs bietet einen einfachen Einstieg in die Welt der Smartphones (Android) und vermittelt die wichtigsten Grundlagen zur Smartphone-Nutzung.

Das Format ist für eine stressfreie Lernumgebung gedacht, in der Fragen gerne gesehen und beantwortet werden.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät.

26H73100

Heidrun Rau

donnerstags, 10.09.2026,

10:00 - 11:30 Uhr, 3 Vormittage

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

entgeltfrei

26H73101

Heidrun Rau

donnerstags, 14.01.2027,

10:00 - 11:30 Uhr, 3 Vormittage

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

entgeltfrei

Einstieg in die Welt der Apps am Smartphone

Dieser Kurs bietet einen einfachen Einstieg in die Welt der Apps für Ihr Smartphone (Android) und vermittelt wichtige Grundlagen. Zudem bieten wir die Möglichkeit, Fragen zu stellen und das Gelernte zu wiederholen.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät.

26H73102

Julian Schneider

donnerstags, 08.10.2026,

11:45 - 13:15 Uhr, 3 Vormittage

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,

Seminarbereich

entgeltfrei

26H73103

Michael Thomas

donnerstags, 04.02.2027,

10:00 - 11:30 Uhr, 3 Vormittage

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,

Seminarbereich

entgeltfrei



Einstiegskurs Smartphone (Android & iPhone)

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Smartphone sicher und richtig zu nutzen. An vier Terminen vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen und Funktionen. Zudem bieten wir die Möglichkeit, Fragen zu stellen, das Gelernte zu wiederholen und in Gruppen das Gelernte praktisch anzuwenden.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät.

Für Android:

26H73105

Michael Thomas
mittwochs, 14.10.2026,
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage
Stadtteilbüro Lobeda-West,
Karl-Marx-Allee 28
entgeltfrei

Für iPhone:

26H73106

Julian Schneider
montags, 23.11.2026, 11:45 - 13:15 Uhr,
4 Vormittage
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

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.

Wenn vorhanden bitte eigenes Gerät mitbringen.

26H73107

Christian Roeper
dienstags, 09.02.2027, 10:00 - 11:30 Uhr,
4 Vormittage
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Finden Sie ab Seite 23 die Online-Kurse:

**Künstliche Intelligenz und Bildung
– Lernen mit und lernen trotz KI
und
Social Media, KI und ihre Macht in
der Politik**

Finden Sie auf Seite 27 den Online-Kurs:

**„Keine Angst vorm Online-Banking
– So gelingt der sichere Start“**

Informiert bleiben

Online Ausweis - Wie geht das?

Zeitraubende Behördengänge adé! Die AusweisApp ist ein Programm des Bundes, das es Ihnen ermöglicht, sich digital auszuweisen. Lernen Sie die Vorteile des Online-Ausweises näher kennen.

Hinweis: Zum Ausprobieren am eigenen Gerät bitte Ausweis, Smartphone und Aktivierungsbrief des Bürgeramts oder bereits aktivierte AusweisApp mitbringen. Kommen Sie gerne vorab auf uns zu.

26H73206

Mitarbeiter des Fachdienst Bürgerdienste
Donnerstag, 10.12.2026,
10:00 - 11:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Künstliche Intelligenz - Für Einsteiger

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Ziel ist es, diese Technologien besser zu verstehen und sinnvoll im Alltag zu nutzen. Der Kurs ist praxisnah und benötigt keine Vorkenntnisse.

26H73207

Ladyna Wittscher
Freitag, 22.01.2027, 13:00 - 14:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Elektronische Patientenakte

Seit 2025 wird sie für alle gesetzlich Versicherten automatisch erstellt. Erfahren Sie, was sie kann, wie die ePA ihren Nutzen für Patienten und medizinisches Personal entfaltet und welche rechtlichen Vorgaben herrschen.

26H73211

Ariane Frank
Montag, 05.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Das Spiel mit den Emotionen: Manipulation in Medien erkennen

Falsch- und Desinformation und gezielte Online-Inhalte spielen oft geschickt mit unseren Emotionen. Wir gehen dem „Spiel mit den Emotionen“ auf den Grund.

Ziel ist es, Medien bewusster zu nutzen und handlungsfähig im Umgang mit Desinformation zu bleiben.

26H73214

Marie-Therese Stedry
Dienstag, 13.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Kostenlose Apps? Aber zu welchem Preis?

Viele Apps werben mit einem verlockenden Versprechen: gratis herunterladen, sofort loslegen. Doch häufig bezahlen wir nicht mit Geld, sondern mit Daten oder eingeschränkter Funktionalität. Im Kurs werfen wir einen klaren Blick hinter die Kulissen.

26H73215

Oliver Ephrosi
Donnerstag, 03.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Hilfe, mein Speicher ist voll!

Fotos, Apps, Downloads – plötzlich ist das Smartphone am Limit. Doch wohin mit all den Daten? Im Kurs schauen wir uns die drei wichtigsten Speichersysteme an. Wir klären, wie man Speicherplatz clever freiräumt und welche Strategien langfristig für Ordnung sorgen.

26H73216

Oliver Ephrosi
Donnerstag, 24.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Finden Sie auf Seite 30 den Online-Kurs:

**Update verpasst? - Eine Einführung
im Permacomputing**



Weitere Kursangebote und Informationsabende sind in Planung. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf unserer Webseite.

Welches Gerät passt zu mir?

Smartphone, Tablet oder Laptop – die Auswahl ist riesig. Gemeinsam finden wir heraus, welches Gerät zu Ihrem Nutzungsverhalten, Ihrem Budget und Ihrem digitalen Alltag passt.

26H73217

Oliver Ephrosi
Donnerstag, 26.11.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Windows 10 am Ende - Was jetzt?

Der Support für Windows 10 läuft aus – doch was bedeutet das konkret für Ihren Alltag? In dieser Informationsveranstaltung klären wir, wann sich eine Neuanschaffung lohnt. Außerdem werfen wir einen praxisnahen Blick auf Linux: ein sicheres, kostenfreies Betriebssystem, das vielen älteren Geräten neues Leben einhaucht. Wir zeigen Ihnen, wie ein Umstieg funktionieren kann.

26H73218

Oliver Ephrosi
Donnerstag, 01.10.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Vom Schnappschuss zum Hingucker: Bildbearbeitung am Smartphone

Das Smartphone ist mehr als nur eine Kamera: mit den richtigen Apps und Handgriffen können aus Schnappschüssen schöne Bilder und Collagen entstehen.

26H73202

Jasmin Guesmi
Donnerstag, 05.11.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Das Handy winterfest machen - Ordnung schaffen

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.

26H73203

Anna Geißler
Donnerstag, 19.11.2026,
10:00 - 11:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei



Einladungen und Grußkarten mit Canva erstellen

Individuelle Gruß- und Postkarten selbst gestalten für Weihnachtsgrüße, einen Geburtstagsglückwunsch oder als Einladung? Das gelingt ganz ohne Vorkenntnisse mit der kostenlosen Software Canva! Sie erhalten einen leicht verständlichen Einstieg in die Benutzeroberfläche und lernen die wichtigsten Funktionen kennen. Anschließend können Sie Ihre eigenen Ideen direkt umsetzen.

26H73208

Ladyna Wittscher
Freitag, 20.11.2026, 13:00 - 16:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

3D-Druck für Neulinge

Eine Ritterburg aus Schokolade? Ersatzteile für die DDR-Nähmaschine oder das Fahrrad? Erfahren Sie, wie die Technologie des 3D-Drucks funktioniert. Wir schauen uns an, wie ein 3D-Modell entsteht und daraus Druckanweisungen für einen 3D-Drucker vor Ort generiert werden. Kein Vorwissen erforderlich.

26H73209

Michael Thomas
Donnerstag, 15.10.2026,
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

In 80 Minuten um die Welt - Mit der VR-Brille

Sie interessieren sich für schwer erreichbare Orte und Sehenswürdigkeiten, wie den Gipfel des Mount Everest oder den Machu Picchu? Sie wollen gerne VR-Brillen ausprobieren? In diesem Kurs gehen wir auf eine Reise um die Welt und lernen die Technik der VR-Brillen kennen. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

26H73212

Lukas Dorn
Donnerstag, 12.11.2026,
17:00 - 18:20 Uhr
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

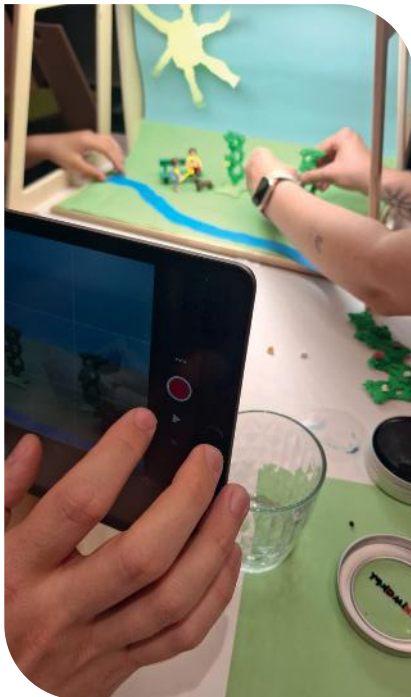


Foto: Anna Geißler

Medien in der Familie

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!

26H73200

Anna Geißler

Samstag, 06.02.2027, 10:30 - 12:30 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Medientipps zur Schuleinführung

Mit dem Start in die Schule begegnen Kinder vermehrt digitalen Medien. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Medienangebote und diskutieren über Rahmenbedingungen.

26H73204

Anna Geißler

Dienstag, 08.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Familien-Podcast: Wie klingt Jena?

Eltern erkunden gemeinsam mit Kindern (ab 8 Jahren) Jena, sammeln Klangideen und machen Aufnahmen vor Ort. Schritt für Schritt werden Technik, Audio-Aufnahme, kreatives Storytelling und einfache Schnittbearbeitung vermittelt — am Ende steht Euer eigener kurzer Podcast, der anschließend im Radio OKJ ausgestrahlt wird.

26H73205

Radio OKJ

Montag, 12.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Unsere Kinder sicher im Netz begleiten

Im Kurs erfahren Sie, welche Risiken es gibt, wie kindgerechte Einstellungen funktionieren und wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln entwickeln. Wir zeigen praktische Wege, um Sicherheit, Vertrauen und Medienkompetenz zu stärken.

26H73219

Oliver Ephrosi

Freitag, 28.01.2027, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Gemeinsam stark im Netz: Fake News erkennen & respektvoll kommunizieren

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, Großeltern und Kinder zwischen 12 und 16 Jahren. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen wie Fake News und Hate Speech. Anhand praktischer Übungen lernen Groß und Klein, sich sicher und verantwortungsvoll im digitalen Raum zu bewegen. Eigene Smartphones und / oder Tablets können gerne mitgebracht werden.

26H73210

Kay Albrecht

Donnerstag, 19.11.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei

Identität und Social Media

Wer bin ich? Wie beeinflussen Soziale Medien mein Selbstbild und meine Identität? Es geht um Methoden und Infos zur Identitätsbildung in und außerhalb sozialer Medien. Dieser Workshop richtet sich an Eltern und Jugendliche ab 12 Jahren, die bereits (erste) Erfahrungen mit Social Media gemacht haben.

26H73213

Lukas Dorn

Mittwoch, 21.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14
entgeltfrei





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.

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.

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 44 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 45 Der essbare Garten – Themenreihe
- 45 Politik | Zeitgeschichte
- 46 vhs im TaF
- 48 Rückblick mit Ausblick:
100 Jahre Jungarbeiterheim
und Nordlandfahrt von Adolf Reichwein

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



Projektkoordinator:in
Politische Bildung
N.N.



500 Jahre August von Sachsen – Vater August und Mutter Anna (HY)

1548 heiratet Kurfürst August die dänische Königstochter Anna und engagiert sich vehement für den Landesausbau. Reformen in Verwaltung, Wirtschaft und Kirche machen Sachsen zum mächtigsten Kurfürstentum im Reich. 1574 bringt August das Land auf streng lutherischen Kurs und lässt sogenannte „Kryptokalvinisten“, darunter auch Anhänger Melanchthons, gnadenlos verfolgen. Anna steht dabei fest an seiner Seite. Sie ist aber auch Landwirtschafts-expertin, Apothekerin und professionelle Netzwerkerin.

26H10101

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

500 Jahre August von Sachsen – „Herz, Hand und Auge des Reichs“ (HY)

August ist maßgeblich am Zustandekommen des „Augsburger Religionsfriedens“ im Jahr 1555 beteiligt. Das Kurfürstentum steht an der Spitze der evangelischen Reichsstände. Dem Kurfürst gelingt der Spagat zwischen evangelischen Konfessionsverwandten auf der einen und Kaiser und katholischen Reichsständen auf der anderen Seite, was den Frieden im Reich für Jahrzehnte sichert.

26H10102

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Finden Sie ab Seite 22 die Online-Kurse:

**Vertrauen in Wissenschaft -
zwischen Expertise und Skepsis
und
Veränderungsstress.
Warum tun sich Gesellschaften mit
Veränderungen so schwer?**

Finden Sie auf Seite 23 den Online-Kurs:

**Die Abschottung der Welt:
Als Juden vor verschlossenen
Grenzen standen. 1933–1945**

Thüringer Landesgeschichte – Von der Erfurter Teilung bis zum Dreißigjährigen Krieg (HY)

Nach der Niederlage der Ernestiner 1567 muss Herzog Johann Wilhelm die Ämter Arnshaugk, Weida und Ziegenrück (Neustädter Kreis) sowie das Amt Sachsenburg an Kurfürst August abtreten. In Folge der Erfurter Teilung 1572 werden die Söhne des bis an sein Lebensende gefangengesetzten Johann Friedrich des Mittleren als Regenten der westlichen Landesteile um Eisenach, Coburg und Gotha eingesetzt, während Johann Wilhelm die östlichen mit Weimar, Jena, Saalfeld und Altenburg behält. Thüringen zerfällt in Kleinstaaten.

26H10103

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Thüringer Landesgeschichte – Der Dreißigjährige Krieg. Teil 1 (HY)

Im Dreißigjährigen Krieg stehen die Thüringer Fürsten und ihre Länder häufig im Mittelpunkt des Geschehens. Das Restitutionsedikt von 1629 bedroht den evangelischen Glauben und den durch die Reformation errungenen ehemaligen Kirchenbesitz. Der Krieg hinterlässt eine Spur der Verwüstung. Krieg, Pest und Hunger dezimieren die Bevölkerung. Die Lage für die protestantischen Fürsten erscheint im Angesicht der Siege Wallensteins und Tillys aussichtslos.

26H10104

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Thüringer Landesgeschichte – Der Dreißigjährige Krieg. Teil 2 (HY)

1630 landet der „Löwe aus Mitternacht“, Gustav Adolf von Schweden auf Usedom. Die katholischen Armeen erleiden Niederlagen und müssen bis Süddeutschland zurückweichen. Doch das Blatt scheint sich zu wenden und Gustav Adolf zieht sich nach Mitteldeutschland zurück. Doch auch die Schlacht von Lützen kann den Krieg nicht entscheiden. Das Reich ist in zwei Kriegsparteien gespalten. Wie kann ein dauerhafter Frieden geschlossen werden?

26H10105

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Augsburg – Stadt der Fugger und Welser (HY)

Die Stadt zählt um 1500 zu den wichtigsten Wirtschaftszentren des Reiches. Es sind die Familien der Fugger und Welser, die Augsburg zu einer Handelsdrehscheibe Europas machen. Diese mächtigen Vertreter des Handelsbürgertums gestalten Reichspolitik, indem sie bei der Wahl des künftigen römisch-deutschen Königs im Jahr 1519 die Kurfürsten bestechen, um Karl V. die Krone zu sichern! Jakob der Reiche gründet die erste Sozialsiedlung der Welt – die Fuggerei.

26H10106

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Finden Sie ab Seite 23 die Online-Kurse:

**Versunkene Welten: Ruinenstädte
in der Antike von Troja bis Pompeji
und
Trump und die MAGA-Bewegung
und
Konrad Adenauer.
Kanzler nach der Katastrophe**

Finden Sie auf Seite 25 den Online-Kurs:

Die Bischofskirche von Ostia

Augsburg – Von der Reformation bis zum Ende des Reiches 1806 (HY)

Die Reformation geht auch an Augsburg nicht spurlos vorüber. Der große Baumeister Elias Holl, Schöpfer des grandiosen Rathauses, wird 1629 wegen seines evangelischen Glaubens als Stadtbaumeister entlassen. Weitere Beispiele seiner Arbeit sind das Zeughaus, die „Augsburger Puppenkiste“ (damals Hospital) oder die Stadtmetzg. Vom 16. bis 18. Jahrhundert ist die Stadt Zentrum der Goldschmiedekunst und der Malerei. Das goldene Zeitalter der Freien Reichsstadt endet freilich 1806 – die Stadt fällt an Bayern.

26H10107

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 01.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Thüringer Landesgeschichte – Zeitalter des Barock. Teil 1 (HY)

Trotz der verheerenden Folgen des Dreißigjährigen Krieges lässt Herzog Ernst der Fromme den ersten Schlossbau des Barock in Deutschland, Schloss Friedenstein in Gotha, errichten. Während seiner Regentschaft entwickelt sich Sachsen-Gotha zum Musterstaat des frühen Absolutismus. In Erfurt verhindert der Erzbischof von Mainz, Kurfürst Johann Philipp von Schönborn, die Unabhängigkeitsbestrebungen der Stadt. Nach seinem Sieg über Erfurt lässt er die neben Würzburg bedeutendste barocke Festung in Deutschland erbauen.

26H10108

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 12.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Finden Sie auf Seite 22 den Online-Kurs:

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.

Thüringer Landesgeschichte – Zeitalter des Barock. Teil 2 (HY)

Herzog Ernst der Fromme teilt 1679 per Testament sein Herzogtum unter seinen sieben Söhnen auf. Die Kleinstaaterei erreicht einen Höhepunkt. Es entstehen Residenzen u. a. in Weimar, Eisenberg und Saalfeld. Auch Schwarzburger und Reußen wollen nicht zurückstehen. In Thüringen entwickelt sich eine großartige Kultur, die sich neben der Architektur auch in den bildenden Künsten, Musik und Literatur manifestiert und weit über die Landesgrenzen ausstrahlt.

26H10109

Dr. Thomas Frantzke
Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Die Neolithische Revolution – eine Lüge?

Nachdem unsere Vorfahren 2,5 Mio. Jahre lang Nomaden waren, begannen vor ca. 12.000 Jahren einige von ihnen, sesshaft zu werden und Landwirtschaft zu betreiben – bisher als Neolithische Revolution bezeichnet. Doch gab es diese überhaupt? Seit einigen Jahren schreiben Wissenschaftler an einer „neuen Geschichte der Menschheit“ (Graeber / Wengrow) und hinterfragen auch diese Vorgänge. Warum wurden Menschen sesshaft? Welche Rolle spielten dabei z. B. Religion und Alkohol? Welche Vor- und Nachteile hatte dies für die Menschen? Ist das die Ursache der Ungleichheit in der Welt? Welche Auswirkungen hat dies auf unser heutiges Leben? Prof. Dr. Kunze hinterfragt im Lichte neuer Erkenntnisse vieles kritisch, was lange Zeit als gesichertes Wissen galt.

Die Vorträge, die mit „HY“ gekennzeichnet sind, sind als sogenanntes „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.

26H10110

Prof. Dr. sc. Harald Kunze
Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Die Jagd nach der Venus. Geschichte und Geschichten zu den ältesten Kunstwerken der Menschheit

NEU

Die Faszination steinzeitlicher Venusfiguren fesselt Wissenschaftler, Schriftsteller und Abenteurer, die ihre Geheimnisse zu entschlüsseln versuchen.

Der Referent hat sich selbst auf Spurensuche begeben und gestaltet einen spannenden Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit zwischen Forschung, Fiktion, Literatur und archäologischer Entdeckerlust.

26H10111

Prof. Dr. sc. Harald Kunze
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
12,50 Euro

Handschriften aus Ur-Großmutters 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.

26H10112

Dr. Immanuel Voigt
mittwochs, 04.11.2026,
19:30 - 21:00 Uhr, 3 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
28,80 Euro
Kleingruppe*

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

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.

26H10113

Dr. Immanuel Voigt
mittwochs, 06.01.2027,
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
36,40 Euro
Kleingruppe*

Ökonomie / Recht / Finanzen

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 Seminar genau richtig.

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

Mit der Patientenverfügung stehen Sie allerdings nur auf „einem Bein“. Perfekt ist die Vorsorge erst mit dem „zweiten Bein“: Das beinhaltet die Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung. Eines der Dokumente wird spätestens dann erforderlich, wenn Sie sich nicht mehr äußern können. Es erfordert eine Person, die mit dem Arzt / der Ärztin die Patientenverfügung erörtert und umsetzt. Dazu benötigt die Person eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung. Im medizinischen Notfall kann das befristete Notvertretungsrecht des Ehegatten in Frage kommen. Kommen Sie zu uns, wir informieren Sie, wie die Patientenverfügung anzufertigen ist und im zweiten Seminar erhalten Sie Informationen, die Ihnen helfen, das für Sie

passende Dokument Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung auszuwählen und informieren über das befristete Notvertretungsrecht des Ehegatten.

26H10301

Renate Heck-Schönauer
Mittwoch, 07.10.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Volkssolidarität Begegnungsstätte Jena-Winzerla
Anna-Siemsen-Straße 2, 07745 Jena
14,50 Euro

26H10302

Renate Heck-Schönauer
Donnerstag, 29.10.2026,
17:00 - 19:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 - Lappland
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 stattdessen, dass 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 befristeten Notvertretungsrecht des Ehegatten.

Es wird ein Muster einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung und ein Formular zur ärztlichen Feststellung der Ehegattennotvertretung zur Verfügung gestellt und im Einzelnen besprochen.

26H10303

Renate Heck-Schönauer
Mittwoch, 14.10.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Volkssolidarität Begegnungsstätte Jena-Winzerla
Anna-Siemsen-Straße 2, 07745 Jena
14,50 Euro

26H10304

Renate Heck-Schönauer
Donnerstag, 05.11.2026,
17:00 - 19:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 - Lappland
14,50 Euro

Getrennt leben, verheiratet bleiben - Welche Folgen hat die Entscheidung

Fast die Hälfte aller Ehepaare gehen nach einer gewissen Zeit getrennte Wege. Viele lassen sich scheiden, andere belassen es bei der Trennung. Nicht wenige Paare, die sehr lange verheiratet sind, stellen sich die Frage, ob es überhaupt erforderlich ist, nach einer Trennung die Scheidung einzureichen oder, auch aus Kostengründen, darauf zu verzichten. Allerdings gibt es erhebliche rechtliche Unterschiede, ob Mann / Frau sich trennt oder sich scheiden lässt. Wird beispielsweise nach der Trennung kein Scheidungsantrag gestellt, bleibt das gesetzliche Ehegatten-Erbrecht bestehen. Dieser Vortrag informiert über die wichtigsten rechtlichen Auswirkungen, Risiken und Vorteile bei Trennung im Vergleich zur Scheidung, die besonders Unterhaltsansprüche sowie Zugewinn- und Versorgungsausgleich betreffen. Dies soll die Entscheidung, ob Sie sich „nur“ trennen oder scheiden lassen, erleichtern.

26H10320

ISUV e. V. Interessenverband Unterhalt und Familienrecht
Mittwoch, 11.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
entgeltfrei

Finden Sie ab Seite 26 die Online-Kurse:

**Energiesparend durch den Sommer
und
Lüften, Kühlen, Klimatisieren -
Was hilft bei Hitze?**

und
**Im Fokus: Dynamische Stromtarife.
Smart-Meter.**

und
**Rational investieren – Eine
Einführung in Aktien und ETFs**

und
**Schritt für Schritt sanieren:
Gebäudehülle, Fenster und Türen**

Finden Sie ab Seite 27 die Online-Kurse:

**Hitzeschutz fürs Eigenheim
und
Solarstrom auf dem Balkon erzeugen**

Versicherungen verstehen – klar, fair, auf Augenhöhe

Versicherungsverträge begleiten uns oft über Jahre – ob sie wirklich halten, was sie versprechen, zeigt sich erst im Schadensfall. In diesem Vortrag entlarven Sie typische Stolperfallen in Versicherungsbedingungen und lernen, wie Sie sich clever davor schützen. So treffen Sie souveräne Entscheidungen, sparen Geld und vermeiden Ärger.

Darum geht's:

- Worauf Sie vor dem Abschluss unbedingt achten sollten – die entscheidenden Klauseln auf einen Blick
- „Tarifumstellung“: Chancen, Risiken und wie Sie Fallstricke erkennen
- Leistungen, die toll klingen, aber wenig bringen – und was wirklich zählt
- Was muss, was kann, was sollte man lieber nicht versichern?

Der Fokus liegt auf den wichtigsten Policen im Alltag: Private Haftpflicht, Hausrat- und Wohngebäude, Unfall sowie Rechtsschutz. Sie erhalten klare Checklisten und Praxisbeispiele – ohne Fachchinesisch.

Ihr Mehrwert:

Nach dem Kurs begegnen Sie Vermittler:innen auf Augenhöhe, prüfen Angebote selbstbewusst und stellen Ihren Versicherungsschutz schlank und sinnvoll auf.

Für alle, die ihre Verträge verstehen, optimieren und unnötige Kosten vermeiden möchten – ob Neuabschluss oder Bestands-Check.

Mitzubringen: Schreibzeug

26H10330

Anjo Scheel

Mittwoch, 23.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
17,00 Euro

26H10331

Anjo Scheel

Donnerstag, 12.11.2026,
17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 - Lappland
17,00 Euro

Altersvorsorge richtig geplant & umgesetzt – verständlich, fair, unabhängig

Rente planen ohne Bauchweh: In diesem Kurs entwirren wir den Dschungel aus privater Rentenversicherung, Riester, Basis-/Rürup-Rente, Lebensversicherung und betrieblicher Altersversorgung (bAV). Sie erfahren, wie die Produkte funktionieren, welche Förderungen realistisch sind und woran Sie gute von weniger guten Angeboten unterscheiden – damit am Ende ein Plan steht, der zu Ihnen, Ihrem Budget und Ihrer Lebensphase passt.

Das nehmen Sie mit:

- Welche Vorsorgebausteine wofür taugen – und wann nicht
- Förderungen & Steuern verstehen und sinnvoll nutzen
- Effektive Strategien für Angestellte, Selbstständige, Singles & Familien
- Typische Kosten- und Klausel-Fallen erkennen und vermeiden
- Praxis-Checklisten: So prüfen Sie Angebote in 10 Minuten
- Ihr persönlicher Mini-Vorsorgefahrplan für die nächsten 12 Monate

Kursinhalte:

- Riester-Rente
- Basis-/Rürup-Rente
- Private Renten- & Lebensversicherung
- Betriebliche Altersversorgung (bAV):

Für alle, die ihre Verträge verstehen, optimieren und unnötige Kosten vermeiden möchten – ob Neuabschluss oder Bestands-Check.

Mitzubringen: Schreibzeug

26H10332

Anjo Scheel

Montag, 21.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
17,00 Euro

26H10333

Anjo Scheel

Mittwoch, 07.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
17,00 Euro

Finden Sie auf Seite 28 den Online-Kurs:

**Antisemitismus - Neue Formen
im Rahmen des Gaza-Kriegs /
Israel-Kriegs**

Vorsorge zu Ende gedacht - Finanzielle Selbstbestimmung im Ernstfall

Mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung haben Sie wichtige Entscheidungen getroffen. Sie haben festgelegt, wer für Sie handeln darf und welche Wünsche beachtet werden sollen, wenn Sie selbst einmal nicht mehr entscheiden können. Doch eine Frage bleibt häufig offen: Sind Ihre Wünsche auch finanziell und organisatorisch umsetzbar?

Viele Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt zu leben, in den eigenen vier Wänden zu bleiben und ihre Angehörigen im Ernstfall nicht zu überfordern. Damit dies gelingt, braucht es mehr als rechtliche Dokumente. Es braucht Übersicht, klare Strukturen und rechtzeitige Entscheidungen.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Themen nach den Vorsorgedokumenten sinnvoll geregelt werden sollten. Dazu gehören unter anderem Sicherstellung der finanziellen Handlungsfähigkeit, ein persönlicher Notfallordner, wichtige Verträge und Unterlagen, Wohnen im Alter, mögliche Pflege- und Versorgungskosten sowie der Schutz des Partners und der Familie.

Ziel des Seminars ist es, die eigene Vorsorge weiterzudenken: Was muss vorhanden, bekannt und geregelt sein, damit Ihr Wille im Ernstfall nicht nur auf dem Papier steht, sondern auch praktisch umgesetzt werden kann?

Das Seminar gibt Ihnen einen verständlichen Überblick und konkrete Aufgaben, welche nächsten Schritte Sie für sich und Ihre Angehörigen prüfen sollten – für: Besuchende der vhs-Kurse zu Vollmachten & Verfügungen, Teilnehmende, die bereits Vollmachten und Verfügungen für sich erstellt haben

Mitzubringen: Schreibzeug

26H10334

Anjo Scheel

Montag, 05.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 - Lappland
17,00 Euro

26H10335

Anjo Scheel

Montag, 09.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
17,00 Euro



Mehr Natur im Garten und auf Firmengeländen - Vorgärten, Hausgärten und Firmenflächen naturnah und insektenfreundlich bepflanzen und gestalten

Ein Grundlagenkurs für Interessierte, die mit heimischen Wildpflanzen und Wildgehölzen biologische Vielfalt in (Vor-)Gärten, auf Balkonen, Terrassen, vor Wohnblocks und Unternehmensgebäuden fördern möchten.

Die Kursleiterin ist seit 2018 als Quereinsteigerin in der Regionalgruppe Thüringen NaturGarten e.V. aktiv und bildete sich seitdem ständig theoretisch und während vieler Praktika weiter.

26H10421

Christina Zaubitzer
Samstag, 07.11.2026, 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

26H10430

Thomas Melzer
Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
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

26H10431

Thomas Melzer
Dienstag, 20.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
entgeltfrei

Geothermie - Von Island bis zum Inselplatz

Geothermie nutzt die Erdwärme als erneuerbare und grundlastfähige Energiequelle, bietet ein hohes Potenzial für klimafreundliche Wärme- und Stromversorgung und stellt eine stabile, regionale und nachhaltige Ergänzung im Energiemix dar. Island zeigt mit seinen zahlreichen Geothermie-Anlagen, wie Erdwärme im großen Stil zur Strom- und Wärmegewinnung genutzt werden kann, wenn die geologischen Voraussetzungen stimmen. Auch in Norddeutschland gelten tiefliegende Gesteinsschichten als vielversprechende Potenzialregionen für eine hydrogeothermale Nutzung zur Wärmegewinnung. Das älteste Geothermiekraftwerk in Waren (Müritz) ging 1984 ans Netz und ist damit Vorreiter in Deutschland bzw. der ehemaligen DDR. Aktuellste Projekte in u.a. Thüringen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Bayern verdeutlichen die wachsende Relevanz dieser Technologie. Auch unter unserem Jenaer Inselplatz finden Konzepte der oberflächennahen geothermischen Er-

schließung bei der Klimatisierung von Gebäuden Anwendung. Der Vortrag zeigt, was Geothermie ist, wo es sie überall gibt und wie sie erschlossen wird - von Island bis zum Inselplatz.

26H10902

Dr. Sandra Franke
Donnerstag, 10.12.2026,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
12,50 Euro

Poren, Permeabilität und Potenziale: Was Speichergesteine leisten können

Die Untergrundspeicherung spielt eine zentrale Rolle für unsere Energieversorgung und die Energiewende. Geologische Untergrundformationen werden zunächst zur Förderung von Erdöl und Erdgas erschlossen und können nach dem Ende ihrer wirtschaftlichen Nutzung als geogene Speicher weiterverwendet werden. In der Vergangenheit wurden ehemalige Lagerstätten meist für die Speicherung von Stadt- bzw. Kohlegas nachgenutzt, später vor allem für Erdgas. Heute gewinnen sie zunehmend an Bedeutung für die Speicherung von Kohlenstoffdioxid (CO₂) zur Treibhausgasreduktion sowie perspektivisch für Wasserstoff (H₂) als Energieträger. Ein Einblick in die Gesteinskunde mit Bildern und Videos aus der Dünnschliffmikroskopie veranschaulicht die mineralogischen und strukturellen Eigenschaften von Speichergesteinen. Im Vortrag werden folgende Fragen zum Thema Untergrundspeicherung geklärt: Wie sehen Speichergesteine aus? Wie beeinflussen Gesteinseigenschaften wie Porosität, Permeabilität und der Mineralbestand die Eignung als Speichergestein? Wann ist eine geologische Untergrundformation für die sichere und effiziente Untergrundspeicherung geeignet?

26H10903

Dr. Sandra Franke
Donnerstag, 14.01.2027,
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
12,50 Euro

Finden Sie auf Seite 25 den Online-Kurs:

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Der essbare Garten – Themenreihe rund ums Gartenjahr mit Ariane Viller



Der essbare Garten – 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.

Der essbare Garten - Modul 4: Spätsommer – Ernten, Genießen und Konservieren – „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 die-

sem 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



Politik / Zeitgeschichte

Physikerball 1956 – Eine Sternstunde in der Geschichte der Universität und der Stadt Jena

Vor 70 Jahren, am 30. November 1956, fand in der Mensa der Universität ein Physikerball statt, der durch treffsicheres Kabarett ein Echo weit über die Jenaer Universität hinaus fand. Die Szenen nahmen Bezug auf den Bruch mit dem Stalin-Kult und den Aufstand in Ungarn, der am 04. November von sowjetischen Truppen blutig niedergeschlagen worden war. Das Ballprogramm traf die Stimmung in der Bevölkerung und an der Universität – eine breite Empörung gegen das herrschende kommunistische System. Der Physikerball wurde so zu einem Fanal für Freiheit weit über Jena hinaus, das lange nachhallte.

Mehrere Physikerball-Akteure, soweit sie nicht rechtzeitig in den Westen flohen, wurden im Rahmen der vier Prozesse gegen die Widerstandsgruppe „Eisenberger Kreis“ angeklagt und im September und Oktober 1958 zu mehrjährigen Haftstrafen verurteilt.

Die Universität Jena und die vhs Jena möchten mit der Veranstaltung an dieses denkwürdige Ereignis erinnern. Bei Drucklegung des Programmheftes standen noch nicht alle Details fest. Angefragt für ein Grußwort zu dem Zeitpunkt: Oberbürgermeister der Stadt Jena, Dr. Thomas Nitz-

sche; Präsident der Universität, Prof. Dr. Andreas Marx; Musikalische Umrahmung; Beitrag von Studierenden der Physikalisch-Astronomischen Fakultät; Historische Einbettung durch Detlef Himmelreich unter der möglichen Beteiligung einer damaligen Studentin. Den genauen Ablauf und die Akteure des Abends entnehmen Sie bitte den aktuellen Veröffentlichungen von Universität und Volkshochschule.

26H10201

Detlef Himmelreich

Montag, 30.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Mensa Philosophenweg
entgeltfrei



Finden Sie auf Seite 25 die Online-Kurse:

**Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike und
Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Thüringen mit Stimmen aus Jena

Der dieses Jahr neu gewählte Behindertenbeauftragte von Thüringen, Dennis Petschner, stellt die Akzente seiner Arbeit für die kommenden Jahre / Wahlperiode vor. Dazu werden auch Stimmen von Betroffenen, Angehörigen und Mitarbeitenden aus Jena eingeladen.

Die Veranstaltung soll zum Stand der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und der noch ungenutzten Möglichkeiten informieren. Wie können Betroffene trotz der Sparmaßnahmen in aller Munde zu ihren gesetzlich verankerten Rechten kommen.

Auch eine Vernetzung für Interessierte kann organisiert werden.

Bei Interesse und Bedarf können weitere Veranstaltungen folgen.

Der Zugang und die Toiletten am Veranstaltungsort (Geschäftsstelle der vhs, Grietgasse 17a) sind komplett barrierefrei.

26H10202

Dennis Petschner (Behindertenbeauftragter von Thüringen)

Termin wird noch bekannt gegeben

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a

Vortragsraum

entgeltfrei



Ralph Hammerthaler,
 Foto: Sophie Charlotte Bentzien



Yann Schosser, Foto: privat

Die Volkshochschule und der Treffpunkt am Fichteplatz TaF führen eine bereits aufgenommene Kooperation fort. Sie bieten in diesem Semester vier Veranstaltungen, die sich mit gesellschaftlichen, historischen und politischen Fragestellungen beschäftigen, die ganz nah am Puls der Zeit liegen, nicht selten den Puls auch in die Höhe treiben. Wir bieten moderierte Vorträge und Buchlesungen mit Autor:innen und Wissenschaftler:innen. Diskussion und Austausch werden nicht zu kurz kommen. Alle Veranstaltungen finden im Treffpunkt am Fichteplatz TaF statt (Fichteplatz 9, 07745 Jena)

Freuen Sie sich mit uns auf diese spannenden Themen:

Buchvorstellung, Lesung und Diskussion:

„Das automatische Reich – die Zukunft beginnt jetzt“

Ein Romanautor zeichnet es vor, ein Postwachstumsforscher zeigt, was dran ist. Ralph Hammerthaler (im TaF vor Ort) und Niko Paech (online zugeschaltet) gehen erzählerisch und analytisch tief ins 21. Jahrhundert: Die Erde hat sich weiter erhitzt, Roboter sind in die Gesellschaft integriert, der Mars wird besiedelt. Von der EU ist ein „Tri-Staat“ übriggeblieben, bestehend aus Frankreich, Deutschland



und Polen - autoritär und technologisch ausgetüftelt. Ein abgründiger Zukunftsroman, der durch reale Einwurfe von Forscher:innen bereichert wird, darunter Eileen Blum, Alena Buyx, Antje Boetius, Aladin El-Mafaalani und Niko Paech. Die Veranstaltung führt kurz in die Geschichte ein und nimmt anschließend die Gegenwart in den Blick. Die Vielstimmigkeit aktueller Gesellschaftsentwürfe wird genauso sichtbar wie einer der pointiertesten volkswirtschaftlichen Diagnosen von Niko Paech, der selbst online die Veranstaltung bereichert.

Ralph Hammerthaler lebt und arbeitet als Autor und Publizist in Berlin. Er studierte u.a. in Jena. „Das automatische Reich“ ist seine neunte Romanveröffentlichung. Niko Paech forscht und lehrt u.a. an der Universität Siegen. Zu Postwachstumsökonomien veröffentlicht er seit mehr als 20 Jahren und erfährt viel Resonanz für seine Wachstumskritik.

26H20330

Ralph Hammerthaler (Autor)
 Niko Paech (Postwachstumsforscher)
 Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
 Treffpunkt am Fichteplatz, TaF
 entgeltfrei

Niko-Paech,
 Foto: Marcus Sümnick



Die autoritären Tendenzen des Libertarismus

In den vergangenen Jahren ist es zu einer augenscheinlich widersprüchlichen Allianz gekommen. Autoritäre Herrschaftsansprüche werden zunehmend von Vertreter:innen radikaler individueller Freiheit unterstützt. So etwa in der zweiten Amtszeit Donald Trumps in den USA durch die Techmilliardäre des Silicon Valleys oder in Argentinien unter der Präsidentschaft Javier Mileis. Wie ist die Verbindung von Autoritarismus und individueller Freiheit zu verstehen? Welcher Begriff der Freiheit ist hier im Spiel? Und welche Bedeutung hat diese Strömung in der Neuen Rechten in Deutschland? Diesen Fragen geht der Vortrag von Maximilian Huschke und Yann Schosser nach. Beide forschen und lehren am Institut für Philosophie der FSU Jena. Sie beschäftigen sich unter anderem mit Fragen der Eigentumsbegründung und -kritik

26H10120

Maximilian Huschke
 Yann Schosser
 Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
 Treffpunkt am Fichteplatz, TaF
 entgeltfrei

Maximilian Huschke,
 Foto: Anne Günther, Universität Jena





Eva hat die KI befragt und erklärt Postwachstum: Postwachstum (auch Degrowth oder Wachstumskritik) beschreibt ein Wirtschaftsmodell, das sich vom Zwang zum unendlichen Bruttoinlandsprodukt (BIP)-Wachstum verabschiedet. Ziel ist es, den Ressourcenverbrauch auf ein ökologisch tragfähiges Maß zu reduzieren und gleichzeitig die Lebensqualität sowie soziale Gerechtigkeit durch Suffizienz und lokale Versorgungsstrukturen zu sichern.

Niko Paech ist einer der bekanntesten Vertreter im deutschsprachigen Raum. Seine Grundzüge der Postwachstumsökonomie fordern eine drastische Schrumpfung ressourcenintensiver Sektoren und eine Hinwendung zu Subsistenzwirtschaft.

Die Abwahl der Demokratie im liberalen Jena.

Zur Massenstimmung und Wählerwanderung im Krisenmodus der Jahre 1929 bis 1933.

Zu den Reichstagswahlen von 1928 erzielte die SPD im Stadtkreis Jena reichsweit eines ihrer besten Wahlergebnisse. Demgegenüber erreichten die demokratiefeindlichen Parteien (extreme Rechte und KPD) bei den letzten Reichstagswahlen in der Weimarer Republik nur vier Jahre später in Jena eine klare Mehrheit der gültigen Stimmen. Der Vortrag veranschaulicht diesen krisengetriebenen Abkehrprozess eines wachsenden Teils des Wahlvolks vom parlamentarisch-demokratischen Regierungssystem anhand der Wählerwanderungen in ausgewählten Stimmbezirken. Von Handwerksmeistern, Gewerbetreibenden und völkisch ausgerichteten Beamten bzw. Pensionären



Dr. Rüdiger Stutz, Foto: Carolin Mand

in den kernstädtischen Stimmbezirken 1929/30 ausgehend und 1932 auf andere Teile des Bildungs- und Wirtschaftsbürgertums, der Beamtenschaft und proletarisierten Kreisen in den alten Vorstädten und randstädtischen Stimmbezirken übergreifend, dominierten bereits vor Hitlers Kanzlerschaft außerhalb der Stammbesellschaften von Zeiss und Schott unter der Wählerschaft autoritär-antidemokratische Einstellungen.

Dr. Rüdiger Stutz war bis 2008 Mitarbeiter am Historischen Institut sowie am Institut für Soziologie der FSU und bis Sommer 2024 Stadthistoriker der Stadt Jena.

26H10121

Rüdiger Stutz
Mittwoch, 04.11.2026,
18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt am Fichteplatz, TaF
entgeltfrei

Buchvorstellung, Lesung und Diskussion:

„Klassenbuch - Wer gewinnt im Spiel des Lebens?“

Viele Unterschiede in Herkunft, Sprache, Ernährung oder Kultur bleiben für Kinder häufig unsichtbar - und prägen trotzdem ihr ganzes Leben. Gerda Raidt hat ein Kinder-, Jugend- und Elternbuch über Klassismus geschrieben und stellt es am 25.11. im TaF vor. Auf eindrucksvolle Weise zeigt sie wie kleine Unterschiede beim Wohnen, Essen, Sprechen, Sport oder bei kulturellen Aktivitäten langfristige Folgen haben können. Engagiert im Ton, reich illustriert und mit klaren Beispielen erklärt



Gerda Raidt, Foto: privat

dieses Sachbuch, wie gesellschaftliche Ungleichheiten entstehen und warum es wichtig ist, sie früh zu erkennen. Ein Buch voller Aha-Erlebnisse!

Als freie Illustratorin vieler Bücher für verschiedene Verlage ist Gerda Raidt seit einiger Zeit auch als Autorin tätig. Sie lebt in Leipzig. Ihre schön gestalteten Kinderbücher befassen sich mit Themen unserer Lebens- und Alltagswelt. In ihrem aktuellen „Klassenbuch“ erklärt sie die kleinen, feinen Unterschiede und wie sie unsere Lebenswege prägen.

26H20331

Gerda Raidt (Autorin)
Mittwoch, 25.11.2026,
18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt am Fichteplatz, TaF
entgeltfrei

Veranstaltungsort jeweils:
Treffpunkt am Fichteplatz, TaF
Fichteplatz 9, 07745 Jena



Rückblick mit Ausblick: 100 Jahre Jungarbeiterheim und Nordlandfahrt von Adolf Reichwein



Sabine Reichwein im Gespräch

Am 1. Mai 1926 gründete Adolf Reichwein ein Volkshochschulheim am Beutenberg. Ergänzend zur Volkshochschule Jena, deren Leiter Adolf Reichwein von 1925 bis 1929 war, bot das als sogenannte „Jungarbeiterheim“ konzipierte Gebäude jungen Arbeitern der Zeiss- und Schott-Werke mehr als ein zu Hause. Im Sinne der Reformpädagogik fungierte es als Wohnstätte und gab zugleich Raum für die berufliche und persönliche Entwicklung. Das gemeinsame Mit- und Voneinander-Lernen sowie das praktische Umsetzen des Gelernten standen dabei im Mittelpunkt.

Anlässlich der Feier des 100. Geburtstags besuchte Sabine Reichwein die vhs Jena. Die jüngste Tochter von Adolf Reichwein begleitete das komplette Tagesprogramm: Von Vorträgen am Morgen, Be-

such des Adolf-Reichwein-Gymnasiums, einer Austauschrunde über die Zukunft des Jungarbeiterheims bis zum abendlichen Ausklang mit Einweihung der Raumbezeichnungen im vhs-Seminarzentrum in der Grietgasse 6.

Letzteres steht im engen Zusammenhang mit der Nordlandfahrt von 1928. Als Höhepunkt und Abschlussveranstaltung eines jeden Jahrgangs unternahm Adolf Reichwein mehrwöchige Exkursionen mit den Teilnehmenden. Ziel war auch hier, durch eigenes Erleben fremder Kultur und Natur Wissen zu erwerben und in Austausch zu treten.

Die Nordlandfahrt des Jahres 1928 gilt als die abenteuerlichste aller Exkursionen. Einzelheiten lassen sich den Tagebuchaufzeichnungen der Mitreisenden entnehmen. Sie führte von Jena über Dänemark, durch Norwegen, Schweden und Finnland nach Jena zurück. Ein Großteil der Reise wurde mit der Eisenbahn zurückgelegt. Einige Orte waren nur zu Fuß oder mit dem Schiff erreichbar. Mehrmals drohte das Gelingen der Reise zu scheitern: aus Gründen nachlassender Motivation, dem Verlust der Orientierung in den Sümpfen Lapplands oder sich schmälernden Geldbeutels.

Nichtdestotrotz – oder vielleicht gerade deswegen – gilt die Reise als eine der erfolgreichsten für die Teilnehmenden. Wir möchten uns zum 100. Geburtstag der Reise, im Sommer 1928, dem Reiseverlauf genauer widmen. Ob wir dabei die Stationen der Reise virtuell oder real besuchen werden, wird an dieser Stelle noch nicht verraten. Hierzu können Sie in einem der nächsten Hefte mehr lesen ... Seien Sie gespannt!

Falls Sie jetzt schon neugierig sind, welche Orte von der Reisegesellschaft 1928 besucht wurden, können Sie sich am Rätsel auf der nächsten Seite versuchen. Das Lösungswort finden Sie auch hier im Text. Viel Vergnügen!



vhs-Heim am Beutenberg 1928

Rätsel zur Nordlandfahrt

Die ersten Abstreichrätsel erschienen in den deutschen Tageszeitungen der 1920er Jahre. Vielleicht vertrieben sich die Teilnehmenden der Nordlandfahrt die Zeit auch mit einem Rätsel?

Im Raster finden Sie Orte und Fortbewegungsmittel, die mit der Reise von Adolf Reichwein verbunden sind. Die übrig geblieben Buchstaben zeigen – von links nach rechts und zeilenweise oben nach unten gelesen – das Lösungswort.

J	U	N	F	A	H	R	R	A	D	G	K
W	O	S	L	O	A	R	M	U	L	U	O
Y	F	F	I	H	C	S	A	F	A	B	P
B	E	M	Y	R	D	A	L	U	P	I	E
O	K	I	R	U	N	A	F	S	P	T	N
R	E	R	E	O	G	N	I	S	L	E	H
G	R	H	S	U	J	R	O	P	A	O	A
U	R	O	S	K	I	L	D	E	N	D	G
Z	P	P	A	K	D	R	O	N	D	R	E
H	E	L	S	I	N	K	I	E	I	A	N
T	S	E	F	R	E	M	M	A	H	V	M

FAHRRAD FLAM HAMMERFEST HELSINKI
GOER HELSINKI KIRUNA
KOPENHAGEN LAPPLAND MYRDAL
NORDKAPP OSLO OULO PORJUS
ROSKILDE SCHIFF VARDØ WABORG
ZUG

Die Auflösung finden Sie im Programmheft auf Seite 122.



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.

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.

- 50 Schreiben | Literaturgeschichte
- 51 Kunst- und Kulturgeschichte
- 53 Mal- und Zeichenkurse
- 60 Plastisches Gestalten | Florales Gestalten
- 63 Textiles Gestalten
- 66 Film und Foto

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



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



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 Selbstausdruck bringen, eine Form finden - sprachlich oder auch grafisch, spielen, Freude am Geschehen lassen und die ganz eigene Kreativität jenseits von Vorgaben und Regeln entdecken.

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

26H20200

Kerstin Ramm

Montag, 28.09.2026, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 05.10.2026, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 19.10.2026, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 02.11.2026, 17:15 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

55,40 Euro

Kleingruppe*



Lieblingsbücher

Diesmal von Aglaya Weidner,
Fachbereichsleiterin Sprachen



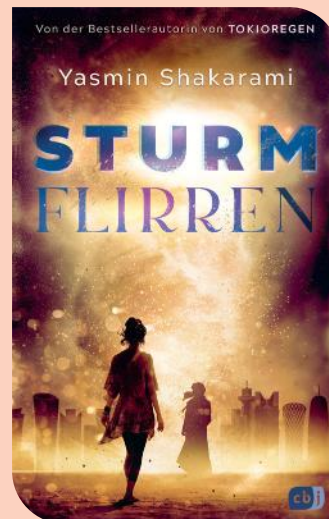
Yasmin Shakarami (*1991)

Sturmflirren (2024)

Dieses Mal möchte ich Ihnen gerne das Buch „Sturmflirren“ von Yasmin Shakarami vorstellen. Durch dieses Buch bin ich als Erwachsener wieder in die Welt der Jugendlichen eingetaucht – allerdings auf eine ganz besondere Weise.

Im Mittelpunkt der Geschichte steht Rea, ein junges Mädchen, das lernen muss, sich anzupassen, als ihr Vater berufsbedingt nach Doha in Katar versetzt wird. Plötzlich findet sie sich in einer völlig neuen Welt wieder. Dort entdeckt sie nicht nur eine andere Kultur, sondern erfährt auch die Kraft der Liebe und was sie alles bewirken kann.

Die Liebe ist in dieser Geschichte die zentrale Kraft, um über tiefgründige und aktuelle Themen unserer Welt zu sprechen. Sie setzt vieles in Bewegung und wirkt auf gesellschaftlicher sowie politischer Ebene. Es geht um Menschenrechte, die Rechte von Frauen und die Freiheit des Einzelnen an Orten, an denen diese nicht selbstverständlich sind. Die Themen des Buches lassen sich auf viele Orte und Ereignisse der modernen Welt übertragen.



Yasmin Shakarami: Sturmflirren,
© Penguin Random House





Kunst- und Kulturgeschichte

Reise durch Japan (online)

In Japan gibt es viele Orte, die eine besondere kulturelle Bedeutung haben, unter anderem auch solche, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Wir wollen faszinierende Plätze und Orte erkunden – unter anderem die Stadt Nara mit ihren zahlreichen Gärten, Tempeln und den frei herumlaufenden Sikahirschen, die ehemalige Hauptstadt Kyoto mit dem Kiyomizu Tempel, der Burg Nijo, dem Unterhaltungsviertel Gion, die Stadt Osaka mit dem Namba Yasaka-Schrein, der die Form eines Löwenkopfes hat, oder auch den Friedenspark in Hiroshima. Was haben diese Orte an sich, dass sie so einen bleibenden Eindruck hinterlassen?

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.

26H20320

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Tod und Kultur (online)

Wie gehen verschiedene Kulturen mit dem Tod um? Gerade der Tod ist häufig noch ein Tabuthema. Es gibt aber auch Kulturen wie bei den indonesischen Toraja, die dem Tod sehr offen gegenüberstehen und den Todestag u.a. damit feiern, dass sie regelmäßig die Toten exhumieren und ein Pflegeritual abhalten. Ein weiteres Thema des Kurses wird die Post-Mortem-Fotografie des 19. Jahrhunderts als ein Traueritual sein.

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.

26H20321

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Das traditionelle und moderne Japan III (online)

In diesem Kurs wollen wir uns zum einen mit japanischen Tabu-Themen beschäftigen: Etwa mit den Hikkikomoris. Hikkikomoris sind Menschen, die sich komplett aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen und sich zu Hause einigeln. Zum anderen wollen wir uns mit dem Bild von Mann und Frau in der japanischen Gesellschaft auseinandersetzen: Was für eine Rolle hat die moderne Frau in Japan heute, im Berufsalltag wie im privaten Leben? Wie sieht ihr Schönheitsideal aus? Und was für eine Rolle spielt die Liebe und die Sexualität in der Gesellschaft?

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.

Finden Sie ab Seite 22 die Online-Kurse:

**Kunst im Ohr –
Ein Livestream für alle Sinne 3**
und

**Kunst im Ohr –
Ein Livestream für alle Sinne 4**

26H20322

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
12,50 Euro

Das traditionelle und moderne Japan I (online)

Nachdem Japan 1868 seine Isolationspolitik aufgegeben hat, sind viele japanische Traditionen in der westlichen Welt bekannt geworden: Die Samurai und Geishas, die Tee-Zeremonie und Ikebana (japanische Blumenkunst) oder der Zenbuddhismus. Außerdem wollen wir uns mit den Verhaltens- und Umgangsformen, der Höflichkeit oder dem Sinn der Verbeugung auseinandersetzen und wie sich die japanische von der deutschen Mentalität unterscheidet.

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.

26H20323

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 27.01.2027, 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.**

PREUSSEN – Eine Kulturgeschichte von den Anfängen bis zum beginnenden 20. Jahrhundert: Politische Geschichte, Ethnografie, Kunst und Architektur, Literaturgeschichte - Erster Teil: Die Anfänge bis 1713

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich erwünscht.

Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

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

Von den Anfängen bis zum Beginn der geschriebenen Geschichte

Weichseleiszeit – Bronzezeitliche Gräberfelder und Goldschätze – Germanen – Slawen – Balten – Finnougrier – Bernsteinhandel – Wikingerhandelsplätze in Haithabu und Truso – Altenglische und arabische Reisende – Karls des Großen Grenzmarken an der Elbe – Staatsgründungen diesseits der Elbe und jenseits der Oder

26H20301

Donnerstag, 29.10.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Entwicklungen zwischen Elbe und Oder im 10. und 11. Jahrhundert

Burgenbau an Elbe und Saale – Magdeburg und Quedlinburg – Widukind von Corvey und Thietmar von Merseburg – Großer Slawenaufstand von 983 – Obotriten- und Greifenfürsten – Missionsbischöfe Adalbert von Prag und Brun von Querfurt

26H20302

Donnerstag, 05.11.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Die Entstehung der Mark Brandenburg

Die Askanier in Brandenburg – Die Bistümer Brandenburg und Havelberg – Heveler- und Sprewanenfürsten – Fontanes Aufsatz „Die Wenden in der Mark“ – Albrecht der Bär als Gründer der Mark Brandenburg – Albrecht von Halberstadt als Übersetzer – Die Neumark jenseits der Oder

26H20303

Donnerstag, 12.11.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

NEU

Die Kulturleistungen der Askanier in Brandenburg

Stadtgründungen in Brandenburg – Die Zisterzienser in der Mark und ihre Klostergründungen in Zinna, Lehnin und Chorin – Otto mit dem Pfeile, ein Minnesänger aus Brandenburg

26H20304

Donnerstag, 19.11.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Das Land zwischen Weichsel und Memel

Die sog. „Aufseglung“ und die Gründung Rigas – Der Schwertbrüderorden – Der Könige von Dänemark und die Herzöge von Masowien – Exkurs: Die Gründung des Deutschen Ordens im Heiligen Land – Die Goldene Bulle von Rimini und Kaiser Friedrichs II. (Federico) – Die Belehnung des Deutschen Ordens mit dem Pruzenland – Von Hermann von Salza zu Hermann von Balk

26H20305

Donnerstag, 26.11.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Entwicklungen im Pruzenland

Magdeburger und Kulmer Stadtrecht – Die Gründung der Städte Thorn, Kulm und Königsberg – Der Mongoleneinfall 1241 und die Folgen für Mittel- und Osteuropa – Die verlorene Schlacht auf dem Eise des Peipussees – Die Grenze zum werdenden Russischen Reich – Die Pruzzenaufstände – Das Großfürstentum Litauen

26H20306

Donnerstag, 03.12.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Der Ordensstaat

Seine Blütezeit zwischen 1309 und 1415, die Verwaltung und Wirtschaft. – Die Ordensburgen – Die Marienburg – Der Bau der großen gotischen Kirchen in Thorn, Elbing und Danzig – Die sog. „Preußenfahrten“ und die westeuropäischen Ritter – Die bedeutendsten Hochmeister (u.a. Winrich von Kniprode) – Die preußische Chronistik

(Peter von Dusberg, Nikolaus von Jeroschin, Thilo von Kulm)

26H20307

Donnerstag, 10.12.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Brandenburg unter den Wittelsbachern und Luxemburgern

Erhebung zum Kurfürstentum – Tangermünde und Kaiser Karl IV. – Das Raubrittertum und sein Niederschlag in der Literatur – Der „Falsche Waldemar“ – Die Stadt Brandenburg – Der Altmärkische Städtebund – Entwicklungen in Pommern und Schlesien

26H20308

Donnerstag, 17.12.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Die Krise des Ordensstaates

Die Vereinigung des Großfürstentums Litauen mit dem Königreich Polen – Die Schlacht von Tannenberg 1410 und die Folgen sowie die literarischen Niederschläge – Hochmeister Heinrich von Plauen und der Erhalt des Ordensstaates – Der Frieden von Thorn 1466 und die Teilung des Ordensstaates – Das Königliche Preußen und die Hansestadt Danzig

26H20309

Donnerstag, 07.01.2027,
18:00 - 19:30 Uhr

Brandenburg unter den frühen Hohenzollern

Die Belehnung der Zollerngrafen – Die Doppelstadt Cölln-Berlin – Die Residenzstadt – Der Schlossbau – Der „Berliner Unwillen“ – Die Templer in Berlin und Brandenburg – Die Hussiten vor Bernau – Die Gründung der Landesuniversität Frankfurt – Judenverfolgungen unter Joachim I. – Der Kohlhasenprozess und Kleists Novelle „Michael Kohlhaas“

26H20310

Donnerstag, 14.01.2027,
18:00 - 19:30 Uhr

Finden Sie auf Seite 23 den Online-Kurs:

Deutsch-jüdische und israelische Literatur - Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Kopernikus, der bedeutendste Gelehrte aus Preußen

Die Wirtschaftskraft der preußischen Hansestädte – Thorn als Geburtsstadt des Nikolaus Kopernikus – Frauenburg als Zentrum des Humanismus – Der Streit um Kopernikus zwischen Deutschen und Polen – Die Bedeutung des Ermlandes und seiner Städte Heilsberg und Allenstein

26H20311

Donnerstag, 21.01.2027,
18:00 - 19:30 Uhr

Die Reformation in Preußen und Brandenburg

Das Ende des Ordensstaates und die Gründung des weltlichen Herzogtums Preußen – Albrecht von Hohenzollern und die Reformation – Beziehungen Luthers nach Preußen – Gründung der Universität Königsberg 1544 – Die Entstehung des litauischen Schrifttums in Preußen – Die Reformation in Brandenburg unter Joachim II. und das Schicksal der Klöster – Das Joachimsthalsche Gymnasium – Der Lehrdichter Georg Rollenhagen

26H20312

Donnerstag, 28.01.2027,
18:00 - 19:30 Uhr



Im Bereich „Verschiedene Techniken“ finden Sie diesmal auch Kurse zum Thema Kalligraphie und Aquarellmalerei – siehe Seite 57.

Mal- und Zeichenkurse

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 kennenlernen. 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!

26H20501

Valeriy Solovey
dienstags, 27.10.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
62,60 Euro

26H20501A

Valeriy Solovey
dienstags, 05.01.2027, 16:00 - 18:15 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
62,60 Euro

26H20502

Valeriy Solovey
dienstags, 27.10.2026, 18:45 - 21:00 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
62,60 Euro

26H20502A

Valeriy Solovey
dienstags, 05.01.2027, 18:45 - 21:00 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
62,60 Euro

26H20503

Valeriy Solovey
mittwochs, 28.10.2026,
10:00 - 12:15 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,40 Euro

26H20503A

Valeriy Solovey
mittwochs, 06.01.2027,
10:00 - 12:15 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,40 Euro

26H20504

Valeriy Solovey
mittwochs, 25.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
4 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,40 Euro

26H20504A

Valeriy Solovey
mittwochs, 03.02.2027,
16:00 - 18:15 Uhr, 4 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,40 Euro

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.

26H20506

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 16.09.2026,
18:45 - 21:00 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
81,80 Euro

26H20507

Ulrike Rochlitzer
mittwochs, 06.01.2027,
18:45 - 21:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
53,00 Euro

Aquarellmalerei - Grundlagen und Vertiefung

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 Erlernte 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.

26H20510

Gisela Kallies

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 08.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 12.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 26.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum 93,70 Euro

Kleingruppe*

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

NEU

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 die Kenntnisse und der geübte Umgang mit den unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei, wie z. B. Granulieren, Lavieren, Maskieren, Mischtechniken, zwingend notwendig.

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

26H20509

Gisela Kallies

Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 20.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 01.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 15.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 05.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 02.02.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum 118,90 Euro

Kleingruppe*



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

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.

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

26H20514

Christiane Tänzler
dienstags, 18.08.2026, 10:00 - 12:15 Uhr,
7 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
93,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Aquarellmalerei für Einsteigende

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Techniken der Aquarellmalerei, beginnend mit Farbverläufen, verschiedenen Farbaufträgen, „Nass-auf-Trocken“ bis hin zu „Nass-in-Nass“-Techniken. Ein schnelles Skizzieren sowie ein Experimentieren mit Farben und Formen bringen uns zum Ziel. Abschließend malen wir ein monochromes Bild in verschiedenen Tonwerten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Wiedereinsteigende geeignet. Auf geht's – trauen Sie sich!

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

26H20515

Daniela Zahn
Samstag, 05.09.2026, 10:00 - 16:15 Uhr
Sonntag, 06.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
63,80 Euro
Kleingruppe*



Daniela Zahn: Winterlandschaft, Aquarell, 2017

Die Farben des Winters - Aquarellmalkurs

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 Anfangende gut geeignet. Kleine Bilder in den Formaten A5 und A4 entstehen.

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

26H20516

Daniela Zahn
Samstag, 16.01.2027, 10:00 - 16:15 Uhr
Sonntag, 17.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
63,80 Euro
Kleingruppe*



Christiane Tänzler: Mohnfeld, Aquarell, 2022

Acrylmalerei

Farbkästchen - Acrylmalerei für Neugierige

Hochwertige Acrylfarben sind leuchtende Alleskönner. Sie riechen kaum, sind wasseremalbar 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 setzen wir malerisch verschiedene Motive um. Sie erfahren dabei viel über Aufbau, Strukturierung, Proportionierung und Komposition im Bild. In freundlicher und offener Atmosphäre erfahren Sie darüber hinaus Wissenswertes über Materialien, Hilfsmittel und Tonwerte.

Achtung: Als letzter Kurstag ist der 7. Oktober geplant!

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

26H20521

Christiane Tänzler
mittwochs, 19.08.2026,
10:00 - 12:15 Uhr, 5 Vormittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
68,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Weitere Kurse, in denen
Sie u. a. mit Aquarellfarben
arbeiten können, finden Sie
im Abschnitt „Verschiedene
Techniken“ ab Seite 57.



Monique Matzat: Acrylic Pouring

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 Nicht-gegenständliche 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, Föhn mit Kalttaste, Verlängerungsschnur, Küchenrolle, Kisten für Transport (eine pro Leinwand, 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.

26H20524

Monique Matzat

Freitag, 09.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Acrylic Pouring - Dutch Pour

Der Dutch Pour ist vermutlich die einfachste Technik im Acrylic Pouring. Denn hier werden die Farben lediglich mit Wasser verdünnt und anschließend mit einem Föhn 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, Föhn mit Kalttaste, Verlängerungsschnur, Küchenrolle, Kisten für Transport (eine pro Leinwand, z. B. Gemüsestiege aus dem Supermarkt), destilliertes Wasser, wenn vorhanden Palettenmesser. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 25,00 Euro ist im Kurs zu entrichten.

26H20525

Monique Matzat

Freitag, 11.12.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Acrylfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt „Verschiedene Techniken“ ab Seite 57.



Gisela Kallies: Morgennebel im Herbst,
Öl auf Leinwand

Ölmalerei

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.

Exkurs: Die „Nass-in-Nass-Technik“ - eine alte Technik in der Ölmalerei. Bereits alte Meister im 15. Jahrhundert arbeiteten mit der Nass-in-Nass-Technik und ließen auf diese Weise grandiose Kunstwerke entstehen. Der flämische Alt-Meister Frans Hals gilt als Pionier dieser Technik - damals „alla prima“ genannt. Darunter versteht man, dass ein Öl-Gemälde in einem „Guss“ gemalt wird. Weitere kunstgeschichtliche Beispiele sind die Bilder von Rembrandt, Renoir, Gerhard Richter. Bei dieser Technik werden auf die noch nasse Untergrundfarbe weitere Schichten Ölfarbe aufgetragen, und das Bild kann ohne lange zwischenzeitliche Trocknungszeiten fertig gestellt werden, ohne dass Risse oder Runzeln beim Durchtrocknen entstehen. Dies ermöglicht, dass unter kundiger Anleitung jeder motivierte Mal-Anfänger in einer Tagessitzung ein vollständiges Ölbild mit respektabler Qualität komplett fertig malen kann. Wieder berühmt geworden ist diese Technik in Europa, durch die Fernsehauftritte von Bob Ross® mit seinen Landschaften oder Garry Jenkins® mit seinen Blumen.

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.

Korb mit Sonnenblumen

26H20530

Gisela Kallies
Samstag, 22.08.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Dünenspaziergang

26H20531

Gisela Kallies
Samstag, 22.08.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Nationalpark in Alberta

26H20532

Gisela Kallies
Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Morgennebel im Herbst

26H20533

Gisela Kallies
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Tiefer Winter

26H20534

Gisela Kallies
Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Kalte Wintersonne

26H20535

Gisela Kallies
Samstag, 09.01.2027, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
43,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

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 oder die vom Dozenten zur Verfügung gestellten genutzt werden. Bei Fragen steht Ihnen der Kursleiter und passionierte Ölmaler gern zu Verfügung.

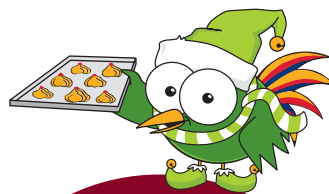
Mitzubringen: Leinwand Format 30 x 40 oder 40 x 50, Ölfarben-Set ca. 8 - 10 Farben, Bleistift, Lappen, Palette (Holz oder Plastik), Spachtel, Ölpinselset (Rotmarder, Synthetik, Borste für Öl), statt Terpentin wird entweder Walnussöl oder pflanzliches Öl verwendet.

26H20537

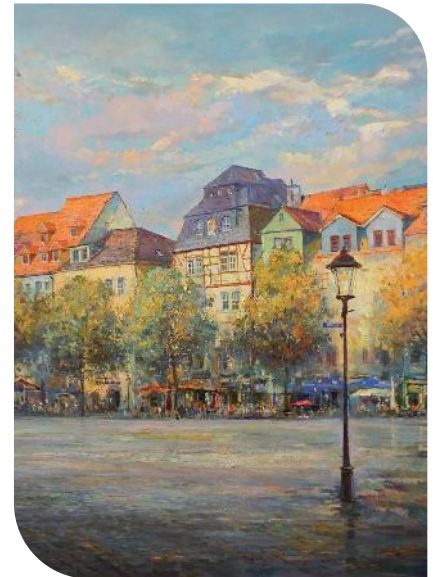
Valeriy Solovey
Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 18.10.2026, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
72,20 Euro
Kleingruppe*

26H20538

Valeriy Solovey
Samstag, 30.01.2027, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 31.01.2027, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
72,20 Euro
Kleingruppe*



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



Valeriy Solovey: Jena Marktplatz im August,
Öl auf Leinwand, 2021

Verschiedene Techniken

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

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.

26H20551

Manfred Petzold
montags, 05.10.2026, 16:00 - 18:15 Uhr,
10 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
101,50 Euro



Heike Burkhardt: Flüchtiger Augenblick, Acryl, 2019

Freier Mal- und Zeichenkurs

NEU

Dieser Malkurs ist darauf ausgelegt, verschiedene Techniken vorzustellen, ohne Motive / Themen vorzugeben, sodass die Teilnehmenden eingeladen sind, sich nach eigenen Inspirationen in der jeweiligen Maltechnik auszuprobieren. Nach vorangegangener ausführlicher Einführung in die Möglichkeiten der jeweiligen Technik, wird das freie Malen mit Materialien wie Pastellkreide, Kohle, Tusche, Acryl- und Aquarellfarbe angeregt und gefördert. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Mitzubringen: Die Materialien können sowohl selbst mitgebracht als auch bei der Kursleiterin erworben werden. Der Unkostenbeitrag von ca. 5,00 € pro Tag ist im Kurs zu entrichten.

26H20552

Heike Burkhardt
donnerstags, 05.11.2026,
14:00 - 16:15 Uhr, 6 Nachmittage
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
62,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

Mal- und Zeichenkurs

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden in jeder Kurseinheit eine Zeichen- / Maltechnik mit dazugehörigem Motivvorschlag (z. B. „Schmetterlinge“, „Gläser“, „Stilleben“, „Heilpflanzen“ etc.) nähergebracht. Jeder Kurstag hat so sein eigenes Thema und dazu passendes Material, wie z. B. Kohle auf Packpapier, Pastellkreide auf farbigem Karton oder Antiktusche auf festem Karton, zum Inhalt. Dass die Materialien von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden, hat den Vorteil, dass die Teilnehmenden vieles ausprobieren können, um zu ihren favorisierten Techniken, Materialien und Themen zu finden. Es geht im Kurs dabei 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.

26H20553

Heike Burkhardt
montags, 31.08.2026, 18:00 - 21:45 Uhr,
5 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
85,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

26H20553A

Heike Burkhardt
montags, 02.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr,
6 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
101,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)



26H20553B

Heike Burkhardt
montags, 04.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr,
4 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
69,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

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; Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi, Lappen. Es wird außerdem alte Kleidung oder eine Schürze empfohlen.

26H20554

Anke Pradel-Schönknecht
montags, 26.10.2026, 18:45 - 21:00 Uhr,
6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
80,60 Euro
Kleingruppe*

Anke Pradel-Schönknecht: Abu Dhabi, Aquarell



Maryna Bzhezytska: Kürbisse, Pastell

Pastellmalerei für Anfängende

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: Hochwertige SOFTpastellkreiden (Empfehlung für den Beginn: 24 Farben, halbe Kreiden) und SOFTpastellstifte (Empfehlung für den Beginn: Schwarz und Weiß); Knetradiergummi. Das Papier für den ersten Termin stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Ebenso werden farbige Vorlagen gestellt. Der Unkostenbeitrag von 2,00 - 3,00 € ist im Kurs zu entrichten. Die Dozentin berät Sie dann zu weiteren Materialien.

26H20563

Maryna Bzhezytska
mittwochs, 28.10.2026,
17:30 - 19:45 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
83,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Zoya Goletz: Winterwald, 2022

Pastellmalerei für Fortgeschrittene

Sind auch Sie von der samtigen Textur von Trockenpastellfarben begeistert und mit der Arbeit mit diesem Medium bereits vertraut? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, um in kreativer Atmosphäre neue Motive im Pastell umzusetzen, den Austausch zu Erfahrungen und Techniken zu pflegen und Tipps zu Materialien zu erhalten!

Mitzubringen: Hochwertige SOFTpastellkreiden (Empfehlung für den Beginn: 24 Farben, halbe Kreiden) und SOFTpastellstifte (Empfehlung für den Beginn: Schwarz und Weiß); Knetradiergummi. Das Papier für den ersten Termin stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Ebenso werden farbige Vorlagen gestellt. Der Unkostenbeitrag von 2,00 - 3,00 € ist im Kurs zu entrichten. Die Dozentin berät Sie dann zu weiteren Materialien.

26H20564

Maryna Bzhezytska
donnerstags, 20.08.2026,
16:45 - 19:00 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
83,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
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.



Huong Nguyen: Kalligrafie im Copperplate-Stil

26H20567

Zoya Goletz
Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 13.09.2026, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
74,20 Euro
Kleingruppe*

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

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.

26H20570

Huong Nguyen
Freitag, 25.09.2026, 17:00 - 20:45 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
26,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Einführung in die Kalligrafie und Aquarellmalerei für Anfängende

In diesem kreativen Kurs verbinden wir die klassische Kalligrafie mit den Grundlagen der Aquarellmalerei. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmenden, mit Spitzfeder und Tinte die elegante Copperplate-Schrift zu schreiben und anschließend einfache Aquarelltechniken. Im letzten Termin entsteht ein individuelles Abschlussprojekt, bei dem beide Techniken kombiniert werden. Der Kurs richtet sich an Anfängende ohne Vorkenntnisse.

Termine 1 – 3: Grundlagen der Copperplate-Kalligrafie (Werkzeuge, Grundstriche, Klein- und Großbuchstaben). Im dritten Termin erarbeiten wir ein kleines Zwischenprojekt.

Termine 4 – 5: Einführung in die Aquarellmalerei (Farbmischung, Wasch-Techniken, einfache Motive)

Termin 6: Abschlussprojekt – Kombination von Kalligrafie und Aquarell in einem persönlichen Kunstwerk

Mitzubringen: Aquarellfarben; Aquarellpinsel rund, Größen 1, 4 und 6; Aquarellpapier A5- oder A4-Format 200-300g/m²; Bleistift HB oder 2B; Radiergummi; Abklebeband (Kreppband); Küchenrolle; Wasserglas; Mischpalette. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20571

Huong Nguyen

montags, 26.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
6 Abende

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
80,60 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*

Copperplate-Kalligrafie & Botanisches Aquarell für Fortgeschrittene

NEU

In diesem Kurs für Fortgeschrittene vertiefen wir die Verbindung aus eleganter Copperplate-Kalligrafie und botanischer Aquarellmalerei. Die Teilnehmenden arbeiten an mehr Sicherheit und Präzision mit der Spitzfeder und erweitern ihr Repertoire um Flourishing-Techniken sowie die Ge-

staltung harmonischer Layouts. Im Aquarellteil gehen wir über Grundlagen hinaus und konzentrieren uns auf fortgeschrittene Techniken und botanische Studien bis hin zum fertigen Kunstwerk. Im letzten Termin entsteht ein individuelles Abschlussprojekt: Ein Zitat oder kurzer Text in Copperplate kombiniert mit Botanischem Aquarell.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Copperplate und grundlegenden Aquarelltechniken, die ihre Technik, Bildgestaltung und Ausdrucksstärke weiterentwickeln möchten.

Termine 1 und 2: Copperplate vertiefen (Flourishing & Komposition):

- Verfeinerung von Strichqualität, Rhythmus, Abständen und Schräglage
- Flourishing: grundlegende Prinzipien und fortgeschrittene Formen (Ein-/Ausläufe, Großbuchstaben, Balance)
- Layout & Gestaltung: Hierarchie, Weißraum, stimmige Gesamtkomposition

Termine 3 bis 5: Botanisches Aquarell (Fortgeschrittene Technik & Ausarbeitung):

- Fortgeschrittene Techniken (Lasieren/ Glazing, kontrolliertes Nass-in-Nass, Kantenführung, Lichter, Tiefe)
- Botanische Studien und Ausarbeitung, z.B. zu Tulpen, Rosen
- Form, Transparenz und Farbübergänge realistisch darstellen

Termin 6: Abschlussprojekt - Kombination beider Techniken:

- Fertiges Kunstwerk: Zitat / Gedichtzeile in Copperplate & Blumenmotiv (Blume nach Wahl)
- Unterstützung bei Komposition, Farbharmonie und finale Präsentation

Mitzubringen: Aquarellfarben; Aquarellpinsel rund, Größen 1, 4 und 6; Aquarellpapier A5- oder A4-Format 200-300g/m²; Bleistift HB oder 2B; Radiergummi; Abklebeband (Kreppband); Küchenrolle; Wasserglas; Mischpalette. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20572

Huong Nguyen

montags, 31.08.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
6 Abende

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
80,60 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*



Plastisches Gestalten | Florales Gestalten

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 (FFP3 ist ausreichend, optimal eine Atemschutzmaske mit Gas- und Partikelfilter, Klasse A2P3). Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 50,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20633

Zoya Goletz

Freitag, 06.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

21,80 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe

Weihnachtsschmuck aus Epoxidharz

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.

26H20635

Zoya Goletz
Freitag, 27.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

Töpfern für Anfängende

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.

26H20696

Christiane Tänzler
Donnerstag, 29.10.2026,
17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 05.11.2026,
17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026,
17:00 - 20:45 Uhr

Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
59,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

26H20697

Christiane Tänzler
Donnerstag, 11.02.2027,
17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 18.02.2027,
17:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag, 04.03.2027,
17:00 - 20:45 Uhr
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
59,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Kreatives Gestalten mit Ton für Anfängende und Fortgeschrittene

An vier Kursabenden können aus Ton Ihre Ideen zu kleinen Lieblingsstücken oder zu ein bis zwei größeren Projekten umgesetzt werden. Ein Ausprobieren und Kennenlernen 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 Freude am Gestalten, evtl. altes Geschirrtuch zum Ausrollen des Tons, 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.

26H20694

Ulrich Schulte-Vieting
montags, 05.10.2026, 18:15 - 20:30 Uhr,
4 Abende
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
43,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

Töpferscheibenkurs

Töpfern ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Noch heute erfreuen sich handgetöpferte Gebrauchsgegenstände großer Beliebtheit. Wer hat Lust, das Töpfern an der Drehscheibe einmal auszuprobieren und in diesem Wochenendkurs erste eigene Gefäße zu töpfern? Sie bekommen die Grundlagen für die handwerklichen Fertigkeiten vermittelt sowie genaue Anleitungen

und die notwendige Hilfestellung beim Drehen. Außerdem erlernen Sie das Anfertigen verschiedener Arten von Henkeln, Deckelknäufen und Dekorationsmöglichkeiten.

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

26H20690

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 28.08.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 04.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 11.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
55,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H20691

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 18.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 19.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 26.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 02.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
93,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H20692

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 30.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Sonntag, 01.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 06.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 20.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
93,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H20693

Ulrike Rochlitzer
Freitag, 15.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 22.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 29.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13
93,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe



Basteltipp

Kerstins
Bastel-
Tipp



Schatten kunstvoll aufs Papier bringen



Mit Sonne, Papier und ein paar Pflanzen aus dem Garten entstehen im Handumdrehen kleine Kunstwerke. Diese kreative Technik macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für wunderschöne Motive, die sich später zu Karten, Bildern oder Geschenkanhängern weiterverarbeiten lassen.

Das brauchst du:

- Weißes Papier oder Kartenkarton
- Eine Blume, ein Blatt oder einen kleinen Zweig
- Buntstifte, Filzstifte oder Fineliner
- Sonnenschein

So geht's:

1. Lege das Papier an einen sonnigen Platz.
2. Halte eine Blume, ein Blatt oder einen Zweig so über das Papier, dass ein klarer Schatten darauf entsteht.
3. Zeichne die Konturen des Schattens vorsichtig mit einem Stift nach.
4. Wiederhole den Vorgang mit verschiedenen Pflanzen oder Positionen und gestalte dein Bild ganz nach deinen Vorstellungen.
5. Male die Formen anschließend bunt aus oder verziere sie mit Mustern.

Tipp:

Diese Technik eignet sich wunderbar für selbst gestaltete Weihnachtskarten. Verwende dafür Tannenzweige, Zapfen oder andere winterliche Naturmaterialien.

Sommer-Symphonie - Floristische Ideen

Wir streifen einmal quer durch unsere Gärten und lassen uns den Sommer das Material für wunderschöne Sträuße liefern. Daraus gestalten Sie mit Hilfe unserer Floristin duftige, bunte, üppige Sträuße und üben sich in zwei Bindetechniken. Viele wertvolle Tipps und Hinweise können dabei sofort umgesetzt werden.

Mitzubringen: Garten- und Drahtschere, Messer, eine bauchige Blumenvase. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20602

Gerlinde Schwarzer

Samstag, 22.08.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
21,80 Euro

Herbstliche Impressionen - Floristische Ideen

Wir greifen in die Schatzkiste des Herbstes und gestalten mit Blumen, Früchten und Naturmaterialien floristische Arbeiten. Unsere Floristin gibt viele Tipps und Infos, sodass jede:r individuelle Werkstücke schaffen kann.

Mitzubringen: Garten- und Drahtschere, Messer, Leimpistole, gern auch selbst gesammeltes Naturmaterial. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 18,00 - 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20603

Gerlinde Schwarzer

Freitag, 25.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Gerlinde Schwarzer: „Sommer-Symphonie“

„Fröhliche Weihnacht überall...“ - Floristische Ideen

NEU

Ein Werkstück - drei Verwendungsmöglichkeiten

In diesem Kurs fertigen wir zwei Grundformen an, welche wir mit unterschiedlichen Dekorationen in der Advents- und Weihnachtszeit einsetzen können. Dabei kommen verschiedene Techniken zur Anwendung: Binden, Stecken und Kleben.

Mitzubringen: Garten- und Drahtschere, Messer, Leimpistole, gern auch eigenes Dekomaterial und / oder Koniferenschnitt aus dem eigenen Garten. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 18,00 - 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

26H20605

Gerlinde Schwarzer

Freitag, 20.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Gerlinde Schwarzer: „Herbstimpression“

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 größerer 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. 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. Manchmal reichen dazu schon nur eine Blüte und ein paar wenige Blätter, Gräser oder Zweige aus.

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

26H20614

Ingrid Bauhaus

Freitag, 11.09.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 18.09.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 25.09.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 30.10.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 06.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 13.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 27.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Freitag, 04.12.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
105,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

26H20615

Ingrid Bauhaus

Freitag, 11.09.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 18.09.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 25.09.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 30.10.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 06.11.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 13.11.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 27.11.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
Freitag, 04.12.2026, 18:15 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
105,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Textiles Gestalten

Sashiko - Japanische Sticktechnik - meditativ und entspannend

Sashiko ist eine traditionelle Sticktechnik aus Japan. Ursprünglich diente sie dem Verstärken von Stoffen und zum Reparieren von Rissen und Löchern. Die wunderschönen, zumeist geometrischen Muster werden durch einfache Auf- und Ab-Stiche erzeugt. Im Kurs lernen Sie diese schöne Sticktradition auf kleinen Stoffstücken umzusetzen. Dieser Prozess ist entschleunigend und meditativ. Kenntnisse im Sticken sind nicht nötig.

Mitzubringen: Stickgarn, Stoffreste, Nadeln.

26H21301

Manuela Eber

Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
21,80 Euro
Kleingruppe*

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 Anhänger oder Ohrhänger.

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

26H21308

Inna Kobeliuk

Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal
38,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Inna Kobeliuk: Armband in Makramee-Technik

Ein gewebtes Perlenarmband selbst gemacht

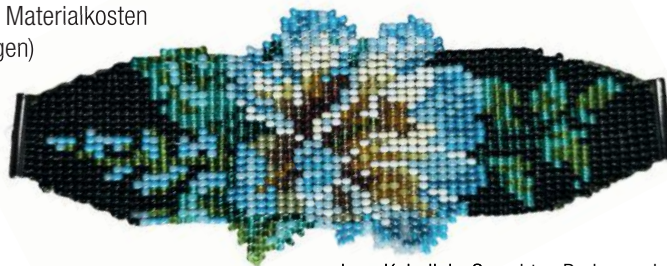
In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Perlenwebens am Webstuhl. Dabei fertigen Sie ein individuelles Armband, das Ihr Outfit perfekt ergänzt oder ein einzigartiges Geschenk sein kann.

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

26H21309

Inna Kobeliuk

Freitag, 20.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum
38,60 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*



Inna Kobeliuk: Gewebtes Perlenarmband

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 Veranstaltungstermin
Die Bezahlung erfolgt vor Ort.

26H21350

Carola Lück

Mittwoch, 23.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21351

Carola Lück

Mittwoch, 07.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21352

Carola Lück

Mittwoch, 21.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21353

Carola Lück

Mittwoch, 04.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21354

Carola Lück

Mittwoch, 18.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21355

Carola Lück

Mittwoch, 02.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21356

Carola Lück

Mittwoch, 16.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21357

Carola Lück

Mittwoch, 06.01.2027, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21358

Carola Lück

Mittwoch, 20.01.2027, 14:00 - 15:30 Uhr

26H21359

Carola Lück

Mittwoch, 03.02.2027, 14:00 - 15:30 Uhr

Nähkurs zum Ausprobieren

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 ein praktisches Utensilo zum Wenden zu nähen.

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

26H21401

Manuela Eber

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
21,80 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Nähen für Anfänger: Wir nähen Weihnachtliches

NEU

In diesem Kurs nähen wir schöne Dinge (nicht nur) für Weihnachten. Zunächst gibt es eine Einführung an den Nähmaschinen der Volkshochschule, wobei Sie die Grundfunktionen der Maschine und deren Handhabung kennenlernen und erste Nähübungen machen. Dann starten wir mit den verschiedenen Projekten. Unter Anleitung nähen Sie eine wiederverwendbare Geschenkverpackung mit Zugband, ein niedliches Rentier und ein Täschen mit Reißverschluss. Nähmaschinen sind an der Volkshochschule vorhanden.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 14,00 € ist im Kurs zu entrichten.



26H21402

Manuela Eber

Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
55,40 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

Nähen mit Jersey

NEU

In diesem Kurs widmen wir uns dem Vernähen eines elastischen Stoffes, dem Jersey. Sie lernen zunächst die Besonderheiten beim Nähen mit Jersey kennen. Dann starten wir mit einem einfachen Projekt, einer Beanie-Mütze. Danach entscheiden wir gemeinsam über das Nähprojekt für die kommenden zwei Treffen. Bei diesen werden wir uns auch im Umgang mit einem Schnittmusterbogen und dem Zuschnitt üben. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Nähmaschinen sind an der Volkshochschule vorhanden.

Mitzubringen: Jerseyadeln für die Nähmaschine; für die Beanie-Mütze zwei Jerseystoffstücke, jeweils 35 cm lang x 70 cm breit (ein Stück ist für die Außenseite, ein Stoffstück für die Innenseite). Alle weiterhin benötigten Stoffe werden beim ersten Treffen besprochen und können im Anschluss gekauft werden.

26H21403

Manuela Eber

montags, 11.01.2027, 16:30 - 19:30 Uhr,
3 Nachmittage
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
55,40 Euro
Kleingruppe*

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

Wimpelkette: Ein Nähkurs für Erwachsene mit Kind (8-14 Jahre)

NEU

In diesem Kurs können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind eine Wimpelkette gestalten und nähen. Zunächst gibt es eine Einführung an den Nähmaschinen der Volkshochschule, wobei Sie die Grundfunktionen der Maschine und deren Handhabung kennenlernen und erste Nähübungen machen. Danach entstehen unter Anleitung farbenfrohe, genähte Wimpel aus ausrangierten Stoffen oder Kleidungsstücken, die wir zu einer Kette zusammenfügen. Ein Kurs, der neben dem Üben handwerklicher Fähigkeiten auch eine schöne gemeinsame Zeit verspricht.

Jede angemeldete erwachsene Person kann MAXIMAL ein Kind oder einen Jugendlichen im Alter von 8 bis 14 Jahren mit anmelden. Das Entgelt in Höhe von 30,20 € versteht sich pro Person. In diesem Kurs gibt es keine Möglichkeit zur Ermäßigung.

Mitzubringen: Falls vorhanden Stoffreste oder ausrangierte Kleidungsstücke (z. B. Herrenhemden, Gardinen, Jeans, Baumwollkleider, ...). Ansonsten kann aus dem Fundus der Dozentin gewählt werden. In diesem Fall ist ein Unkostenbeitrag von ca. 8,00 € im Kurs zu entrichten. Bitte etwas zu trinken und einen kleinen Mittagssnack mitbringen.

26H21404

Manuela Eber

Freitag, 23.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
30,20 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe*

In diesem Kurs gibt es keine Möglichkeit zur Ermäßigung.

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, Nähmaschinenennadeln, Nähnadeln, Nähmaschinenspulen, 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.

26H21405

Carla Westhaus

donnerstags, 15.10.2026,
16:30 - 19:30 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
89,00 Euro
Kleingruppe*

Zero-Waste / Upcycling - Nähkurs für Anfängende

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, Nähmaschinenennadeln, Nähmaschinenspulen, Nähnadeln und farblich passendes Nähgarn. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

26H21407

Carla Westhaus

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum
63,80 Euro
Kleingruppe*



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.

26H21501

André Helbig

Samstag, 09.01.2027, 10:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 10.01.2027, 10:00 - 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

92,00 Euro

Kleingruppe*



Weitere Kurse zum
Thema „Foto, Medien und Design“
(Bildbearbeitung u. Ä.) finden Sie
ab Seite 111.

Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:

Studienmaterialien und Literatur
zu Ihren Kursen finden Sie bei

Thalia Jena „Neue Mitte“

Leutragraben 1
07743 Jena

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Scan & More



Thalia



„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.

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.

- 68 Entspannungstechniken
- 69 Yoga
- 70 Taiji / Qigong
- 72 Pilates
- 73 Rückenkurse
- 73 Gesund und bunt Gemischtes
- 74 Psychische Gesundheit
- 76 Ernährung | Kochkunst
- 77 Vortragsreihe Ernährung mit Küchenpraxis

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



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





Foto: S. Baldrich, vhs Jena

(Hinweis: Im Vorfeld des Praxis-Workshops gibt es am 18.11.2026 auch einen Theorie-Vortrag zu dem Thema an der vhs Jena)

26H30032

Steffen Katz

Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
21,50 Euro

Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Durch Tiefenentspannung können wir unmittelbar und nachhaltig unser Immunsystem stärken und ganz generell bei jeglicher Form von Stress die Widerstandsfähigkeit erhöhen. Der Kurs bietet Ihnen einen regelmäßigen Rahmen für eine professionell angeleitete Tiefenentspannung. Die Hintergründe von Stress werden besprochen, und es 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

26H30107

Dr. Jens Erik Wendler

mittwochs, 28.10.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
71,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Entspannungstechniken

Chronische Schmerzen und Erschöpfung bewältigen – Neue Wege mit Meditation und Achtsamkeit

Das Achtsamkeitsbasierte Schmerzmanagement (MBPM) geht auf die speziellen Bedürfnisse und Voraussetzungen von Menschen mit chronischen Schmerzen und Erschöpfung ein und bietet behutsame Schritte an, wo Sie vielleicht schon glaubten, dass gar nichts mehr möglich sei. Das Verfahren hat sich international bewährt und konnte schon für viele Menschen eine Erleichterung und Veränderung in ihrer Schmerz-Herausforderung bewirken.

Das Programm umfasst Meditationsübungen und eine *unverschämt* sanfte Art, den eigenen Körper zu bewegen, das Einbauen von Achtsamkeit, Entspannung und Zuwendung zu sich selbst im Alltag und Ihre Tätigkeiten, die Erfahrung von Zugehörigkeit, Austausch und Gemeinsamkeit in der Gruppe und ein liebevoll-gelassenes Hinterfragen und Neu-Ausprobieren Ihrer Denk- und Verhaltensmuster.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Herangehensweisen und Inhalte des 8-Wochen-Achtsamkeitstrainings. Er richtet sich an Betroffene ebenso wie an Angehörige, an Menschen mit chronischen Schmerzen oder anderen anhaltenden gesundheitlichen Belastungen genauso wie an Menschen mit ganz normalem Stress-Erleben oder Erschöpfungsphasen.

Wenn dieser Vortrag Ihr Interesse geweckt hat, gibt es in der darauffolgenden Woche einen Praxis-Workshop zum unverbindlichen Ausprobieren des MBPM-Kurses.

(Während des Vortrages muss niemand still sitzen und sich auf den Stuhl zwingen – Bewegungen und Positionsänderungen sind jederzeit erlaubt und erwünscht und werden gezielt angeleitet.)

26H30030

Steffen Katz

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 – Lappland
5,00 Euro

Schmerz- und Stressbewältigung durch Meditation und Achtsamkeit – Praxis-Workshop

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die von anhaltendem Stress, chronischen Schmerzen oder Erschöpfung belastet sind und Meditation und Achtsamkeit als Erleichterung und Unterstützung in ihrem Alltag und Leben kennenlernen oder vertiefen möchten.

Im Workshop werden wir

- erste Meditationsübungen ausprobieren, wie den Bodyscan oder das Atemgewahrsein
- besprechen, wie Sie mit Hilfsmitteln Ihren Körper so wie er grade ist, in eine bestmögliche Entspannungsposition zu bringen
- uns die Erlaubnis geben, uns jederzeit zu bewegen oder anderweitig gut für den eigenen Körper zu sorgen
- den Unterschied zwischen harter und weicher Bewegung erforschen
- hinterfragen, wie Stressbelastungen und Schmerzen zusammenhängen können
- einen Vorausblick auf weitere Inhalte des 8-Wochen-Kurses nehmen

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen ist eine einfache und wirkungsvolle Entspannungsmethode, um körperliche Anspannung bewusst wahrzunehmen und zu lösen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden durch gezielte An- und Entspannungsübungen, Stress abzubauen und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Das Angebot richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, da die Übungen schrittweise angeleitet werden. Ziel ist es, eine alltagstaugliche Entspannungsmethode zu erlernen, die selbstständig angewendet werden kann. Die Teilnehmenden gewinnen mehr Gelassenheit, Erholung und ein besseres Gleichgewicht im Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

26H30108

Janine Heinicke
donnerstags, 01.10.2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
71,50 Euro
Kleingruppe*

Yoga

BenefitYoga® – Entspannung am frühen Abend

BenefitYoga® beruht auf dem klassischen Hatha-Yoga und ist auf die Bedürfnisse des Menschen in der heutigen Zeit ausgerichtet. In den BenefitYoga® Stunden stehen die Schulung der Achtsamkeit und Angemessenheit im Mittelpunkt. Eine Balance auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene wird angestrebt. Eine achtsame und präzise ausgeführte Yoga-Praxis unterstützt Sie, Ihren Körper auf angemessene Weise zu fordern. Die Asana (Körperhaltungen) werden schrittweise aufgebaut und dies ermöglicht allen Teilnehmenden, nach eigenen Bedürfnissen zu praktizieren. Die hinspürende angemessene Praxis schult die Körperwahrnehmung, fördert die Beweglichkeit, Konzentration

und Entspannung.

26H30115

Christine Lüssem
mittwochs, 23.09.2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,40 Euro
Kleingruppe*

26H30116

Christine Lüssem
freitags, 25.09.2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
71,00 Euro
Kleingruppe*

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 mental nicht 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

26H30121

Kerstin Pabst
dienstags, 27.10.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
137,00 Euro
Kleingruppe



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Yoga

In diesem Kurs werden Grundlagen des Yoga vermittelt: Durch die Bewegungen auf der Matte (Asana) und Atemübungen (Pranayama) reduzieren wir Stress, fördern Introspektion und Entspannung sowie Resilienz. Zunächst praktizieren wir etwas dynamischer (Yang) und werden dann passiver (Yin), wobei wir das Faszienewebe beanspruchen. Es werden Variationen für alle Levels angeboten, Sie brauchen also keine Vorkenntnisse.

Rabea Kobbe studiert Klinische Psychologie an der FSU Jena und ist zertifizierte Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, Yin, Bhakti). Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

26H30122

Rabea Kobbe
mittwochs, 28.10.2026,
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
77,00 Euro

26H30123

Rabea Kobbe
mittwochs, 06.01.2027,
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
95,00 Euro

Finden Sie auf Seite 29 den Online-Kurs:

Dein Körper spricht zu Dir – Welche Botschaft hat Dein Symptom?





Foto: C. Worsch, vhs Jena

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 eingeschliffene Verhaltensmuster erkannt werden. So können Fehlhaltungen bewusst gemacht und allmählich korrigiert werden. Schwerpunkte des Übens bilden Standhaltungen, Übungen im Sitzen, Umkehrhaltungen und einfache Atemübungen. Durch individuelle Korrekturen sind die Übungen für Personen jeden Alters möglich und können nach Kursende selbstständig weiterverfolgt werden.

26H30124

Klaus König
donnerstags, 03.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
113,00 Euro

26H30125

Klaus König
dienstags, 01.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Abende
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22
(Geleitshaus)
113,00 Euro

Hatha-Yoga

Dieser Kurs vermittelt die Grundtechniken des klassischen Hatha Yogas und lädt damit den Körper zu Entspannung, mehr Flexibilität und geistiger Klarheit ein. Es werden dabei Körperhaltungen, Atemtechniken und verschiedene Entspannungsübungen geübt.

Durch individuelle Anpassung der Körperhaltungen ist dieser Kurs für (fast) alle Altersstufen und Vorbedingungen geeignet. Die Teilnehmer:innen werden ermutigt, die erlernten Techniken nach Belieben auch zu Hause zu praktizieren.

26H30127

René Urban
dienstags, 22.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
170,00 Euro
Kleingruppe*

26H30129

René Urban
montags, 21.09.2026,
17:05 - 18:35 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
170,00 Euro
Kleingruppe



Foto: C. Worsch, vhs Jena

Finden Sie ab Seite 28 die Online-Kurse:

Ayurveda Workshop

Darmgesundheit

und
**Ein Leben lang gesünder –
Basis-Seminar Ayurveda**
und

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Taiji / Qigong

Qigong & künstlerisches Gestalten

Wochenend-WORKSHOP

Im ersten Übungsteil wird Qigong praktiziert. Spezielles Qigong fördert durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Visualisierungen von Naturvorgängen das Fließen der inneren Lebensenergie. Eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper, zum Geist und zu ausgleichenden Emotionen ist dabei das Ziel der Teilnehmenden.

Im zweiten Unterrichtsabschnitt findet jede Person im energetisch ausgewogenen künstlerischen Schaffen seine ganz individuelle Ausdrucksform.

Abstrahierende Kompositionsübungen vereinen dabei innere Wahrnehmungsübungen mit bewussten Beobachtungen von Naturvorgängen.

Angeleitet wird dieser fachübergreifende, einmalige Prozess durch Andreas Eichstaedt: Er ist Maler und Grafiker, Mitglied im Bundesverband bildender Künstler und zertifizierter Qigonglehrer.

Der Kurs ist offen für Teilnehmende ab einem Alter von 14 Jahren und Erwachsene, die Freude am experimentierenden Zeichnen und Malen haben und offen für Neues sind.

Bequeme Kleidung und flache Schuhe oder Socken unterstützen die Qigongübungen

- Zeichenkarton DinA2
- Skizzenbuch oder Skizzenblock
- Bleistift Härtegrade H bis 8B
- Graphitminen, ggf. Rötelfarben
- Schwamm oder saugfähiges Küchentuch
- Fixativ oder Haarspray
- Tempera oder Guachafarben
- Lappen, Pinsel 1 bis ca. 3 cm breit
- Zeitungen oder Packpapier als Unterlage
- Ggf. Smartphone oder digitaler Fotoapparat
- Wasserglas

26H30150

Andreas Eichstaedt
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
96,00 Euro
Kleingruppe

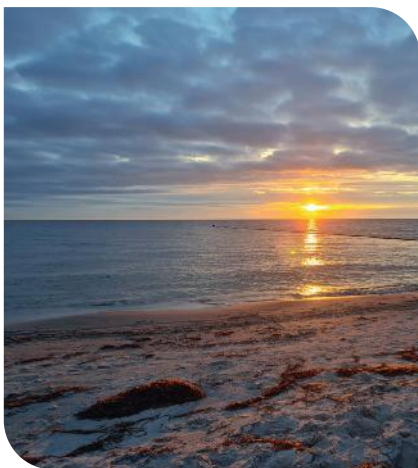


Foto: S. Baldrich, vhs Jena

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.

26H30164

Dr. Carmen Neubauer
montags, 07.09.2026, 15:50 - 16:50 Uhr,
12 Nachmittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
93,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

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

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. Taiji wird in Formen (Abfolge bestimmter Übungen) mit verschiedenen Schritten gelaufen, die man aufbauend erlernt. Dieser Kurs, in dem wir die „24er Pekingform“ lernen, ist geeignet für Fortgeschrittene, die die Grundprinzipien des Taiji und einen Teil der „24er Pekingform“ bereits geübt haben.

26H30168

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 17.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
116,00 Euro
Kleingruppe*

26H30168A

Monika Wohlgezogen
donnerstags, 10.12.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
61,00 Euro
Kleingruppe*

Wohlfühlen mit Qi Gong und Taiji für Fortgeschrittene – Kleingruppe

Kraft tanken — Körper, Seele und Geist harmonisieren — Lebenskräfte stärken
In diesem Kurs werden verschiedene Qi Gong Übungen vermittelt und praktiziert. Die zum Teil jahrtausendealten Übungen verleihen uns mehr körperliche Flexibilität und verstärken unseren Qi-Fluss, wodurch sich das eigene Wohlbefinden spürbar verbessert.



Foto: C. Worsch, vhs Jena

Im zweiten Teil der Unterrichtseinheit werden Stück für Stück einzelne Sequenzen aus der Taiji Peking Form vermittelt und geübt.

Die bewusste und fließende Ausführung der Bewegungen ist das Ziel.

26H30160

Marcus Reisa
montags, 28.09.2026,
18:45 - 20:15 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
104,00 Euro

26H30160A

Marcus Reisa
montags, 04.01.2027,
18:45 - 20:15 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
104,00 Euro

Qi Gong – Kleingruppe

26H30162

Marcus Reisa
mittwochs, 30.09.2026,
08:30 - 09:30 Uhr, 9 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
71,00 Euro

26H30162A

Marcus Reisa
mittwochs, 06.01.2027,
08:30 - 09:30 Uhr, 9 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
71,00 Euro



Pilates

Pilatesworkout und Entspannung

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

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

26H30172

Rena Fritsch
dienstags, 22.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
12 Abende
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17
77,00 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

26H30178

Yukhim Peskin
donnerstags, 24.09.2026,
09:15 - 10:15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
115,00 Euro
Kleingruppe*

Finden Sie auf Seite 28 den Online-Kurs:

Abnehmen leicht gemacht? Schlankheitsmittel und Abnehm-Apps im Faktencheck

Mit PILATES zu mehr Körperharmonie

Die Übungen ermöglichen einen Ausbau vom Muskeltonus, bringen Definition und Ausdauer, die Entwicklung Ihrer Rumpfkraft und Stabilität der Körpermitte und Verbesserung Ihrer Haltung und Koordination. Wenn Sie Pilates unter diesem Fokus trainieren, dann kann Ihre Flexibilität gesteigert werden und Ihr Körperbewusstsein sich stärken. Außerdem kann sich eine neue Entspannung und Konzentration Ihres Geistes einstellen!

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

26H30179

Yukhim Peskin
dienstags, 22.09.2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
115,00 Euro
Kleingruppe*

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.



Foto: C. Worsch, vhs Jena



Foto: C. Worsch, vhs Jena

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 95,00 €.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk

26H30180

Yukhim Peskin
montags, 21.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr,
15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
115,00 Euro
Kleingruppe*

PILATES – Methode zur körperlichen und geistigen Konditionierung

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 Kleidung und eventuell dicke Socken

26H30181

Yukhim Peskin
donnerstags, 24.09.2026,
08:00 - 09:00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
115,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: C. Worsch, vhs Jena

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

26H30212

Brigitte Schenke
montags, 31.08.2026, 15:25 - 16:55 Uhr,
10 Nachmittage
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,
Mehrzweckraum
115,00 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, so dass 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

26H30213

Jana Koch
montags, 14.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
140,00 Euro

26H30214

Jana Koch
montags, 14.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,
15 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
140,00 Euro

Gesund & bunt Gemischtes

Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre)

Hast Du Angst vor körperlichen Übergriffen, fühlst Dich in der Öffentlichkeit oft unsicher oder hast schon einmal eine beängstigende Situation erlebt? Dann ist das der richtige Kurs für Dich. Gemeinsam erarbeiten wir uns Strategien und richtige Verhaltensweisen in einer Bedrohungssituation und erlernen strukturierte Abwehrtechniken gegen körperliche Übergriffe. Hierzu nutzen wir neben unserem Körper auch Alltagsgegenstände, die wir zwar häufig bei uns tragen, aber sicher noch nie als Waffe zur Verteidigung in Betracht gezogen haben. Auch Entspannungstechniken, Übungen, die unseren Energiefluss anregen, Konzentrations- und Koordinationsübungen werden Teil unserer gemeinsamen Arbeit sein, immer mit dem Ziel, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken und in einer realen Gefahrensituation nicht hilflos zu sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser

26H30255

Stefan Winkler
donnerstags, 29.10.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 9 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
137,00 Euro
Kleingruppe*

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 an jeweiligen Partnern 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 Massagetechniken der klassischen Massage - nicht therapeutisch, sondern mit Fokus auf das innere Wohlbefinden. Bitte melden Sie sich paarweise an, da die Massagegriffe an dem jeweiligen Partnern erlernt werden! Der angegebene Preis gilt pro Person.

Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch, sowie lockere wohlthuende Kleidung / Socken und eine Handvoll Interesse. Die Massageöle werden von der Dozentin gestellt.

26H30406

Julia Grell
Samstag, 23.01.2027, 11:00 - 18:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,60 Euro
Kleingruppe



Foto: S. Baldrich, vhs Jena





Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Massage vs. Sport – warum nicht beides?

Dieser Kurs verbindet Massagetechniken von Wellnessmassagen mit Übungen und Grifftechniken der Thai-Yoga Massage. Ein gesunder, beweglicher und entspannter Körper führt auch zu einem allgemein gesteigerten Wohlbefinden. Das Besondere: viele Übungen der Wellness- sowie Thai-Yoga Massage lassen sich zusammen anwenden - sind also ideal für Paare. Mit diesen kombinierten Techniken reduzieren wir den Stress durch Entspannung sowie sanfte Berührungen und fördern unsere Beweglichkeit mit Bewegungs- und Dehnungsübungen.

Bitte melden Sie sich paarweise an, da die Massagegriffe und Techniken am jeweiligen Partner erlernt werden! Der angegebene Preis gilt pro Person.

26H30407

Julia Grell
Samstag, 14.11.2026, 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

26H30417

Heike Kastner
Mittwoch, 30.09.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Walddorfschule
23,00 Euro

26H30418

Heike Kastner
Montag, 26.10.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der Walddorfschule
23,00 Euro

Zumba® + Lift

Spaß durch Bewegung im Rhythmus der Musik ist charakteristisch für Zumba Kurse. Das neue Programm Zumba + Lift bietet das gleiche in Kombination mit Kraftübungen für Arme, Rumpf und Beine. Das Konzept ist bereits bekannt von Zumba Toning und Zumba Strong Nation.

Bei Zumba + Lift wechseln schnelle Lieder für den klassischen Zumba Ausdauer-Teil mit etwas langsameren Liedern für den intensiveren Kraft-(Lift)-Teil.

Durch die regelmäßige Teilnahme an Zumba Kursen lassen sich die fünf wichtigen körperlichen Fähigkeiten Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft kontinuierlich verbessern.

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

Bei einer Gruppe ab acht Teilnehmenden beträgt das Entgelt 77,00 €.

Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und saubere Hallen-/Turnschuhe

26H30505

Oliver Kluge
dienstags, 29.09.2026,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum
93,00 Euro
Kleingruppe*

Psychische Gesundheit

Was ist Bioenergetik: Workshop & Wissensvermittlung

Die Lebenskraft, die Bioenergie, besitzt eine eigene Intelligenz, die zum Wegführer für die Entfaltung unseres Potentials und die Erfüllung unseres Lebens werden kann. In dem Kurs geht es also um die Wahrnehmung der selbsttätigen Bewegungen der Bioenergie mit ihren Manifestationen in Körper, Gemüt, denkendem Geist und Sprache. Die meist automatisch ablaufenden Reaktionen im Inneren überhaupt zu bemerken, dann auch zu verstehen und zu durchschauen und schließlich auf sinnvolle Weise damit umzugehen, ist die anspruchsvolle Herausforderung und unverzichtbare Grundlage für Selbstverwirklichung. Was sind die notwendigen Schritte, um zu sich zu kommen und wie können die dabei auftauchenden Hindernisse überwunden werden?

Nur über Schwierigkeiten und Probleme zu reden – , greift zu kurz: das Denken dreht sich im Kreis und vermeidet die eigentlichen Konflikte. Der körperorientierte Ansatz vor einem tiefenpsychologisch fundierten Hintergrund ermöglicht erstaunlich schnell, die zentralen Themen im Unbewußten zu finden. So kommt das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist in den Blick, und der Körper kann als Spiegel für den unbewußten Teil unseres Seelenlebens erfahren und genutzt werden.

26H30603

Ekkehard Ortmann
Freitag, 02.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Sonntag, 04.10.2026, 09:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 09.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
93,00 Euro
Kleingruppe*



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Sei authentisch, nicht nett! Den eigenen Standpunkt selbstbewusst vertreten

Wie oft ärgern wir uns und schlucken den Ärger herunter? Wir sagen Ja, obwohl wir Nein meinen? In diesem Seminar lernen Sie, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wichtig zu nehmen. Üben Sie zu sagen, was Ihnen wichtig ist und dabei in Kontakt mit Ihrem Gegenüber zu bleiben. 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: Bitte Schreibzeug und Hausschuhe, Socken oder ähnliches mitbringen, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

26H30616

Edith Albertz

Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
78,60 Euro
Kleingruppe*



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Einführungstag Gesunde und gewaltfreie, herzliche Kommunikation (GfK), Sprache des Herzens

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

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

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

26H30691

Kerstin Ramm

Samstag, 19.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
86,30 Euro
Kleingruppe*

Resilienz und gesunder Umgang mit Stress

Was macht manche Menschen stabiler, glücklicher und gesünder als andere? Oftmals wissen wir sehr genau, was wir nicht wollen, was wir ablehnen. Aber wie genau wissen wir, was wir wollen, was uns gut tut und wohin unser tiefer innerer Zug geht?

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. Es geht vielmehr darum, was auch bei Einschränkungen eine gesunde Entwicklung und ein erfülltes Leben fördert und der Bedeutung einer Erkrankung im aktuell individuellen Lebenskontext auf die Spur zu kommen. Diese ganzheitliche und in unser Umfeld eingebettete Sichtweise schließt viele Aspekte der Gesundheit ein, die individuelle Seite wie Körper, Geist und Seele, aber auch gesellschaftliche und soziale Gesichtspunkte. Die Aufmerksamkeit wird auf attraktive Ziele gelenkt, auf individuelle Stimmigkeit und auf Zusammenhänge der Selbstheilungsfähigkeit des Menschen in seiner Umgebung. Es werden in einfacher Weise Wahrnehmen, Handeln und Lernen in zyklischen Prozessen verknüpft und neue Handlungsorientierungen eröffnet. Salutogenese ist weit mehr als nur ein Konzept, es ein Wechsel der eigenen Ausrichtung, der Sicht auf unser Leben!

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

26H30694

Kerstin Ramm

Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Bewegungsraum
86,30 Euro
Kleingruppe*



Foto: S. Baldrich, vhs Jena

Finden Sie ab Seite 28 die Online-Kurse:

Hallo Trauer! Wer bist Du?
und
Stressessen – raus aus der ungesunden Spirale!

Finden Sie auf Seite 29 den Online-Kurs:

Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel

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.

26H30695

Kerstin Ramm

Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,
Entspannungsraum

86,30 Euro
Kleingruppe*



Foto: E. Munkelt, vhs Jena



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

Ernährung / Kochkunst

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 nach Hause. 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.

26H30704

Dr. Jens Erik Wendler

Mittwoch, 09.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus Martin Niemöller,
Martin-Niemöller-Straße 4
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

26H30705

Dr. Jens Erik Wendler

Mittwoch, 03.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus Martin Niemöller,
Martin-Niemöller-Straße 4
36,30 Euro zzgl. 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 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 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. 8,00 € sind im Kurs zu entrichten.

26H30714

Heike Kastner

Montag, 21.09.2026, 16:30 - 21:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

26H30715

Heike Kastner

Montag, 16.11.2026, 16:30 - 21:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
51,70 Euro zzgl. 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, die Freude am Kochen und das Erfahren mit allen Sinnen werden für Sie im 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.

26H30720

Mayu Kemmler

Freitag, 20.11.2026, 16:00 - 19:45 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
44,00 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe*

26H30721

Mayu Kemmler

Freitag, 29.01.2027, 16:00 - 19:45 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 Kemmler ist kinderlieb und selbst Mutter: Sie will Euch die kinderleichte Zubereitung von Sushi beibringen. Jedes Kind ist willkommen, das schon selbstständig mit Messer und Küchenutensilien arbeiten kann.

Auch 2 Kinder und ein Elternteil sind willkommen!

Ab 11 Jahre ist die Teilnahme auch ohne Eltern möglich.

Jede erwachsene Person kann maximal zwei Kinder / Jugendliche mit anmelden. Das Entgelt in Höhe von 36,30 € versteht sich pro Teilnehmenden.

Bei größerer Nachfrage kann der Kurs für mehr Teilnehmende geöffnet werden! Gern könnt Ihr Euch auf der Warteliste registrieren lassen.

Der Preis und auch die Lebensmittelkos-



ten 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 € pro Teilnehmenden sind im Kurs zu entrichten.

26H30724

Mayu Kemmler

Donnerstag, 03.12.2026,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H30725

Mayu Kemmler

Donnerstag, 14.01.2027,
15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

26H30726

Mayu Kemmler

Freitag, 12.02.2027, 15:00 - 18:00 Uhr
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche
36,30 Euro zzgl. Materialkosten
(siehe Mitzubringen)
Kleingruppe

**

MITZUBRINGEN:
Wasser, Gefäß für übrig-
gebliebene Köstlichkeiten,
Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe
von 5 bis max. 8,00 € sind im Kurs
zu entrichten.

Vortragsreihe Ernährung mit Küchenpraxis

Täglich dürfen wir uns am Genuss verschiedener Lebensmittel erfreuen. Täglich werden auch unzählige Informationen zu Lebensmitteln und Ernährung veröffentlicht. Dabei kann es sehr schwierig sein, den Überblick zu behalten, worauf es bei Ernährung wirklich ankommt. Wie wichtig sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß für die Ernährung? Warum sind viele Diäten scheinbar wirkungslos? Was ist der Unterschied zwischen konventionellen und biologischen Lebensmitteln?

Die Vortragsreihe über Ernährung soll viele Antworten auf offene Fragen liefern. Thematisiert werden verschiedene ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen. Währenddessen werden gemeinsam leckere Snacks zubereitet.

Energie / Kalorien: Funktionen von Makronährstoffen (Arbeitsbuch Ernährung) & Mikronährstoffen

26H30740

Oliver Kluge

Freitag, 02.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Ernährungspsychologie: Was Kinder am Esstisch nie hören sollten incl. Unicef-Aussagen

26H30741

Oliver Kluge

Freitag, 09.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)



Foto: S. Baldrich, vhs Jena



**** MITZUBRINGEN:** Wasser, Gefäß für übriggebliebene
Köstlichkeiten, Geschirrtuch

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 5 bis
max. 8,00 € sind im Kurs zu entrichten.

Bedeutung von Wasser und Natrium

26H30742

Oliver Kluge

Freitag, 30.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Säure-Basen Haushalt

26H30743

Oliver Kluge

Freitag, 06.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Immunsystem und Ernährung

26H30744

Oliver Kluge

Freitag, 13.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Schilddrüse und Diäten

26H30745

Oliver Kluge

Freitag, 20.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Bio-Lebensmittel und regionale Superfoods

26H30746

Oliver Kluge

Freitag, 27.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)



Foto: S. Baldrich, vhs Jena



Foto: E. Munkelt, vhs Jena

Diabetes

26H30747

Oliver Kluge

Freitag, 04.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Sodbrennen

26H30748

Oliver Kluge

Freitag, 11.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Reizdarm

26H30749

Oliver Kluge

Freitag, 18.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Histamin

26H30750

Oliver Kluge

Freitag, 08.01.2027, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Herzgesunde(s) Ernährung und Leben

26H30751

Oliver Kluge

Freitag, 15.01.2027, 14:30 - 16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Küche
19,70 Euro** (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe* (siehe Mitzubringen)

Silbenrätzel

Bilde mit Hilfe dieser Buchstaben die Lösungswörter!

Tipp: Informationen zu Jenaer Persönlichkeiten finden Sie auch im Lexikon
zur Stadtgeschichte.

beth de e e han kay li li ma mann mar mor na na ne
oest reich ro sa se se ser stir tha thil ting vaer we

1. Erste Thüringer Olympiateilnehmerin, Leichtathletin (1928)

2. Erste weibliche Museumsdirektorin Deutschlands, Jenaer Stadtmuseum
(1930)

3. Erste Frau, die an der Universität Jena promoviert wurde (1904)

4. Erste promovierte Medizinerin an der Universität Jena, Kinderärztin (1911)

5. Erste Professorin an der Universität Jena, Pädagogin (1923)

Die Lösung finden Sie auf Seite 122.

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.

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 Stundenzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

82	Sprachenzertifikate
84	Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
86	Deutsch im Beruf
86	Deutsch Spezial
88	Deutsch im Alltag
89	Arabisch
89	Chinesisch
90	Dänisch
91	Englisch
94	Finnisch
94	Französisch
96	Italienisch
97	Japanisch
99	Niederländisch
99	Persisch
100	Polnisch
100	Portugiesisch
101	Russisch
101	Schwedisch
102	Spanisch
103	Ungarisch
104	Ukrainisch
104	Kinder Ferienkurse

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





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.

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 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 zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.

Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

Stufe C1

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

Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebiet zählen.

Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.

Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.

Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.

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.

Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.

Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.

Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.

Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

Hören

Lesen

An Gesprächen teilnehmen

Zusammenhängend sprechen

Schreiben





Landesverband
Thüringen



International anerkannte Sprachenzertifikate können Sie auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erwerben. Die Volkshochschulen bereiten Sie zielgerichtet auf die jeweilige Prüfung vor. Die Prüfungen selbst werden vom Thüringer Volkshochschulverband e.V. durchgeführt.

Alle Informationen rund um das Thema Sprachprüfungen und Sprachenzertifikate erhalten Sie hier:

Prüfungszentrale - Thüringer Volkshochschulverband (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



Beratung

Sie erreichen die Prüfungszentrale zu folgenden Zeiten:

Montag:	09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag:	13:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag:	13:00 - 15:00 Uhr

Termine

Der Thüringer Volkshochschulverband e.V. bietet regelmäßig Deutsch-Prüfungen der telc gGmbH und des Goethe Instituts an. Die Termine für verschiedene Niveaus finden Sie auf der Webseite des TVV: www.vhs-th.de.

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 Webseite 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

Für die Einbürgerung in Deutschland ist die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest notwendig. Der Thüringer Volkshochschulverband e.V. und einige Thüringer Volkshochschulen führen regelmäßig Einbürgerungstests durch. Für das Verfahren der Einbürgerung ist Ihre Einbürgerungsbehörde vor Ort zuständig. Die Einbürgerungsbehörde berät Sie über die Voraussetzungen und Formalitäten zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Termine und Anmeldung

Aktuelle Termine finden Sie auf der Webseite www.vhs-th.de.

Sie können die Termine aber auch in Ihrer Volkshochschule oder direkt in der Prüfungszentrale des TVV e.V. erfragen. Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular per Post bei der Prüfungszentrale des TVV e.V. an.

Sie können sich auch gerne direkt über die Webseite anmelden: www.vhs-th.de.

Bitte schicken Sie nach der Online-Anmeldung trotzdem das Anmeldeformular per Post an den TVV, da Ihre Original-Unterschrift notwendig ist.

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie hier:



Sprachen verbinden!



Europäischer Tag der Sprachen 26. September



www.coe.int/edl

#coeEDL

In diesem Jahr wird der **25. EUROPÄISCHE TAG DER SPRACHEN**

gefeiert – gleichzeitig in ganz Europa und darüber hinaus.
Und die Volkshochschule Jena ist mit dabei! Wir laden Sie
herzlich ein zu unserem

FORUM UND FEST DER SPRACHEN

Wann?

Samstag, 26. September 2026, von
13:00 Uhr bis voraussichtlich 16:30 Uhr

Wo?

Volkshochschule Jena
Grietgasse 17a
07743 Jena

Was erwartet Sie?

Der Bereich Sprachen und Integration der Volkshochschule Jena hat für Sie ein abwechslungsreiches und interaktives Angebot zusammengestellt:

- **ENGLISCHSPRACHIGES THEATERSTÜCK:** Erleben Sie ein englischsprachiges Theaterstück und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Hörverständnis auf unterhaltsame Weise zu trainieren.
- **FORUM SPRACHEN:** Entdecken Sie spannende Sprachen, lernen Sie an unterschiedlichen Stationen im Haus interessante Länder und Kulturen kennen und nehmen Sie einige Wörter und Redewendungen mit nach Hause.
- **KULINARIK:** Kleine Kostproben laden zusätzlich zum Entdecken und Genießen ein.
- **TANZ-WORKSHOP:** In diesem Tanz-Workshop mit Rena Fritsch tanzen Sie sich quasi durch unterschiedliche Länder Europas und lernen kulturelle Besonderheiten und Tanzgewohnheiten kennen, z. B. durch Folkttänze aus Deutschland, Polen, Tschechien, Griechenland, Frankreich und England.

Ob allein, mit der Familie oder mit Freunden – alle sind herzlich willkommen!

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und feiern Sie mit uns die Vielfalt der Sprachen und Kulturen.

Wir freuen uns darauf, Sie in der Volkshochschule Jena willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen einen besonderen Tag voller Begegnungen, Sprachen, kultureller Vielfalt und Mitmachaktionen zu erleben!



vhs
Volkshochschule Jena
JENAKULTUR.

Hier geht es um 20
Fakten über die Welt der
Sprachen



Sprachliche Vielfalt zum Mitmachen:
Scannen Sie den QR-Code, hören Sie „Hallo“
in verschiedenen Sprachen – und finden Sie heraus,
wie viele Sprachen Sie erkennen!



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 Webseite:



Kursorte

Die Kurse finden an verschiedenen Orten in Jena statt:

vhs-Hauptgebäude (Grietgasse 17a)

vhs-Seminarzentrum (Grietgasse 6)

Berufsschule „Karl-Volkmar-Stoy“ (Paradiesstraße 5)

Der Kursort steht auf der Webseite, direkt bei der Beschreibung zum 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:



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

Was kostet ein Kurs? Die Preise für die Kurse sind verschieden. Der Preis steht bei jedem Kurs dabei. Sie finden die Kurse auf unserer Webseite: www.vhs-jena.de

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).

Ermäßigungen

Eine Ermäßigung bedeutet: Der Kurs kostet weniger Geld.

Wer bekommt eine Ermäßigung?

Eine Ermäßigung bekommen:

- Studierende
- Schülerinnen und Schüler
- Auszubildende
- Schwerbehinderte
- Empfangende von Leistungen nach dem SGB II oder III
- Teilnehmende an Freiwilligendiensten (z.B. FKJ, FSJ, BuFDi, Au Pairs)
- JENABONUSKarten Inhaber
- Rentner*Innen

Für eine Ermäßigung brauchen Sie zur Anmeldung ein Papier als Nachweis.

Das Papier müssen Sie der Volkshochschule vor Kursbeginn zeigen.

Sie können uns das Papier zeigen oder per E-Mail an vhs@jena.de schicken.

Wann bekommen Sie eine Ermäßigung?

Alle Deutschkurse finden als Kleingruppe (5 - 7 Teilnehmende) statt. Für Kurse als Kleingruppe gibt es keine Ermäßigung.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr gibt es nur bei mindestens 8 Anmeldungen bis zum 4. Kurstag. Dann findet der Kurs als Regulärer Kurs (ab 8 Teilnehmende) statt und Ermäßigungen sind möglich.

Wir reduzieren die Kursgebühr dann entsprechend.

Bei offizieller Anmeldung von mindestens 8 Teilnehmenden bis zum 4. Kurstag wird aus der Kleingruppe ein Regulärer Kurs und Ermäßigungen sind möglich.

Wann genau der 4. Kurstag ist, steht in der Kursinfo zum Kurs auf der vhs Webseite.

Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Das steht dann ausdrücklich in der Kursinfo zum Kurs.

Für weitere Informationen siehe Seite 79 Kursgrößen und Beschreibungen: Kleingruppe & Regulärer Kurs.

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 82.

Kursmaterial

Die vhs Jena gibt keine Lehr- und Lernmaterialien (Bücher, Arbeitshefte, etc.). In der 1. Kursstunde nennt die Lehrkraft das Kursmaterial.

Die Teilnehmenden kaufen das Kursmaterial 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

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)

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 new 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).

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 homepage.

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, see information on page 79.

There is a discount if 8 or more people register for the course.

In this case, the course will take place as a regular course.

This must be done by the 4th day of the course.



The exact date of the 4th day of the course is stated in the course description. 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: 82).

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:

All courses and contents of the German courses can be found on our website:



Bei DaF-Kursen sind Änderungen vorbehalten.

**Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Teaching material will be announced in the course.**

Standardkurse

Unsere Sprachkurse richten sich nach einem besonderen Plan.

Dieser Plan heißt: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER). Im GER gibt es 6 Sprach-Stufen. Die Sprach-Stufen sagen, wie gut man eine Sprache schon kann. Die 6 Sprach-Stufen sind überall in Europa gleich. Deshalb nennt man die 6 Stufen: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Die vhs Kurse finden von Stufe A1 bis Stufe C2 am Vormittag und am Abend statt. Sie lernen wichtige Dinge:

Sie lernen besser zu hören und zu lesen.
Sie lernen besser zu sprechen und zu schreiben.

Das hilft Ihnen im Alltag und bei der Arbeit.

A1 Elementare Sprachverwendung: Anfänger

A1.1

Voraussetzungen: Sie haben keine Kenntnisse 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.

Deutsch lernen: vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.



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.

Deutsch im Beruf

Wir bieten Kurse für verschiedene Berufe und besondere Themen im Berufsalltag an, zum Beispiel:

- Deutsch im Beruf: Pflege, Medizin, Optik, MINT
- Deutsch im Beruf: Bewerbungstraining
- Deutsch im Beruf: Kommunikation und Schreibtraining im Berufsalltag

Deutsch Spezial

Unsere Deutsch Spezialkurse behandeln verschiedene Themen und einzelne Sprachfertigkeiten, zum Beispiel:

- 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

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.

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.

Alle Kurse und Inhalte zu den Deutschkursen finden Sie auf unserer Webseite:

All courses and contents of the German courses can be found on our website:
www.vhs-jena.de



eine Vol shochschule asst etzt in meine osentasche

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WIE ich morgen lerne.



Jetzt bei der vhs.cloud anmelden unter
www.vhs.cloud



26H404056

Deutsch im Alltag: Jena virtuell erleben: Deutsch lernen mit VR & AR Technik

Digital Jena entdecken: Deutschkenntnisse verbessern mit Virtual-Reality- (VR) & Augmented Reality (AR)-Technologien

Tauche ein in die digitale Welt Jenas! In diesem interaktiven Kurs lernst du, wie du Virtual-Reality- (VR) und Augmented-Reality-Technologien (AR) nutzen kannst, um die Stadt Jena auf eine völlig neue Weise zu erleben.

Während du die deutsche Sprache in realen Kontexten anwendest, entdeckst du historische Orte, bedeutende Sehenswürdigkeiten und verborgene Schätze der Stadt.

In dem Kurs wirst du:

- die Grundlagen der VR- und AR-Technologie verstehen und anwenden,
- die Stadt Jena durch spannende VR-Touren erkunden,
- an einer interaktiven Schnitzeljagd teilnehmen, bei der du Aufgaben löst und dein Deutsch verbesserst
- deine eigene (virtuelle) Tour durch Jena planen und umsetzen.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und gleichzeitig in die faszinierende Welt der digitalen Technologien eintauchen möchten.

Du wirst nicht nur sprachlich, sondern auch kreativ herausgefordert und bekommst die Möglichkeit, dein Wissen über Jena auf innovative Weise zu vertiefen.

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse ab Niveau B1, Interesse an digitalen Medien und Technologien. Keine Vorkenntnisse in VR/AR erforderlich.

Kursdauer: Der Kurs findet am Wochenende 24. & 25. Oktober 2026 statt.

Geplanter Start: 24.10.2026 (Änderungen vorbehalten!)

Entgeltfrei (0,00 €) durch Landesförderung, verbindliche Anmeldung erforderlich, begrenzte Platzanzahl!

Finden Sie auf Seite 24 den Online-Kurs:

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas



26H404057

Deutsch im Alltag: Die Kraft des Glücks - Konversationskurs für Fortgeschrittene

Werden Sie Ihr eigener Glücksmanager!

Wussten Sie, dass viele Unternehmen heute professionelle Glücksmanager beschäftigen, um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden zu fördern? In diesem Kurs übernehmen Sie diese Rolle für sich selbst. Sie lernen, sich und andere besser zu verstehen, persönliche Ziele klarer zu verfolgen und einfache Techniken zur Emotionsregulation anzuwenden. Diese können Ihnen helfen, den Alltag entspannter und positiver zu gestalten. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren aktiven deutschen Wortschatz und verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Begriffen wie Glück, Erfolg und Freundschaft. Sie setzen sich mit deren Bedeutung im deutschen Kulturraum auseinander und vergleichen sie mit den Vorstellungen aus Ihrer eigenen Kultur. So gewinnen Sie nicht nur sprachliche Sicherheit, sondern auch wertvolle interkulturelle Kompetenzen, um entspannter kommunizieren zu können.

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse ab dem Niveau B2.2/C1.1.

Kursdauer: 5 Abende. Der Kurs findet 1x pro Woche (Mo) am Abend statt und umfasst 10 UE.

Geplanter Start: 26.10.2026 (Änderungen vorbehalten!)

Entgeltfrei (0,00 €) durch Landesförderung, verbindliche Anmeldung erforderlich, begrenzte Platzanzahl!

26H404058

Kultur erleben in Jena - Deutsch lernen durch praktische Erfahrungen

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch direkt durch praktische Erfahrungen in Jena. Wir üben Sprache, während wir die Stadt entdecken, kulturelle Orte besuchen, mit Menschen ins Gespräch kommen und deutsche Traditionen erleben.

Jedes Modul besteht aus zwei Teilen: einem Theorietag, an dem wir neue Wörter, Themen und Redewendungen üben und einem Ausflug in der nächsten Woche, bei dem Sie das Gelernte direkt anwenden.

Die Themen des Kurses sind Kultur und Identität, traditionelles Essen, Bücher und Literatur, nachhaltiges Leben sowie Weihnachten.

Die Ausflüge führen Sie unter anderem in ein typisches Thüringer Restaurant, in die Ernst-Abbe-Bücherei, ins Umsonst-Haus und zu einer festlichen Weihnachtsfeier. Dabei haben Sie viele Möglichkeiten, Deutsch zu sprechen, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und Ihren Wortschatz zu erweitern.

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse ab Niveau A2.1.

Für alle, die Deutsch im Alltag anwenden möchten und Freude daran haben, Sprache durch Erleben und praktische Erfahrungen zu lernen.

Kursdauer: Der Kurs findet 1x pro Woche (Do) am Abend statt und umfasst 14 UE.

Geplanter Start: 29.10.2026 (Änderungen vorbehalten!)

Entgeltfrei durch Landesförderung, verbindliche Anmeldung erforderlich!

Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert. Bitte schauen Sie regelmäßig auf unserer Website vorbei:

vhs Jena - Übersicht "Deutsch im Alltag" Kurse

Die Kurse „Deutsch im Alltag“ werden gefördert vom Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur“.

Arabisch

Die arabische Sprache hat weltweit eine große Bedeutung. Die Anzahl der Menschen, die Arabisch sprechen, ist groß! 313 Millionen sprechen Arabisch als Muttersprache. Aus diesem Grund ist Arabisch weltweit die 5. meistgesprochene Sprache. 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 ist einfach schön!

Arabisch A1

Arabisch für Anfänger - Einführung in die Schriftsprache NEU

In diesem Kurs lernen Sie die arabische Sprache peu à peu. Ihr Dozent hat ein innovatives Konzept dafür erstellt. Kommen Sie mit auf unsere Reise!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H401006

Mohamed Jadid
mittwochs, 30.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmars Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_02
126,50 Euro
Kleingruppe*

Einführung in die Arabische Schrift NEU

Arabische Schrift & Schreiben lernen - Einführungskurs

Der Kurs dient dazu, das arabische Alphabet kennenzulernen, die Buchstaben richtig zu schreiben und auszusprechen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H401002

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 11.09.2026, 14:30 - 16:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest
126,50 Euro
Kleingruppe*

Arabisch A1.1 NEU

In diesem Kurs werden Sie in die Sprache Schritt für Schritt eingeführt. Sie werden u.a. Standardredewendungen für Begrüßungen, sich vorzustellen und auch Zahlen sowie andere wichtige Informationen trainieren.

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Voraussetzung: Für Anfängende OHNE Vorkenntnisse

Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger (Lehrbuch)
ISBN: 978-3-12-528835-5

26H401003

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 11.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest
126,50 Euro

Arabisch für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die arabische Sprache peu à peu. Ihr Dozent hat ein innovatives Konzept dafür erstellt. Kommen Sie mit auf unsere Reise, Sie sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung: Dieser Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters auf (26F401002, Einführung in die arabische Sprache – Das arabische Schriftsystem). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen

26H401004

Mohamed Jadid
mittwochs, 30.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmars Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_02
126,50 Euro
Kleingruppe*



Arabisch A1.2

In diesem Kurs werden die Inhalte vom A1.1-Semester vertieft und um Themen wie Berufe, Fragenstellen, Wohnortangaben und persönliche Informationen erweitert.

Voraussetzung: Sie haben das erste Semester des A1-Niveaus bereits absolviert.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H401005

Dr. Mohammad Hajouz
freitags, 11.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Nachmittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest
126,50 Euro
Kleingruppe*

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 in Asien und weltweit miteinander verbindet. Chinesisch wird nicht nur in China gesprochen, sondern ist auch Amtssprache in Taiwan, Hongkong, Singapur, Malaysia und Macao. Außerdem ist Chinesisch eine der sechs offiziellen UN-Sprachen.

In Gegensatz zu Europäischen Sprachen hat Chinesisch keine Verbkonjugationen und keine Nominaldeklinationen. Es ist einfacher, Chinesisch zu lernen, als man denkt!

Chinesisch A1

Chinesische Sprache & Kalligraphie

NEU

Sicherlich haben Sie schon einmal von chinesischer Kalligraphie gehört. Aber haben Sie es schon mal selbst ausprobiert? Hier können Sie verschiedene Kalligraphie-Stile kennenlernen und selbst ausprobieren. Zusätzlich lernen Sie einige Aspekte der chinesischen Sprache kennen.

Anmeldung telefonisch, schriftlich oder persönlich nur unbedingt möglich!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt

26H402004

Yana Dürrwald

Dienstag, 15.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5 - Hammerfest entgeltfrei

Chinesisch A1.1

NEU

Sie möchten Chinesisch lernen, aber Sie denken, dass es schwer ist? Kein Problem! Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie! Dieser Kurs richtet sich an Anfangenden, die noch nie Chinesisch gelernt haben.

Liao Liao Ab Lekt.1

ISBN 978-3-19-005436-7

26H402002

Yue Liu

mittwochs, 09.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_07
126,50 Euro
Kleingruppe*



Am 26.09.26 wird europaweit der 25. Europäische Tag der Sprachen gefeiert – und wir sind mit dabei!

Kleingruppe* = 5 bis 7 Teilnehmende. Melden sich 8 Personen vor Startdatum des Kurses an, dann ist das ein normaler Kurs. Alle Teilnehmenden bezahlen weniger und erhalten eine Ermäßigung.

Chinesisch A1.1

NEU

Sie sind sich sicher, dass Chinesisch die Sprache der Zukunft ist, wissen aber nicht, wie Sie mit dem Lernen beginnen sollen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Beginnen Sie jetzt Ihr Abenteuer in der Welt der chinesischen Sprache und lassen Sie sich verzaubern

Lóng A1-A2

Kursbuch ISBN 978-3-12-528850-8

Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528851-5

26H402003

Yana Dürrwald

montags, 07.09.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, SR 08 - Wyborg
126,50 Euro
Kleingruppe*

Chinesisch A1.2

Liao Liao Kursbuch ISBN 978-3-19-005436-7,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

26H402001

Yana Dürrwald

mittwochs, 09.09.2026,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5 - Hammerfest
126,50 Euro
Kleingruppe*

Chinesisch A2

NEU

Chinesisch - Konversationskurs ab A2

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H402021

Yue Liu

mittwochs, 30.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_07
125,00 Euro
Kleingruppe*

Dänisch

Die dänische Sprache wird von ca. sechs Millionen Menschen in Dänemark und auf den Färöer-Inseln gesprochen sowie in einigen Gebieten der USA und im Norden Deutschlands. Hier leben Menschen, die Dänisch als Muttersprache sprechen. Ihre "Farbe" spüren wir im Englischen und im Deutschen auch. Dänisch ist die Sprache von Hans Christian Andersen, der uns mit seinen schönen Geschichten besonders zu Weihnachten oder im Winter inspiriert.

Dänisch A2

Dänisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Kenntnisse über das Niveau A1 in der dänischen Sprache verfügen. Sie erweitern dabei Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auf Anfängerniveau. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H403020

Camilla Christensen

mittwochs, 09.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04
126,50 Euro
Kleingruppe*



Englisch

Wissen Sie, wie viele Menschen auf der Welt Englisch sprechen? Schätzungsweise sind es 840 Millionen - dazu zählen Muttersprachler und Nicht-Muttersprachler. Aus diesem Grund ist Englisch, nach Mandarin, die zweite meistgesprochene Sprache der Welt. Außerdem werden jedes Jahr etwa 4.000 neue Einträge in englischen Wörterbüchern registriert!

Englisch A1

Englisch A1.1

NEU

Steigen Sie ein in die Welt der englischen Sprache!

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse, um einfache Gespräche auf Englisch zu führen.

Voraussetzung: Für Teilnehmende ohne oder sehr geringe Kenntnisse der englischen Sprache.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406000

Dozent:in der vhs Jena
mittwochs, 16.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmarm Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 01_07
76,50 Euro

Englisch A1 - Feierabend- Englisch: Sprechen leicht gemacht

Nach einem langen Tag sollte das Lernen leicht fallen und besonders motivierend sein: Anhand kurzer Dialoge, angeleiteter Gespräche und interaktiver Aktivitäten üben die Teilnehmende alltägliche Situationen wie sich vorstellen, Essen bestellen oder Small Talk führen.

Voraussetzung: Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

26H406001

Abbasi, Kimiya
dienstags, 15.09.2026 17:30-19:00,
10 Abende, 20 UE
Staatl. Berufsschulzentrum
"Karl Volkmarm Stoy", R. 00_07
76,50 EUR

Englisch A1 - Für mich

Wir heißen Sie herzlich willkommen und wollen ohne Stress und Druck die Grundlagen der englischen Sprache gemeinsam erlernen oder wieder ins Gedächtnis rufen.

Voraussetzung: Sie haben ca. 20 UE des Englisch A1-Niveau bereits absolviert

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406006

Heike Veit
mittwochs, 28.10.2026,
14:30 - 16:00 Uhr, 10 Tage, 20 UE
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
76,50 Euro

Englisch A1 - 3. Semester

In diesem Kurs erweitern Sie die bereits erworbenen Sprachkenntnisse der ersten Stunden des Niveaus A1 nach GER*.

Voraussetzungen: Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 40 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

*GER= Gemeinsamer Europäischer Rahmen für Fremdsprachunterricht

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406007

Valeska Mahlmann
donnerstags, 10.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmarm Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
76,50 Euro

Englisch A1 - 5. Semester - am Vormittag

Sie haben bereits mit Englisch begonnen, aber eine Pause eingelegt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Voraussetzungen: Sie verfügen über erweiterte Kenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 60-80 UE des A1-Niveaus nach GER* entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Easy English Upgrade A1.2 Book 2
ISBN 978-3-06-122701-2

26H406009

Russell Blake
donnerstags, 01.10.2026,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage. 20 UE
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
76,50 Euro

Englisch A1/A2

NEU

Dieser Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, das A1-Niveau abzuschließen und den Einstieg in das Niveau A2 vorzubereiten. Sie erweitern dabei Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auf Anfängerniveau.

Voraussetzungen: Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 80 UE des A1-Niveaus nach GER* entsprechen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406010

Dozent:in der vhs Jena
Donnerstags, 10.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg
126,50 Euro
Kleingruppe*



Englisch A2 - 1. Semester

Fortsetzung des Kurses A1 - 6. Semester Kleingruppe* (26F406019)

Voraussetzung: Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 90 UE des A1-Niveaus nach GER* entsprechen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

26H406019

Alla-Mariia Sen
donnerstags, 10.09.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Nachmittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
126,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch A2

Englisch A2 für Einsteigende

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Niveau A1 schon belegt haben und weiter ausbauen möchten. Auch wenn Teilnehmende verschiedene Niveaus aufweisen, stellt dies kein Problem dar.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406022

Heike Veit
mittwochs, 28.10.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 20 Nachmittage, 40 UE
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
146,50 Euro

Englisch ab A2: Kulinarische Sprachreise – Workshopreihe

NEU

Im Rahmen des Europäischen Tages der Sprachen!

Sie kochen gerne und möchten dabei Ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern? In diesem Kochkurs lernen Sie passend zu den jeweiligen Rezepten wichtige Wörter und Redewendungen rund um Küche, Kochen, Backen und Lebensmittel auf Englisch kennen. Gemeinsam entdecken wir typische Gerichte aus England, lernen traditionelle Zutaten kennen und erfahren mehr über die britische Esskultur. Im Mittelpunkt steht das praktische Kochen vor Ort, bei dem Sie die englische Sprache direkt anwenden und üben können. Anschließend genießen wir die zubereiteten Speisen gemeinsam und tauschen uns auf Englisch über Rezepte, Kultur und kulinarische Erfahrungen aus.

Hinweis: Auch wenn die Kurse entgeltfrei sind, ist eine Anmeldung zwingend erforderlich.

Tea Time and Chat (Cuppa and Biscuits)

Anmeldefrist: 06.09.26

26H406024

Wiebke Lade
Mittwoch 09.09.2026, 9:00 -11:00,
1 Vormittag, 2,67 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
entgeltfrei



Crumble With Seasonal Fruit

Anmeldefrist: 21.09.26

26H406025

Wiebke Lade
Freitag, 25.09.2026, 09:00 - 11:00,
1 Vormittag, 2,67 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
entgeltfrei

A Bite To Eat And Chat (Sandwich und Sqash)

Anmeldefrist: 02.10.26

26H406026

Mittwoch, 07.10.2026, 09:00 -11:00,
1 Vormittag, 2,67 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
entgeltfrei

Shepard's Pie

Anmeldefrist: 19.10.26

26H406027

Wiebke Lade
Freitag, 23.10.2026, 9:00 -11:00,
1 Vormittag, 2,67 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
entgeltfrei

English Tenses Made Clear: Speak with the Right Tense

NEU

Do you often feel unsure whether to say "I did" or "I have done"? This workshop helps you understand and use the most important English tenses in a clear and practical way.

Voraussetzung: Für Teilnehmende, die bereits das A2- oder B1- Niveau abgeschlossen haben oder sich dazwischen befinden!

Clear explanations and practical examples
Interactive exercises and speaking practice

26H406004

Kimiya Abbasi
montags, 14.09.2026, 18:15-19:45 Uhr,
10 Tage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg
76,50 EUR

Englisch B1

Englisch B1: Sicher kommunizieren im Alltag, Beruf und auf Reisen

NEU

Haben Sie bereits Englischkurse besucht, haben aber das Gefühl, dass Sie mehr Zeit und Übung benötigen, um selbstbewusst zu sprechen?

Der Schwerpunkt liegt auf dem Gebrauch der englischen Sprache in verschiedenen Situationen des Alltags, bei der Arbeit oder auf Reisen.

Voraussetzung: Sie haben bereits das B1-Niveau angefangen oder fast beendet und streben das Niveau B2 des GER* an. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406041

Kimiya Abbasi

mittwochs, 07.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, SR 08 - Wyborg
76,50 Euro

Englisch B1.3

Sie erweitern Ihre Kenntnisse, um die „Feinheiten“ der Sprache zu verstehen und wie man sie anwendet. Sie werden mit Hilfe Ihrer Dozentin, Schritt für Schritt auf das Hören von längeren Inhalten vorbereitet. Es werden z. B. Filme, Ansagen, Beiträge, sowie das Schreiben und Sprechen damit verknüpft und trainiert.

Voraussetzung: Sie verfügen über Kenntnisse der englischen Sprache, die ca. 60 UE des B1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406044

Magda Hunger

donnerstags, 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 6 - Lappland
126,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch B1+ Just talk! Conversation for Everyday Purposes

Tired of grammar drills? Then this course is for you! We focus on real English for real life: expressing opinions, sharing experiences, and keeping conversations going.

Join us to boost your speaking skills and enjoy learning English by just talking!

If you are uncertain about your level, we ask you to contact Mrs Aglaya Weidner under:

E-Mail: aglaya.weidner@jena.de
Tel. 03641 - 498211

26H406045

Dozent:in der vhs Jena
montags, 07.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 6 - Lappland
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. You will be encouraged and enabled to speak English for everyday use in a friendly and informal atmosphere. In addition to central topics, such as news, food and drinks, politics, travel, sport and leisure, the classes will be open to what you as students also wish to talk about.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406046

Mark Hargrave

mittwochs, 09.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Walter-Dexel-Raum
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. Check our homepage regularly please.

Englisch B1 - 5. Semester

This B1 course is suitable for anyone who is striving to improve their English skills even further. New participants are welcome!

Voraussetzung: Sie haben bereits den Kurs 26F406047 Englisch B1 - 4. Semester besucht oder das Niveau B1 mit 240 UE erreicht.

Life Pre-Intermediate, ab Lkt. 7
ISBN: 978-1-337-28570-4

26H406047

Yana Dürrwald

donnerstags, 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 5 - Hammerfest
186,50 Euro
Kleingruppe*

Englisch B1/B2 - am Vormittag

In this course you'll read, listen to and discuss about current affairs and anything else that interests you.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406048

Ingrid Wipf

dienstags, 22.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 7 - Lappland
111,50 Euro

26H406049

Ingrid Wipf

dienstags, 22.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 7 - Kiruna
111,50 Euro

26H406052

Ingrid Wipf

donnerstags, 24.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 7 - Kiruna
111,50 Euro

Englisch B2

Englisch B2 - Konversationskurs - am Vormittag

In this course you will be encouraged to speak, read, listen to and discuss about different topics of daily life, social issues or of your interest to improve your vocabulary and conversation skills.

Voraussetzungen: Sie haben im letzten Semester den 26F406063 Englisch B1/B2 - am Vormittag besucht. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H406063

Ingrid Wipf
donnerstags, 24.09.2026,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittag, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
111,50 Euro

Englisch C1

Englisch C1 - 3. Semester

The main idea of this course is to take you to the C1 level, which is an advanced level. You will become an expert by gaining strategies to enhance your language skills. Would you like to know how the cookie crumbles in English?

Course Requirements:

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:

Mrs Aglaya Weidner
Fachbereich Sprachen und Integration
E-Mail: aglaya.weidner@jena.de
Tel. 3641 498211

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H406078

Dozent:in der vhs Jena
mittwochs, 09.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmars Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_10
126,50 Euro
Kleingruppe*

Finnisch

Finnisch A1.1

NEU

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der finnischen Sprache. Wir konzentrieren uns auf die Aussprache und Sie lernen nützliche Vokabeln und die nötigen grammatischen Voraussetzungen, um sich und Ihre Familie vorzustellen sowie kleine Sätze in Alltagssituationen zu bilden und zu verstehen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H407000

Tähti Schmidt
mittwochs, 09.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmars Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11
76,50 Euro

Finnisch A1.3

Dieser Kurs erweitert Ihre Grundkenntnisse der finnischen Sprache. Wir konzentrieren uns auf die Aussprache, lernen nützliche Vokabeln und die nötigen grammatischen Voraussetzungen, um sich und Ihre Familie vorzustellen. Außerdem lernen Sie häufige Ausdrücke und eigene kleine Sätze in Alltagssituationen zu bilden und zu verstehen.

Voraussetzung: Finnisch A1.2

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H407006

Tähti Schmidt
mittwochs, 09.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmars Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11
76,50 Euro



Französisch

Wissen Sie, warum Französisch bei englischsprachigen Menschen als besonders leicht nachvollziehbar gilt? Die Antwort lautet: Schätzungsweise ein Drittel des Vokabulars der englischen Sprache stammt aus dem Französischen. Dieser Fakt wiederum verbindet Französisch auch mit dem Deutschen. Darüber hinaus wird die französische als die Sprache der philosophischen universellen Prinzipien der Aufklärung bezeichnet.



**Passt der Kurs zu Ihren Vorkenntnissen?
Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Wir beraten gern. Bitte melden Sie sich bei Frau Aglaya Weidner, Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration:**

**E-Mail: aglaya.weidner@jena.de
Tel: 03641 498211**

Französisch A1

Französisch A1.1

NEU

Haben Sie sich schon immer vorgenommen, Französisch zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! In diesem Kurs wird auch vermittelt, wie Sie leichter lernen und die Sprache anwenden können!

Voraussetzung: für Anfangende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk wird von Kursleiter erstellt

26H408002

Philippe Poesy

dienstags, 03.11.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_11

126,50 Euro

Kleingruppe*

Französisch A1 - 3. Semester

Bonjour! Sie haben schon begonnen, Französisch zu lernen oder möchten einen Neustart wagen?

Voraussetzungen: Sie haben im letzten Semester den Kurs (26F408007, Französisch A1- 2. Semester) besucht, oder Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfängerniveau, die ca. 60 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Das Buch ist als Printausgabe (ISBN 978-3-12-529412-7) sowie als hybride Ausgabe (ISBN 978-3-12-529077-8) erhältlich. Sie können selbst entscheiden, welche Ausgabe Sie für den Kurs verwenden möchten.

Voyages neu A1, Klett - Verlag, Printausgabe ISBN: 978-3-12-529412-7 oder die Hybride Ausgabe mit Allango, ISBN 978-3-12-529077-8

26H408007

Andrea Linhart

dienstags, 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
12 Abende, 24 UE

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
90,50 Euro



Am 26.09.26 wird europaweit der 25. Europäische Tag der Sprachen gefeiert – und wir sind mit dabei!



Französisch A1 - 4. Semester -

Französisch lernen für den Aufenthalt im Ausland und mit kulturellem Hintergrund.

Das Zurechtfinden beim Einkaufen, Besichtigungen von Sehenswürdigkeiten, der grundlegende Austausch über Familie und Alltag in einfacher Sprache sind die Ziele dieses Kurses.

Voraussetzungen: Sie verfügen über Kenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. den ersten 30 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

26H408009

Bianca Lauser

dienstags, 29.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Tage, 30 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_10

126,50 Euro

Kleingruppe*

Französisch A2

Französisch A1+/A2 - 1. Semester -

Bonjour, comment ça va? Dieser interaktive Sprachkurs ist perfekt für Sie geeignet, wenn Sie schon das Niveau A1 in Französisch absolviert haben „und weiter mit dem Bäcker?“ reden möchten.

Voraussetzung: Sie haben Kenntnisse in Französisch auf dem Niveau A1 und möchten sich für den Einstieg ins Niveau A2 vorbereiten (entspricht ca. 180 UE). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Voyages neu A1, ab Lkt 8
ISBN: 978-3-12-529412-7

26H408013

Catherine Abratis

montags, 07.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest

126,50 Euro

Kleingruppe*

Französisch A2+ (Übergang zu B1)

In diesem Kurs frischen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A2 im mündlichen und schriftlichen Ausdruck auf. Gemeinsam erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, damit Sie das Niveau B1 erreichen. Dabei steht die aktive Kommunikation im Vordergrund. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Voraussetzung: Für Teilnehmende, die das A2-Niveau absolviert haben und das B1-Niveau beginnen möchten (insgesamt 120 UE).

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H408030

Bianca Lauser

dienstags, 29.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_07

126,50 Euro

Kleingruppe*

Französisch B1

Französisch A2+/B1.1

Parlons français! Sie möchten Ihre vorhandenen, grundlegenden Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dieser Kurs hilft Ihnen, in routinemäßigen Situationen adäquat reagieren zu können.

Voraussetzung: Sie haben im letzten Semester den Kurs (26F408031, Französisch A2+/B1.1) besucht oder verfügen über Französischkenntnisse auf A2-Niveau.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H408031

Catherine Abratis

montags, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest

126,50 Euro

Kleingruppe*

Französisch Konversation und Auffrischung ab B1

Sie haben B1 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse wieder aktivieren? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Sprachpraxis durch Konversation, gezielte Übungen und Kommunikationsstrategien auf und erhalten spannende Einblicke in französische Kultur und Alltagssituationen.

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 bereits absolviert haben. Ebenso geeignet ist er für Lernende mit guten A2-Kenntnissen, die kürzlich einen Kurs besucht haben oder aktuell Praxis in der Sprache haben. Ziel: Mehr Sicherheit und Flüssigkeit im Sprechen auf Französisch sowie ein besseres Verständnis für Kultur und Kommunikationskontexte.

Kursmaterial wird vom Dozenten gestellt.

26H408042

Philippe Poesy

dienstags, 03.11.2026, 19:15 - 20:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_11

126,50 Euro

Kleingruppe*

Parole en jeu du niveau B1

C'est à vous! Fordern Sie Ihr Französisch heraus anhand von kreativen Übungsformen. Scrabble und Kartenspiele sind gute Konversationsbegleiter. Probieren Sie es aus!

Voraussetzung: Für Teilnehmende ab B1-Niveau

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H408043

Catherine Abratis

mittwochs, 09.09.2026,

14:00 - 16:00 Uhr, 5 Abende, 13,33 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest

86,50 Euro

Kleingruppe*

Italienisch

Italienisch A1

Italienisch für Anfänger A1.1

NEU

Dieser Kurs ist geeignet für Anfangende ohne jegliche Kenntnisse der italienischen Sprache.

Das Niveau A1 wird in diesem Semester nicht abgeschlossen. Jedoch lernen Sie Grundlagen, die Sie dann im Sommer für den Aufenthalt im Ausland oder in anderen Bereichen des Alltags gut anwenden können: Sich vorstellen, über Hobbies und die Familie sprechen, im Restaurant bestellen etc. Der Kursleiter, ein Muttersprachler, gibt Ihnen zudem Einblicke in die Landeskunde Italiens. Im nächsten Semester kann der Kurs als A1.2 fortgesetzt werden.

Voraussetzung: Für Anfangende ohne Vorkenntnisse

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409001

Dr. Massimo Minelli

mittwochs, 09.09.2026,

19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna

111,50 Euro

Italienisch A1.3.

Wir lernen Italienisch weiter!

Sie erweitern die bereits erworbenen Kenntnisse und bauen diese weiter aus, vor allem die grammatikalischen Grundlagen und Ihr Vokabular, damit die Sprachpraxis noch sicherer und erfolgreicher wird.

Voraussetzung: Der Kurs ist die Fortsetzung der im Frühjahressemester 2026 begonnenen Italienischkurs (A1.2. 26F409011 & 26F409011A). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Con piacere nuovo A1 (Neu seit 2017), ab Lkt. 9

ISBN: 978-3-12-525201-1

26H409003

Dr. Massimo Minelli

montags, 07.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,

15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna

186,50 Euro

Italienisch A1.4/A2.1

Wir lernen Italienisch weiter!

Neue Themen werden im Kurs behandelt, damit die Sprachpraxis noch sicherer und erfolgreicher wird.

Voraussetzung: Grund-Vorkenntnissen auf Niveau A1 (mit ca. 60 UE des A1-Niveaus) Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409013

Dr. Massimo Minelli

mittwochs, 09.09.2026,

17:15 - 18:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna

111,50 Euro

Pronti? Si parte!

Italienisch für Unterwegs - Kompakt

NEU

Sie möchten sich im nächsten Italienaufenthalt nicht nur mit Händen und Füßen verständigen?

In 20 Unterrichtseinheiten lernen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen. Ob im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen oder unterwegs – mit praktischen Übungen und kleinen Dialogen werden Sie Schritt für Schritt sicherer im Umgang mit der italienischen Sprache.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409020

Dr. Cinzia Minonne

donnerstags, 01.10.2026,

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg

126,50 Euro





Italienisch A2

Italienisch A2.2

Durch das aktive Kommunizieren gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Kommunikationssituationen, damit Sie das spontane und flüssige Sprechen entwickeln.

Voraussetzung: Sie verfügen über Vorkenntnisse des A2.1-Niveaus (ca. 120 UE). Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409031

Dr. Massimo Minelli
montags, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10 - Helsinki
111,50 Euro

Italienisch B1

Italienisch B1+ Spätkurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1. Er bietet interessante Lesetexte, Hörtexte und anregende Informationen zur italienischen Landeskunde.

Voraussetzungen: Sie verfügen über Vorkenntnisse auf B1 Niveau, die ca. 330 UE nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409050

Anna Ciepielewska-Janoschka
dienstags, 08.09.2026,
19:30 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
106,60 Euro
Kleingruppe*

Italienisch B1+

Sie haben schon an zahlreichen Italienischkursen teilgenommen? Sie haben eine längere Zeit in Italien verbracht, dabei viel gelernt und vermissen eine Möglichkeit, die italienische Sprache wieder zu verwenden? Das ist der Kurs für Sie!

Im Vordergrund steht die Konversation auf Italienisch und der Aufbau von Wortschatz.

Voraussetzungen: Sie haben das Niveau B1 fast abgeschlossen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409051

Francesco Cavassa
montags, 26.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Abende, 30 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_01
111,50 Euro

Italienisch B1/B2 - Auffrischung und Konversation PARLIAMO IN ITALIANO!

Wir wollen uns auf Italienisch unterhalten und unsere vorhandenen italienischen Vorkenntnisse (Grammatik und Kultur) auffrischen bzw. vertiefen und die Fertigkeiten Sprechen und Hören reaktivieren.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H409052

Dr. Cinzia Minonne
dienstags, 29.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg
126,50 Euro
Kleingruppe*

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“ bezeichnet. Es wird vermutet, dass die Bezeichnung für Japanisch in anderen Sprachen so entstanden ist, weil die ersten früheren portugiesischen Seeleute und Reisenden die Aussprache anders gehört haben, was zu einem Missverständnis geführt hat. Diese faszinierende Sprache wird in der Liste der meistgesprochenen und gelernten Sprachen der Welt immer wichtiger.

Japanisch A1

Japanisch A1 – Konversation, Teil 1 (Online)



In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Bisherige Grammatik, Wortschatz und Satzstrukturen werden praktisch angewendet.

Der Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, flexibel am Unterricht teilzunehmen und dabei körperliche, zeitliche und örtliche Barrieren zu überwinden.

Voraussetzung: Erste Kenntnisse in Japanisch, das A1-Niveau ist aber noch nicht abgeschlossen.

Dauer: 60 Minuten pro Termin (Jeder Teil findet 8 mal statt).

Die Kurse Teil 1 (September – November) und Teil 2 (Dezember – Februar) können unabhängig voneinander gebucht werden.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H410001

Junko Sonoda
freitags, 25.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
8 Abende, 10,67 UE
vhs, virtueller Klassenraum
69,10 Euro
Kleingruppe*

Japanisch A1 – Konversation, Teil 2 (Online)



Kursbeschreibung siehe Kurs 26H410001

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H410002

Junko Sonoda

freitags, 04.12.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
8 Abende, 10,67 UE

vhs, virtueller Klassenraum

69,10 Euro

Kleingruppe*

Japanisch A1 - Kompakt-Kurs, Teil 1 (Online)



Kompakt und effektiv: Onlinekurs mit zwei Terminen pro Woche – hier lernen Sie Japanisch durch Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben, interaktive Übungen sowie systematisch aufgebaute, alltagsnahe Themen.

Besonders geeignet für intensives Lernen vor Ihrem Japanstudium oder Ihrer Japanreise sowie für alle, die zielorientiert und effizient Sprachkenntnisse aufbauen möchten.

Voraussetzung: keine oder nur wenige Vorkenntnisse in Japanisch.

Dauer: zweimal 45 Minuten pro Woche (Jeder Teil findet 10 mal statt).

Die Kurse Teil 1 und Teil 2 können einzeln gebucht werden.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H410003

Junko Sonoda

freitags und montags,

18.09.2026 - 23.10.2026,

19:15 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 10 UE

vhs, virtueller Klassenraum

65,00 Euro

Kleingruppe*



Am 26.09.26 wird europaweit der 25.
Europäische Tag der Sprachen
gefeiert – und wir sind mit dabei!

Japanisch A1 - Kompakt-Kurs, Teil 2 (Online)



Kursbeschreibung siehe Kurs 26H410003

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H410004

Junko Sonoda

freitags und montags,

20.11.2026 - 11.01.2027,

19:15 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 10 UE

vhs, virtueller Klassenraum

65,00 Euro

Kleingruppe*

Japanisch A1 - 1. Semester



Für Teilnehmende, die noch nie Japanisch gelernt haben und jetzt starten möchten. Herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

26H410005

Hasegawa, Kei

freitags, 23.10.2026 17:00-18:30,

15 Abende, 30 UE

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

111,50 EUR

Japanisch A1 - 2. Semester

Dieser Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters (26F410008 Japanisch A1 -1. Semester) auf. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H410008

Kei Hasegawa

freitags, 23.10.2026, 18:45 - 20:15 Uhr,

15 Abende, 30 UE

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

186,50 Euro

Kleingruppe*



Japanisch A1 - 3. Semester

In diesem Kurs werden Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben mit Hiragana und Katakana systematisch geübt. Nach Abschluss des Kurses können Sie über tägliche Routinen, Einkäufe, eigene Erlebnisse, Emotionen und Hobbys sprechen, lesen, verstehen und schreiben.

Voraussetzung: Vorkenntnisse ca. 30 Stunden Japanisch A1 (2. Semester)

Konnichiwa, Japan! – Band 1

ISBN 978-3-929378-12-2

26H410010

Junko Sonoda

dienstags, 15.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,

10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_02

76,50 Euro

Japanisch A1 - 5. Semester

Dieser Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters auf (26F410011, Japanisch A1 - 4. Semester). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H410011

Kei Hasegawa

donnerstags, 22.10.2026,

18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

111,50 Euro

Japanisch A2

Japanisch A2 1. Semester



Sie beginnen das A2-Niveau und bauen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auf A1-Niveau weiter aus.

Voraussetzung: Japanisch-Kenntnisse auf A1-Niveau abgeschlossen

Konnichiwa, Japan! Band 3

Lektion 13-17. ISBN 978-3-92937-809-2

26H410021

Junko Sonoda

dienstags, 15.09.2026, 19:10 - 20:40 Uhr,

10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_02

76,50 Euro

Japanisch A2 - 7. Semester

Dieser Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters auf (26F410027, Japanisch A2 – 6. Semester). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H410027

Kei Hasegawa
donnerstags, 22.10.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
111,50 Euro

Japanisch B1

Japanisch B1 - 1. Semester

NEU

Dieser Kurs baut auf dem Kurs des letzten Semesters (26F410028, Japanisch A2 – 8. Semester). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H410028

Kei Hasegawa
dienstags, 20.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
186,50 Euro
Kleingruppe*

Japanisch B2

Japanisch B2 - 1. Semester

Aufbauend auf dem Kurs des letzten Semesters (26F410045, Japanisch B1 – 8. Semester). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H410045

Kei Hasegawa
dienstags, 20.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
186,50 Euro
Kleingruppe*

Niederländisch

Niederländisch A1/A2 - Konversationskurs

NEU

Aktuelle Schwerpunkte, die im Kurs nach individueller Absprache behandelt werden, sind unter anderem das Sprechen über die Familie sowie der Kinderfilm beziehungsweise das Buch „Kruimeltje und Vieles mehr!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H414001

Christine Rödiger
donnerstags, 10.09.2026,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_02
76,50 Euro
Kleingruppe*

Niederländisch A1 - 2. Semester

Sie möchten Niederländisch lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Im Kurs lernen Sie die Grundlagen, um sich selbst ausdrücken zu können und einfache Gespräche zu initiieren. Themen wie Begrüßungsformen, über Routinen zu sprechen und Vorlieben sind die ersten Schritte in die Sprache!

Bitte zu beachten: Das Buch hat zwei Ausgaben: Printausgabe und Hybride Ausgabe, Sie können entscheiden welche Ausgabe Sie erwerben möchten.

Dieser Kurs wird durch einen Konversationskurs ergänzt (26H414001)

Voraussetzungen: Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die den ersten ca. 20 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Goed Idee! A1 Niederländisch (Print Ausgabe)
ISBN 978-3-12-528606-1 ab Kap. 4
oder
Goed Idee! A1 Niederländisch (Hybride Ausgabe)
ISBN 978-3-12-528506-4 ab Kap. 4



26H414005

Christine Rödiger
donnerstags, 10.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_02
76,50 Euro

Persisch

Persisch A1.1

NEU

In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine faszinierende Reise durch Tausend und eine Nacht und entdecken die Wunder Persiens. Sie werden durch die Sprache in die Kultur und Geheimnisse dieses faszinierenden Landes eintauchen. Sie werden einfache Redewendungen zu folgenden Themen lernen: Sich selbst vorstellen, Zahlen, Begrüßungsformen, Auskunft über Familie, Interessen und Arbeit. Alles das und einiges mehr stehen auf dem Programm.

Voraussetzung: Sie haben keine Vorkenntnisse der persischen Sprache.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H416001

Snoor Moradi
Mittwoch, 23.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 01_08
131,00 Euro
Kleingruppe*

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 - 1. Semester NEU

Uwaga, uwaga! Haben Sie diese Worte während Ihres Aufenthalts in Polen schon gelesen und sich gefragt, was sich dahinter verbirgt? Verstehen Sie beim Lesen polnischer Sätze nur „stacja kolejowa“ (Bahnhof)?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Der Kurs kann vor Kursbeginn für weitere Teilnehmende geöffnet werden.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H417000

Danuta Gase
mittwochs, 09.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg
126,50 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!

Voraussetzungen: Aufbauend auf dem Kurs des letzten Semesters (26F417004 Polnisch A1 - 1. Semester), oder Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 20 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Razem Neu Polnisch für Anfänger A1-A2
ISBN 978-3-12-528669-6
Ab Lektion 4

26H417004

Danuta Gase
Mittwoch, 09.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
SR 08 - Wyborg
216,50 Euro
Minigruppe*

Polnisch A1 - 4. Semester -

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Grundkenntnisse.

Hurra!! Po Polsku 1, ab Lkt. 9
ISBN: 978-83-67351-22-5

26H417003

Danuta Gase
dienstags, 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
216,50 Euro
Minigruppe*

Polnisch A1 - 7. Semester

Sie haben begonnen, Polnisch zu lernen, mussten aber aus irgendeinem Grund aufhören? Wenn Sie uns bereits sagen können, wer Sie sind, was Sie gerne tun und was Ihre Gewohnheiten sind, dann laden wir Sie ein, am Kurs teilzunehmen!

Voraussetzungen: Sie haben im letzten Semester den Kurs (26F417005, Polnisch A1 - 6. Semester-Minigruppe) besucht oder Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 105 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen.

Hurra!! Po polsku 1 Podrecznik studenta Ab Lkt. 17
ISBN 978-83-60229-38-5

26H417005

Danuta Gase
dienstags, 08.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
216,50 Euro
Minigruppe*

Portugiesisch

250 Millionen Menschen sprechen Portugiesisch als Erstsprache und 25 Millionen als Zweitsprache. Es wird in Portugal, Brasilien, Angola, Mosambik und in kleineren Insel-Gruppen in Guinea-Bissau, Kap Verde, São Tomé und Príncipe sowie Osttimor gesprochen. Beispielsweise sprechen in Luxemburg etwa 16% der Bevölkerung Portugiesisch. Durch den Kontakt mit anderen Kulturen wurden einige Wörter aus asiatischen Sprachen in das Portugiesische übernommen, z.B. Mango, Pagode, Tank, Dschunke, Kobra, Mandarin und andere mehr. Portugiesisch erinnert an viele Reisen und das Entdecken anderer Kulturen.

Portugiesisch A1.1 - Kleingruppe*

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache. Sie werden in die Aussprache, den Aufbau des Wortschatzes und die grundlegende Grammatik eingeführt. Ziel ist es, grundlegende Sprachkenntnisse zu erwerben, die es Ihnen ermöglichen, einfache Alltagsgespräche zu führen und grundlegende Texte zu verstehen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H418001

Tila de Almeida Mendonca
donnerstags, 10.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04
126,50 Euro
Kleingruppe*



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.

Russisch

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.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H419025

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 23.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
116,00 Euro

Russisch A2/B1

Neue Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen und B1 erreichen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H419039

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 24.09.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
116,00 Euro

Russisch B1

Russisch B1

Dieser Kurs setzt Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraus. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H419052

Dr. Christine Glybowskaja
donnerstags, 24.09.2026,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
116,00 Euro



Passt der Kurs zu Ihren Vorkenntnissen? Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Wir beraten gern. Bitte melden Sie sich bei Frau Aglaya Weidner, Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration:
E-Mail: aglaya.weidner@jena.de
Tel: 03641 498211

Russisch B1 - Auffrischung

Der Kurs eignet sich besonders für Interessierte, welche das B1-Niveau vor langer Zeit schon abgeschlossen hatten und die Sprachfertigkeiten „reaktivieren“ möchten. Neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Sprachniveau A2-B1 sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H419054

Dr. Christine Glybowskaja
dienstags, 22.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
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.

26H419065

Dr. Christine Glybowskaja
mittwochs, 23.09.2026,
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10 - Helsinki
116,00 Euro

Schwedisch

Schwedisch, eine Sprache der Mythologie, Literatur, Musik, Natur und vielem mehr!! Schwedisch wird in Schweden und in Teilen Finnlands gesprochen. 2009 wurde es endgültig per Gesetz als Amtssprache des Landes bestätigt. Grund dafür ist, dass weitere anerkannte Sprachen wie Samisch, Finnisch, Meänkieli (Finnisch in Tornedalen), Jiddisch und Romani Chib existieren. Da Englisch als erste Fremdsprache in der Schule unterrichtet wird und englischsprachige Filme nicht synchronisiert werden, sprechen ca. 80% der Bevölkerung Englisch. Aus diesem Grund – und auch wegen der spürbaren Ähnlichkeit mit dem Deutschen – gibt es nur selten Verständigungsprobleme mit deutschen Muttersprachlern.

Schwedisch A2 - Fortsetzung

Für alle Schwedisch-Freunde, die Lust auf Sprach-Praxis und das Verbessern der Alltagssprache haben!

Wir sprechen von der ersten STUNDE an Schwedisch und das Tempo bestimmen Sie selbst! Ebenso Wünsche zu den der Themen bringen Sie ein. Freudbetont und ohne Zwang praktizieren wir Schwedisch und bearbeiten nebenbei auch Neues zur Grammatik, und die Vokabeln kommen wie von selbst in den Sinn. So sind Sie schon nach einem zweiten Semester präpariert für einen Urlaub oder ein Auslandssemester in Schweden.

Voraussetzung: Sie haben im letzten Semester den Kurs (26F420008, Schwedisch A2) besucht oder Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Anfänger-Niveau, die ca. 80 UE des A1-Niveaus nach GER entsprechen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

26H420008

Eva Munkelt
Dienstag, 15.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr,
15 Abende, 30 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 8 - Lappland
111,50 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 zweitmeistgesprochene 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 weltweit.

Spanisch A1

Español A1. ¡Vamos!

NEU

¡Hola, amigas y amigos!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerade erst anfangen Spanisch zu lernen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse: Hier fangen Sie bei null an. In diesem Kurs werden Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und grundlegende spanische Ausdrücke zu verstehen. Fangen wir an? ¡Vamos!

Organisatorisches: Das Lehrwerk ist als Print- und E-Book-Ausgabe erhältlich. Bitte entscheiden Sie selbst, welche Version Sie bevorzugen. Wir empfehlen, den Kauf erst nach Kursstart zu tätigen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H422014

Meritxell Lopez Colominas
mittwochs, 28.10.2026,
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Abende, 24 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_01
150,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch A1.2

¡Hola, amigas y amigos! Möchten Sie Ihre bereits gelernten Grundkenntnisse der Sprache erweitern? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.



26H422002

Valeska Mahlmann
mittwochs, 09.09.2026,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 01_07
76,50 Euro

26H422015

Valeska Mahlmann
donnerstags, 10.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 12 Abende, 24 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
90,50 Euro

Spanisch A1.3

¡Hola, amigas y amigos! Wir lernen weiter! Im Kurs werden Teilnehmende lernen und vertiefen, wie man auf einfache Art Auskunft über sich und vertraute Personen geben kann, die vertraute Umgebung auf einfache Art beschreiben, ihre Bedürfnisse ausdrücken und an einem Gespräch auf Anfängerniveau teilnehmen. Besuchen Sie uns und haben Sie viel Spaß beim Lernen!

Voraussetzungen: Sie haben im letzten Semester den Kurs 26F422016, Spanisch A1.2 besucht, oder Sie verfügen über Kenntnisse, die ca. den ersten 60 UE des A1-Niveaus entsprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Perspectivas Contigo A1 Spanisch für Erwachsene, Cornelsen Ab Lkt.4
ISBN 978-3-06-120933-9

26H422016

Magda Hunger
mittwochs, 09.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_04
76,50 Euro

Spanisch A2

Spanisch A2.1

NEU

Por favor, Gracias, Hola, café, paella sind einige der bekanntesten Wörter auf Spanisch. Wenn Sie mehr als nur Vokabeln lernen möchten, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Im Kurs werden Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnisse folgende Ziele erreichen: Auf einfache Form Auskunft über sich und vertraute Personen geben, die vertraute Umgebung auf einfache Art beschreiben, ihre Bedürfnisse ausdrücken und an einem Gespräch auf Anfängerniveau teilnehmen, wenn die Gesprächspartner:innen kooperieren. Besuchen Sie uns und haben Sie viel Spaß beim Lernen!

Voraussetzung: Sie verfügen über Grundkenntnisse auf Niveau A1.4 (ca. 30 UE)

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

26H422017

Magda Hunger
donnerstags, 10.09.2026,
19:15 - 20:45 Uhr, 12 Abende, 24 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_07
95,00 Euro

Spanisch A1/A2 – leichter lernen!

In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse des A1-Niveaus vertiefen. Sie lernen die Anwendung des Präteritums im Spanischen, z.B. wie man ein Zimmer im Hotel reserviert, Telefongespräche führt, sich mit Freunden verabredet oder über das Wetter spricht.

Voraussetzung: Sie haben das Niveau Spanisch A1 bereits abgeschlossen, nicht beendet oder nach ca. 120 UE nicht mehr fortgesetzt.

Caminos hoy A1 (Lehr- und Arbeitsbuch);
Lektion 12
ISBN: 978-3-12-515770-5

26H422025

Sonja Quesada
mittwochs, 16.09.2026,
14:30 - 16:00 Uhr, 10 Nachmittage, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
76,50 Euro

Spanisch Aufbaustufe A2 - Teil 3

Sie haben das A1-Niveau erreicht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser "el curso perfecto". Ihre Dozentin, eine Muttersprachlerin und Lehrerin, führt mit Ihnen gezielte Übungen durch, damit sie die neuen Grammatikthemen in alltagsbezogenen Gesprächen anwenden können.

Aber das ist noch nicht alles! Die Kultur der spanischsprachigen Welt ist ein Thema des Kurses! So sorgen wir für eine authentische Lernerfahrung!

Voraussetzung: Sie haben im letzten Semester den Kurs 26F422026, Spanisch Aufbaustufe A2 - Teil II - neu besucht, oder Sie verfügen über Vorkenntnisse auf mindestens abgeschlossenem A1-Niveau und die ersten 30 UE des A2-Niveaus (ca. 130 UE insgesamt). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Con gusto nuevo A2 (Klett), ab L. 5
ISBN 978-3-12-514682-2

26H422026

Ingrid Vega Chaves
dienstags, 08.09.2026,
09:00 - 10:30 Uhr, 13 Vormittage, 26 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 10 - Helsinki
97,50 Euro

Spanisch B1

B1 - Español: arte y cultura!

Begeistern Sie sich für Kunst, Geschichte und hispanische Kultur? In diesem Kurs „Español: arte y cultura“ verbessern Sie Ihre Spanischkenntnisse und entdecken gleichzeitig den künstlerischen und kulturellen Reichtum der spanischsprachigen Welt. Anhand von Meisterwerken, Kunstbewegungen, Traditionen, Kino und Musik erweitern Sie Ihren Wortschatz, Ihr Hörverständnis sowie Ihre mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

26H422001

Meritxell Lopez Colominas
mittwochs, 11.11.2026, 18:15 - 19:45 Uhr,
10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00_01
126,50 Euro
Kleingruppe*

Spanisch B1 leicht gemacht

Wir lernen, wiederholen und spielen zusammen. Das gemeinsame Lesen einer Detektivgeschichte oder eines klassischen Märchens, das Verstehen spanischer Lieder, Kurzvideos sowie das Anschauen eines spanischen Filmes sind nicht ausgeschlossen.

Mit Spaß werden wir Grammatik mit Kultur verbinden, um unsere Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

Con gusto B1 (Lehr- und Arbeitsbuch); Lektion 8
ISBN: 978-3-12-514693-8

26H422046

Sonja Quesada
freitags, 18.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
8 Abende
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
62,50 Euro

Spanisch B1/B2

Lernen, das Spaß macht und zugleich anspruchsvoll ist. Im Kurs werden wir Kompetenzen erwerben, die das spontane und fließende Sprechen ermöglichen, auch mit Subjuntivo!

Wir werden Märchen lesen und spanische Lieder kennenlernen. Auch das gemeinsame Schauen eines spanischen Films ist nicht ausgeschlossen.

Caminos NEU B1 (Lehr- und Arbeitsbuch); Lektion 9
ISBN: 978-3-12-514958-8

26H422045

Sonja Quesada
dienstags, 15.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
10 Nachmittage, 16 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
76,50 Euro

Spanisch B2

Spanisch B2/C1 - Spanisch mit Spaß

Lernen, das entspannt und zugleich anspruchsvoll ist. Im Kurs werden wir Kompetenzen erwerben, die das spontane und fließende Sprechen ermöglichen.

Con gusto nuevo B2- Lektion 4
ISBN: 978-3-12-514688-4

26H422065

Sonja Quesada
dienstags, 15.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr,
10 Abende, 20 UE
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"
Paradiesstraße 5, R. 00_08
76,50 Euro

Ungarisch

Anfängerkurs Ungarisch NEU

Wussten Sie, dass Ungarisch eine sehr flexible Sprache ist? Es ist nicht so schwer, wie man denkt, es ist nur manchmal anders!

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die zum ersten Mal Ungarisch lernen. Das Ziel der ersten 20 UE des Kurses ist, die Grundlage der Sprache zu erlernen, so wie die wichtigsten Redewendungen, um auf einfachem Niveau über den Alltag, die Familie und sich selbst sprechen zu können. Informationen über Land und Kultur werden im Kurs auch behandelt.

Szóbeszéd A1, ab Lkt. 1
ISBN: 978-3-12-528570-5

Weiteres Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt

26H425001

Dr. Helmut Stauche
dienstags, 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abend, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 6 - Lappland
126,50 Euro



Ukrainisch

Ukrainisch A1

Ukrainisch zum Kennenlernen!

NEU

Für alle, die sich für die ukrainische Sprache, das Land und die faszinierende Kultur interessieren! Hier erfahren Sie, warum es sich lohnt, Ukrainisch zu lernen, und wie es am besten gelingt.

Ukrainisch ist die Amtssprache der Ukraine und wird von mehr als 30 Millionen Menschen gesprochen. Kenntnisse der ukrainischen Sprache eröffnen vielfältige Möglichkeiten – beispielsweise in den Bereichen internationale Zusammenarbeit, Bildung, humanitäre Hilfe oder Handel. Darüber hinaus lernen Sie das kyrillische Alphabet kennen und schaffen eine gute Grundlage für das Erlernen weiterer slawischer Sprachen.

Anmeldung telefonisch, schriftlich oder persönlich möglich! Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

26H4260002

Alla-Mariia Sen
Donnerstag, 10.09.2026,
18:15 - 20:15 Uhr, 1 Abend, 2,67 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
entgeltfrei

Einführung: Ukrainisch A1

NEU

In diesem Kurs werden Sprache und Kultur miteinander verbunden. Sie beginnen Schritt für Schritt mit dem Erlernen der Schrift und trainieren gleichzeitig auf einfache Weise Ihre Sprechfertigkeit. Mithilfe alltäglicher Redewendungen wenden Sie die Sprache von Anfang an praktisch an und gewinnen schnell Sicherheit im Umgang mit Ukrainisch.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs willkommen zu heißen!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

26H4260003

Alla-Mariia Sen
donnerstags, 24.09.2026,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 7 - Kiruna
126,50 Euro
Kleingruppe*

Kinder Ferienkurse

Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (10-14 Jahre)

Japanische Sprache, Japan und seine Kultur kennenlernen!

Gefallen Dir japanische Zeichentrickfilme? Hast Du Dich jemals gefragt, wie Menschen in Deinem Alter dort leben? Das und Vieles mehr wirst Du in diesem Kurs 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!

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 10-14 Jahren und erfordert Grundvorkenntnisse. Sollten Vorkenntnisse vorhanden sein, bitten wir darum, sich mit Frau Weidner in Verbindung zu setzen. Frau 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.

Lehrmaterial "Marugoto"

Falls noch nicht erfolgt, denken Sie bitte an die Einverständniserklärung.

26H441002

Mayu Kemmler
donnerstags, 10.09.2026,
16:30 - 17:30 Uhr, 9 Abende, 12 UE
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 5 - Hammerfest
42,20 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Japanisch mit Anime & Manga – für Kinder & Jugendliche ab 11 - Herbstferien

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 Lieblingessen, 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!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Bitte denken Sie an die Einverständniserklärung für Ihr Kind. Vielen Dank.

26H441005

Junko Sonoda
montags - donnerstags,
12.10.2026 - 15.10.2026,
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage, 20 UE
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
63,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



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.

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.

- 106 MS Office – Allgemeine Kurse und PowerPoint
- 107 MS Word
- 107 MS Excel
- 108 Internet/Social Media
- 109 Künstliche Intelligenz
- 111 Foto / Design
- 113 Programmierung / Webdesign
- 114 Bürokommunikation
- 115 Büromanagement
- 116 Computer- /Tastschreiben
- 118 Xpert Business Akademie
- 121 Touristische Angebote
- 121 Kooperation mit der Agentur für Arbeit

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



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



Windows 11 und Microsoft 365 - für den Büroalltag

Lernen Sie den effizienten Umgang mit Windows 11 sowie den Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Anhand praxisnaher Beispiele erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in Dateiverwaltung, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Sie erstellen Tabellen, nutzen Formeln, visualisieren Daten mit Diagrammen und optimieren Druckausgaben. Darüber hinaus gestalten und präsentieren Sie professionelle Präsentationen mit PowerPoint.

Anmeldeschluss: 01.02.2027

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

26H50101

Corina Weigert
montags und mittwochs,
08.02.2027 - 10.03.2027,
17:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
199,30 Euro
Kleingruppe

PowerPoint - Multimedia - Tipps und Tricks

Lernen Sie, professionelle Präsentationen mit Folienlayouts, Texten, Grafiken sowie WordArt und SmartArt zu gestalten. Objekte werden formatiert, angeordnet und gruppiert, während Animationen, Übergänge und Multimedia-Elemente für Dynamik sorgen. Zudem erfahren Sie, wie Präsentationen manuell oder automatisch überzeugend präsentiert werden.

Anmeldeschluss: 05.12.2026

26H50130

Dirk Sawade
Samstag, 12.12.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
128,00 Euro
VHeSpresso

Power Automate: Arbeitsprozesse automatisieren



Microsoft Power Automate ist Teil der Power Platform und automatisiert wiederkehrende Aufgaben im Arbeitsalltag. Mit Flows werden Abläufe zwischen Anwendungen definiert und automatisch ausgelöst. So lassen sich manuelle Schritte reduzieren, Informationsflüsse beschleunigen und Fehlerquellen minimieren – von einfachen Routinen bis zu mehrstufigen Prozessen. Power Automate integriert Outlook, SharePoint, Teams, Forms und Excel nahtlos in Microsoft 365 und bietet viele Konnektoren zu externen Diensten. MS Copilot unterstützt bei Erstellung und Analyse. Der Fokus liegt auf praxisnaher Automatisierung ohne Programmierkenntnisse.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50710

Thorsten H. Bradt
Freitag, 16.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

MS Copilot: Smarte Workflows in Microsoft 365



Microsoft Copilot Chat und Microsoft Copilot erweitern Microsoft 365 um KI-Funktionen für Recherche, Texterstellung, Datenanalyse und Präsentationsvorbereitung. Kontextbezogen mit Unternehmensdaten unterstützen sie schnelle Auswertungen, strukturierte Inhalte und fundiertere Entscheidungen. Professioneller KI-Einsatz braucht Strategie, Datenschutzverständnis und Qualitätskontrolle. Praxisbeispiele aus Büroorganisation, Projektmanagement und Kommunikation zeigen, wie präzise Prompts und KI-gestützte Workflows in Microsoft 365 zu belastbaren Ergebnissen führen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50716

Thorsten H. Bradt
Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro



Microsoft 365: Zusammenarbeit und smarte Cloud-Workflows



Microsoft 365 unterstützt die interne und externe Zusammenarbeit in Organisationen. Als Produktivitäts-Cloud ermöglicht M365 transparenten Zugriff auf Informationen, Dokumente und Daten. SharePoint, Teams und Planner strukturieren Dokumentenmanagement, Kommunikation, Kollaboration sowie Aufgaben- und Projektplanung. Die Plattform unterstützt Digitalisierung, Automatisierung und reibungslose Kommunikations- und Entscheidungsprozesse. Ein gutes Verständnis der M365-Komponenten hilft, Workflows und Datenstrukturen konsistent aufzubauen. Microsoft Copilot steigert die Effizienz in Zusammenarbeit, Dokumenten- und Projektmanagement.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50735

Thorsten H. Bradt
montags - freitags,
08.02.2027 - 12.02.2027,
09:00 - 16:30 Uhr, 5 Tage
vhs, virtueller Klassenraum
360,00 Euro

MS Word

Word - Barrierefreie Dokumente praxisnah erstellen



Barrierefreie Dokumente sind heute Standard und erfüllen gesetzliche Anforderungen an eine zugängliche Kommunikation. Sie lernen, Word-Dokumente strukturiert und normgerecht als PDF/UA zu erstellen. KI und professionelle Prüftools unterstützen bei der Optimierung und Qualitätskontrolle. So setzen Sie Barrierefreiheit sicher, effizient und nachhaltig in der Praxis um. Inklusion ist kein Kompromiss. Es ist das Ziel. Der Workshop findet mit MS Word 2024 statt.

Voraussetzungen:

- gute Word-Kenntnisse, ab MS Word 2019
- Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/>
- PAC 2026 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>

26H50110

Bettina Breton
Montag, 21.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
44,00 Euro

Word und Copilot: KI-gestützte Dokumentenerstellung



Nutzen Sie Word mit Copilot effizienter: Sie erstellen Entwürfe, überarbeiten Texte, passen Stil und Tonalität an und fassen Inhalte direkt im Dokument zusammen. So sparen Sie Zeit und verbessern die Qualität professioneller Dokumente.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50729

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 19.01.2027, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

MS Excel

Excel - Grundlagen

Lernen Sie die Grundlagen von Excel – vom Schnelleinstieg über die Arbeit mit Arbeitsmappen bis zum Einsatz einfacher Formeln. Zudem erfahren Sie, wie große Tabellen übersichtlich gestaltet und optimal für den Druck vorbereitet werden.

Anmeldeschluss: 05.01.2027

26H50120

Dozent:in der vhs Jena
dienstags und donnerstags,
12.01.2027 - 26.01.2027,
17:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
119,20 Euro
Kleingruppe

Excel - Pivot-Tabellen analysieren und visualisieren



Lernen Sie, große Datenmengen mit Pivot-Tabellen effizient auszuwerten, zu verknüpfen und anschaulich darzustellen – ohne die Originaldaten zu verändern. Datenschnitte und Zeitachsen machen Trends und Zusammenhänge schnell sichtbar. So erstellen Sie Berichte einfacher und gewinnen Sicherheit im Umgang mit komplexen Daten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024.

Voraussetzungen:

- grundlegende Kenntnisse in Excel, ab MS Excel 2019
- Excel für Mac ist für diesen Kurs nicht geeignet

26H50127

Bettina Breton
Montag, 05.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
44,00 Euro

Kurse mit dem
Zeichen sind reine
online-Angebote



Excel: Power Query & Power Pivot für die Datenanalyse



Power Query und Power Pivot erweitern Pivot-Tabellen um leistungsstarke Funktionen für die Analyse großer Datenmengen. Sie lernen, Daten aus verschiedenen Quellen zu importieren, aufzubereiten, zu verknüpfen und mit Datenmodellen sowie DAX-Formeln auszuwerten. So erstellen Sie komplexe Analysen effizient und strukturiert. Der Kurs bildet zudem die ideale Grundlage für den Einstieg in Power BI Desktop.

Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024.

Voraussetzungen:

- gute Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, ab MS Excel 2019
- Aktivierung Add-In Power Pivot
- Excel für Mac ist nicht geeignet

26H50128

Bettina Breton
dienstags, 03.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
3 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
126,00 Euro

Power BI Desktop - Professionelles Reporting



Power BI Desktop erweitert die Möglichkeiten von Power Query und Power Pivot um interaktive Berichte und Dashboards. Sie lernen, Datenmodelle aufzubauen, Daten zu analysieren, Kennzahlen mit DAX zu berechnen und Ergebnisse professionell zu visualisieren. So erstellen und präsentieren Sie aussagekräftige Auswertungen – auch ohne Vorkenntnisse in Power BI Desktop.

Voraussetzungen:

- gute Kenntnisse in Excel und versierter Umgang mit Power Query und Power Pivot
- aktuelle Version von Microsoft Power BI Desktop (kostenlos)

26H50129

Bettina Breton
donnerstags, 10.12.2026,
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
86,00 Euro

Excel und Copilot: KI-gestützte Datenanalyse



Nutzen Sie Excel mit Copilot noch effizienter: In diesem Kurs lernen Sie, Daten schneller zu analysieren, Formeln leichter zu erstellen und Ergebnisse verständlich aufzubereiten. KI-gestützte Funktionen helfen, Tabellen gezielt auszuwerten und Arbeitsprozesse transparenter zu gestalten. Praxisnah üben Sie typische Büro-Szenarien: Formeln verstehen, größere Datenmengen auswerten, relevante Informationen hervorheben und Ergebnisse visualisieren. So sparen Sie Zeit, gewinnen bessere Übersicht und erstellen fundiertere Auswertungen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50731

Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 21.01.2027,
10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

Excel - Tipps und Tricks

Arbeiten Sie schneller und sicherer mit Excel: Der Workshop zeigt praxisnahe Tipps für große Tabellen, Druck, Drop-down-Listen, Formelschutz, bedingte Formatierung und intelligente Tabellen – kompakt, verständlich und direkt anwendbar.

Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung und die Rechnungslegung zu diesem Kurs erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. (weiterbilden@beutenberg.de) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>

26H52001

Carola Lück
Dienstag, 15.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 Euro

Excel - Workshop Mehr-Tabellen-Projekte

Nicht jede Aufgabe lässt sich in einer einzelnen Excel-Tabelle abbilden.

In diesem Workshop entwickeln Sie anhand eines praktischen Beispiels einfache Lösungen mit mehreren Tabellen. Sie verbinden intelligente Tabellen mit Drop-down-Feldern, übertragen Inhalte per Formel und nutzen bedingte Formatierung für mehr Übersicht. Zudem lernen Sie tabellenübergreifende Auswertungen mit Formeln kennen und erhalten einen kurzen Einblick in Pivot-Tabellen.

Gerne können Sie ein eigenes Problem für das praktische Beispiel vorschlagen.

Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung und die Rechnungslegung zu diesem Kurs erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. (weiterbilden@beutenberg.de) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>

26H52002

Carola Lück
Dienstag, 06.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Technologie- und Innovationspark Jena,
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum
170,00 Euro



Internet/Social Media

Wie schütze ich meine Privatsphäre online?

Jede Online-Aktivität hinterlässt Daten Spuren. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Privatsphäre besser zu schützen und Risiken im digitalen Alltag zu erkennen. Behandelt werden unterschiedliche Arten persönlicher Daten, Phishing, Passwortsicherheit, Zwei-Faktor-Authentifizierung, technische Schutzmaßnahmen sowie die Auswirkungen von KI auf den Datenschutz.

Zielgruppe: Alle, die sich sicherer im Netz bewegen möchten

Anmeldeschluss: 31.10.2026

26H50141

Ladyna Wittscher
Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro
Kleingruppe

Instagram Reels: Storytelling, Hooks und Reichweite



Instagram Reels steigern Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion. Erfolgreich sind kurze Videos mit klarem Konzept, starkem Hook, nachvollziehbarer Dramaturgie und relevantem Mehrwert für die Zielgruppe. Strategisch geplante Reels berücksichtigen Algorithmus-Signale wie Watch Time, Wiederholungen, Shares und Saves. Klare Storystruktur, konsistente Themen, präzise On-Screen-Texte und gezielte Call-to-Actions fördern Reichweite und Profilpositionierung.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50713

Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 22.10.2026,
10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

Die Kursinhalte sind
mit KI bearbeitet worden.
Ausführliche Infos zu den
Kursen finden Sie im Internet
unter www.vhs-jena.de



Social Media und Content Marketing 2027: Strategie und Umsetzung



Social Media und Content Marketing stärken moderne Unternehmens- und Markenkommunikation. Zielgruppenorientierte Inhalte fördern Reichweite, Interaktion und Kundenbindung. Dafür braucht es klare Ziele, konsistente Redaktionsprozesse, passende Tools und KI-Unterstützung für wiederkehrende Aufgaben. Am Beispiel eines Instagram-Projekts werden Kampagnenphasen von Konzeption und Content-Produktion bis Veröffentlichung und Erfolgsmessung praxisnah gezeigt. Tools und KI unterstützen Ideen, Varianten und plattform- sowie suchmaschinengerechte Optimierung.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50722

Thorsten H. Bradt
montags - freitags,
07.12.2026 - 11.12.2026,
09:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
vhs, virtueller Klassenraum
360,00 Euro

Instagram-Marketing: Strategien für den Business-Erfolg



Für mehr Reichweite: Instagram zählt zu den meistgenutzten visuellen Netzwerken und eignet sich besonders für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing. KMU können damit Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung ressourcenschonend aufbauen. Nachhaltiger Erfolg auf Instagram braucht eine klare Strategie: relevante Trends, ein konsistenter visueller Auftritt und kundenorientierte Inhalte müssen zusammenspielen. So entsteht eine belastbare Grundlage für den professionellen Business-Einsatz. Level 1 bis 2*

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50728

Thorsten H. Bradt
Montag, 18.01.2027, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

Instagram 2027: Content, Reichweite und Community



Machen Sie Instagram gezielt zum Marketingkanal: Der Kurs zeigt, wie Sie Plattformlogik, Feed, Reels und Stories strategisch nutzen, um Sichtbarkeit, Reichweite und Interaktion zu steigern. Praxisnahe entwickeln Sie Content-Strategien, wirkungsvolle Beiträge und Community-Routinen. Redaktionsplanung, Storytelling, Reels, Analyse und Optimierung helfen, Engagement zu stärken und Marketingziele messbar zu unterstützen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50732

Thorsten H. Bradt
Samstag, 23.01.2027, 17:00 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
57,00 Euro

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz: Funktion, Gefahren und Nutzen

Künstliche Intelligenz prägt bereits heute Beruf und Alltag. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie am Beispiel von ChatGPT die Grundlagen generativer KI, ihre Chancen und Risiken sowie den effektiven und verantwortungsvollen Einsatz kennen. Praktische Übungen, Prompting-Tipps und ein Überblick über KI-Alternativen runden den Kurs ab.

Zielgruppe: Personen mit und ohne KI-Erfahrungen

Anmeldeschluss: 16.01.2027

26H50140

Ladyna Wittscher
Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 14:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro
Kleingruppe

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt grundlegend und bietet neue Chancen für effizienteres Arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionsweise von KI, ihre Chancen und Risiken sowie praktische Einsatzmöglichkeiten im Berufsalltag kennen. Zudem erfahren Sie, welche Kompetenzen künftig wichtig sind und wie Sie diese gezielt stärken können.

Zielgruppe: Berufstätige, die KI bereits nutzen oder nutzen möchten

Anmeldeschluss: 28.11.2026

26H50142

Ladyna Wittscher
Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
43,00 Euro
Kleingruppe

Wie nachhaltig ist Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz bietet große Chancen, bringt aber auch ökologische und soziale Herausforderungen mit sich. Dieser Kurs beleuchtet den Energie- und Ressourcenverbrauch von KI, ihre Potenziale für Umwelt- und Klimaschutz sowie Fragen der sozialen Verantwortung. Zudem erfahren Sie, wie KI nachhaltig und verantwortungsvoll eingesetzt werden kann.

Anmeldeschluss: 21.10.2026

26H50143

Ladyna Wittscher
Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
7,00 Euro

Finden Sie auf Seite 29 den Online-Kurs:

KI im Büro – weniger klicken, mehr schaffen



KI-Kompetenz für Familien

Kinder und Jugendliche begegnen täglich KI-generierten Inhalten. In diesem Kurs lernen Familien gemeinsam, Informationen kritisch zu bewerten, seriöse Quellen zu erkennen und KI-generierte Texte, Bilder und Videos einzuordnen. Praxisnahe Übungen vermitteln Medienkompetenz und zeigen, wie KI sicher, verantwortungsvoll und sinnvoll beim Lernen und im Alltag genutzt werden kann.

Altersempfehlung: Ab 12 Jahre

Zielgruppe: Familien und Lehrkräfte

Anmeldeschluss: 28.10.2026

26H50144

Ladyna Wittscher

Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

25,00 Euro

Kleingruppe

Das kleine große KI-ABC – Begriffe, Praxis, Grundlagen



Dieser Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie zentrale KI-Begriffe, die Funktionsweise generativer KI sowie deren Möglichkeiten und Grenzen kennen. Der Kurs schafft Orientierung und eine fundierte Grundlage für den sicheren Umgang mit KI.

Tipp: Teilnehmende verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung). Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50700

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 15.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

19,00 Euro



KI-Hacks und Power-Prompting für die Praxis



Fortgeschrittene KI-Techniken für Büro- und Wissensarbeit: präzises Prompting, strukturierte Auswertung, Textproduktion und Entscheidungsunterstützung. Sie lernen, KI-Modelle gezielt einzusetzen, Ergebnisse iterativ zu verbessern und Tempo, Klarheit sowie Qualität zu steigern.

Tipp: Teilnehmende verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung). Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50702

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 17.09.2026,

10:30 - 12:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

19,00 Euro

Outlook und Copilot: KI-gestützte Bürokommunikation



Microsoft Outlook ist ein zentrales Werkzeug für Bürokommunikation, Terminplanung und Aufgabenorganisation. Mit MS Copilot (Chat) entstehen E-Mail-Entwürfe, Zusammenfassungen und Strukturvorschläge direkt im Arbeitskontext – für klarere Abläufe und spürbare Entlastung bei Routineaufgaben. Behandelt werden praxisnahe Szenarien: E-Mails verfassen und überarbeiten, Nachrichten priorisieren, Besprechungen vorbereiten und Kalender strukturiert nutzen. Copilot verknüpft E-Mails, Termine und Aufgaben kontextbezogen in Microsoft 365.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50704

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 23.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

19,00 Euro

Word & Outlook: Geschäftskorrespondenz mit KI



Zeitgemäße Geschäftskorrespondenz verbindet formale Standards mit verständlicher, adressatengerechter Sprache. In Word und Outlook erstellen Sie professionelle Briefe und E-Mails nach DIN 5008:2020 – klar strukturiert, präzise formuliert und kundenorientiert. Word und Outlook ergänzen sich im Arbeitsalltag – etwa bei Serienbriefen, Serienmails und Textbausteinen. KI, auch MS Copilot (Chat), unterstützt beim Entwerfen, Überarbeiten und Personalisieren von Texten. So entsteht effiziente, konsistente und professionelle Korrespondenz.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50708

Thorsten H. Bradt

donnerstags, 08.10.2026,

10:30 - 12:00 Uhr, 2 Vormittage

vhs, virtueller Klassenraum

38,00 Euro

MS Copilot: Einfache Agents per Prompt erstellen



Microsoft Copilot unterstützt nicht nur im Dialog, sondern auch beim Erstellen einfacher, wiederverwendbarer Agents auf Prompt-Basis. Diese übernehmen klar umrissene Aufgaben wie Informationen strukturieren, Texte vorbereiten oder Inhalte zusammenfassen. Entscheidend sind präzise Prompts, die Ziel, Rolle und Rahmenbedingungen festlegen. Behandelt werden praxisnahe Szenarien für Büro- und Wissensarbeit: wiederverwendbare Prompt-Vorlagen, klare Rollen- und Aufgabenbeschreibungen sowie der Einsatz einfacher Agents zur Standardisierung und Entlastung. MS Copilot unterstützt Prozesse gezielt, ohne sie vollständig zu automatisieren.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50717

Thorsten H. Bradt

Samstag, 07.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

38,00 Euro

Prompting Essentials: Grundlagen für wirksame KI-Nutzung



Prompting steuert die Qualität generativer KI-Ergebnisse. Sie lernen, Anweisungen, Fragen und Kontext gezielt zu formulieren, um Systeme wie ChatGPT, Copilot oder Perplexity wirksam zu nutzen. Entscheidend ist weniger Technik als ein Verständnis dafür, wie KI Sprache verarbeitet und Inhalte erzeugt. Klare Prompts wirken wie ein strukturiertes Briefing: Sie bestimmen Relevanz, Tiefe und Verlässlichkeit der Antworten. Mit Zieldefinition, Kontext und einfacher Struktur lassen sich KI-Ergebnisse steuern, verfeinern und für Textarbeit, Recherche, Analyse oder Ideengenerierung einsetzen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50720

Thorsten H. Bradt
Montag, 30.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

Prompting Praxis: Struktur, Kontext und KI-Steuerung



Machen Sie den nächsten Schritt im Umgang mit generativer KI: In diesem Kurs lernen Sie, Prompts gezielt so zu gestalten, dass Ergebnisse klarer, verlässlicher und besser nutzbar werden. Mit Kontext, Rollen, Formaten und Zielkriterien steuern Sie KI-Antworten systematisch – für Textarbeit, Recherche, Analyse und Konzeption. Praxisnahe Techniken wie iteratives Verbessern, Few-Shot-Beispiele und klare Output-Vorgaben zeigen, wie aus einfachen Eingaben professionelle KI-Workflows entstehen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50723

Thorsten H. Bradt
Montag, 07.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

MS Copilot 2027: Smarte KI-Workflows in Microsoft 365



Nutzen Sie Microsoft Copilot in M365 gezielt für Recherche, Texte, Datenanalyse und Präsentationen. Mit Unternehmensdaten, klaren Prompts und passenden Workflows entstehen schneller strukturierte Inhalte und fundiertere Ergebnisse. Praxisbeispiele zeigen, wie Strategie, Datenschutz und Qualitätskontrolle den professionellen KI-Einsatz in Büroorganisation, Projektmanagement und Kommunikation unterstützen.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50740

Thorsten H. Bradt
Samstag, 20.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

MS Copilot Studio: KI-Agenten und Prozesse in M365



Der Kurs zeigt, wie Sie mit Microsoft 365 Copilot Studio eigene KI-Agenten entwickeln und steuern. Sie lernen, Prompts, Regeln und Wissensquellen so einzusetzen, dass Agenten Informationen strukturieren, Fachwissen einbinden und Arbeitsprozesse unterstützen. Praxisbeispiele aus Verwaltung, Projektarbeit und interner Kommunikation zeigen, wie klare Dialoglogik und strukturierte Prozesse Effizienz, Transparenz und Zusammenarbeit verbessern.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50741

Thorsten H. Bradt
Samstag, 27.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

Foto / Design

Adobe InDesign - Einführungskurs und Workshop

Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Adobe InDesign sowie wichtiges Wissen zu Gestaltung und Typografie. Sie erstellen professionelle Layouts – von einzelnen Seiten bis zu mehrseitigen Druckprodukten. Dabei lernen Sie den Umgang mit Farben, Bildern, Formen, Ebenen und Textformaten kennen. Zusätzlich behandeln Sie die Ausgabe von Druckdokumenten sowie die Buchfunktion.

Anmeldeschluss: 26.10.2026

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

26H50162

Dirk Sawade
montags und mittwochs,
02.11.2026 - 11.11.2026,
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
265,60 Euro
VHeSpresso

Adobe InDesign - Aufbaukurs



Der Aufbaukurs vertieft die im Einsteigerkurs erarbeiteten Kenntnisse und erweitert die Anwendungsmöglichkeiten von InDesign. Schwerpunkte sind Tabellen, Detailtypografie, Verzeichnisse, Farben und Ausgabeoptionen. Bereits bekannte Programmfunktionen werden praxisnah weiterentwickelt und angewendet. Zusätzlich werden individuelle Fragestellungen und Anforderungen der Teilnehmenden behandelt.

Anmeldeschluss: 09.11.2026

26H50162A

Dirk Sawade
Montag, 16.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
185,00 Euro
VHeSpresso

Adobe Illustrator - Einführungskurs

Adobe Illustrator ist ein professionelles Werkzeug zur Erstellung hochwertiger Vektorgrafiken. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms kennen – von Formen, Pfaden, Farben und Effekten über Texte, Ebenen und Bilder bis hin zu Export- und Ausgabeoptionen für professionelle Grafiken.

Anmeldeschluss: 04.01.2027

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

26H50163

Dirk Sawade
montags und mittwochs,
11.01.2027 - 20.01.2027,
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
265,60 Euro
VHeSpresso

Adobe Photoshop - Einführungskurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop kennen. Sie bearbeiten und optimieren Fotos, arbeiten mit Auswahl- und Maskentechniken, Farben, Ebenen und Textelementen. Außerdem erfahren Sie, wie Bilder für Print- und Webanwendungen professionell ausgegeben und gespeichert werden.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

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

26H50165

Dirk Sawade
Freitag, 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 25.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
265,60 Euro
VHeSpresso

Bildbearbeitung und Grafikdesign mit Affinity 2

Die Affinity-Suite (Designer, Photo und Publisher) bietet professionelle Werkzeuge für Bildbearbeitung, Vektorgrafik und Layout. In diesem Einführungsworkshop erstellen und bearbeiten Sie kleine Projekte programmübergreifend – von Fotos und Logos bis hin zu gestalteten Druckprodukten mit Grafiken und Bildern.

(Für die aktuelle Version 3 gibt es ein separates Kursangebot.)

Anmeldeschluss: 03.10.2026

26H50166

Dirk Sawade
Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
130,00 Euro
VHeSpresso

Bildbearbeitung und Grafikdesign mit Affinity 3

Affinity ist eine leistungsstarke und frei verfügbare Software für Bildbearbeitung, Vektorgrafik und Layout. In diesem Einführungsworkshop erstellen Sie programmübergreifend kleine Projekte – von der Bildbearbeitung über die Gestaltung von Logos bis zur Erstellung von Druckprodukten mit Grafiken und Fotos.

(Für die Version 2 gibt es ein separates Kursangebot.)

Anmeldeschluss: 16.01.2027

26H50167

Dirk Sawade
Samstag, 23.01.2027, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
130,00 Euro
VHeSpresso

Finden Sie auf Seite 26 den Online-Kurs:

CapCut

Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren

Entdecken Sie kreatives Zeichnen und Malen auf dem iPad mit Procreate. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Funktionen wie Ebenen, Farben, Masken, Textgestaltung und Export kennen. Der Kurs eignet sich besonders für Eltern, Großeltern und Kinder, die gemeinsam digitale Kreativität ausprobieren möchten. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind / einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren kostenfrei mitbringen. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 23.01.2027

26H50170 - Eltern-Kind-Kurs

Dirk Sawade
Samstag, 30.01.2027, 09:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 31.01.2027, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,
Seminarraum 1 - Kopenhagen
106,00 Euro
Kleingruppe

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

Keine Lust auf Farbspritzer? In diesem Ferienkurs entdecken Kinder und Jugendliche digitales Zeichnen und Malen auf dem iPad mit Procreate. Sie lernen den Umgang mit Ebenen, Farben, Masken, Texten und Zeichenwerkzeugen und gestalten eigene kreative Projekte – vom Entwurf bis zum Export. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 13.10.2026

26H50171 - Ferienkurs

Dirk Sawade
dienstags - freitags,
20.10.2026 - 23.10.2026,
09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
90,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

Canva: Professioneller visueller Content



Canva ist eine leistungsfähige Desktop- und Webanwendung zur Erstellung visueller Inhalte. Schon die kostenlose Version bietet zentrale Funktionen für professionelles Content-Marketing – von Social-Media-Formaten über Präsentationen und Infografiken bis zu Printprodukten. Canva unterstützt kreatives, aufmerksamkeitsstarkes Marketing, etwa durch Memes und visuelle Kampagnen für geschäftliche und private Zwecke. Die intuitive Bedienung beschleunigt die Produktion und stärkt eine konsistente Marken- und Kommunikationsarbeit.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50705

Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 24.09.2026,
10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

Canva Visual Suite und Affinity: Visuelle Kommunikation



Canva Visual Suite bündelt Social-Media-Grafiken, Präsentationen, Videos, Dokumente und einfache Websites in einer Arbeitsumgebung. Inhalte lassen sich effizient planen, gestalten, abstimmen und veröffentlichen – besonders für Marketing, Kommunikation und Bildung. Affinity ergänzt Canva um professionelle Werkzeuge für Grafik, Foto und Layout. Der Kurs zeigt, wie beide Anwendungen zusammenwirken – vom schnellen Entwurf bis zum druck- oder kampagnenreifen Design.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50709

Thorsten H. Bradt
montags - mittwochs,
12.10.2026 - 14.10.2026,
09:00 - 16:30 Uhr, 3 Tage
vhs, virtueller Klassenraum
256,50 Euro



Canva 2027: Design- und Content-Workflows



Canva wird zum Profi-Werkzeug für visuelle Kommunikation: Der Kurs zeigt, wie Sie Designs schnell, strategisch und konsistent umsetzen. Für Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und interne Kommunikation entstehen Inhalte, die Markenauftritt, Wiedererkennung und professionelle Wirkung stärken. Im Fokus stehen praxistaugliche Workflows mit Vorlagen, Farben, Schriften und Layout-Logiken. Sie erstellen effizient Varianten für Social Media, Kampagnen und Kommunikation und verbinden gestalterische Qualität mit Tempo, Wiederverwendbarkeit und teamfähiger Content-Produktion.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50727

Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 16.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro



Programmierung / Webdesign

Vibe Coding – Von der Idee zum fertigen Programm

Mit Vibe Coding und KI können Sie eigene Programme, Apps oder Webseiten erstellen – ganz ohne Programmierkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie, Ideen zu entwickeln, KI gezielt anzuleiten, Ergebnisse zu testen und Anwendungen Schritt für Schritt zu verbessern. Der Fokus liegt auf kreativem Ausprobieren und der praktischen Umsetzung eigener Projekte.

Anmeldeschluss: 06.02.2027

26H50350

Ladyna Wittscher
Samstag, 13.02.2027, 10:00 - 14:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro
Kleingruppe

Einführung in die Programmierung mit Python

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die Programmiersprache Python. Sie lernen die Grundlagen der Programmierung kennen, erstellen erste Anwendungen und arbeiten mit Datentypen, Listen, Schleifen, Funktionen und Dateien. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Entwicklung einfacher grafischer Benutzeroberflächen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das bringen Sie mit:

- Interesse an der Softwareentwicklung und deren Fragestellungen
- Erfahrung und Kenntnisse mit Computern im Allgemeinen

Anmeldeschluss: 06.11.2026

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

26H50351

Dozent:in der vhs Jena
Freitag, 13.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
185,50 Euro
VHeSpresso



Python-Einstieg für Kinder und Jugendliche

Du möchtest programmieren lernen? In diesem Kurs erhältst Du einen einfachen Einstieg in Python, eine der beliebtesten Programmiersprachen. Du lernst die Grundlagen wie Datentypen, Schleifen, Funktionen und Bibliotheken kennen, erstellst erste Grafiken mit Turtle und setzt das Gelernte direkt in praktischen Übungen um. Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren ohne oder mit wenig Programmiererfahrung

Anmeldeschluss: 27.01.2027

26H50352 - Ferienkurs

Ladyna Wittscher
mittwochs - freitags,
03.02.2027 - 05.02.2027,
09:00 - 13:30 Uhr, 3 Tage
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
80,00 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

App-Entwicklung – Deine erste eigene Smartphone- oder Tablet-App!

In diesem Kurs lernst Du, wie Apps funktionieren, und entwickelst Deine erste eigene Anwendung für Smartphone oder Tablet. Mit einer einfachen Drag-and-drop-Oberfläche setzt Du spannende Funktionen um und erlernst spielerisch die Grundlagen des Programmierens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldeschluss: 05.09.2026

26H50353A

Dr. Julien Klaus
Samstag, 12.09.2026, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
54,00 Euro
Kleingruppe

Dein erstes Handyspiel – Werde Spiele-Entwickler!

In diesem Kurs entwickelst Du Schritt für Schritt Dein erstes eigenes Handyspiel für Smartphone oder Tablet. Mit einer einfachen grafischen Programmiersprache lernst Du spielerisch die Grundlagen der App-Entwicklung – von der Idee bis zur Installation auf dem Gerät. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Neugier und Kreativität genügen. Der Workshop eignet sich für Eltern, Großeltern und Kinder ab 12 Jahren. Pro angemeldete erwachsene Person kann ein Kind oder Jugendlicher bis 15 Jahre kostenfrei teilnehmen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, vhs-Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 17.10.2026

26H50354A - Eltern-Kind-Kurs

Dr. Julien Klaus
Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
54,00 Euro

WordPress: Content Management und digitales Marketing

WordPress ist eines der meistgenutzten Content-Management-Systeme weltweit. Es verbindet einfache Bedienung mit leistungsfähigen Funktionen für strukturierte Websites, multimediale Inhalte und digitales Marketing. Entscheidend sind eine klare Inhaltsstrategie, konsistente Pflege und zielgerichtete Weiterentwicklung. Das WordPress-Backend, Editoren wie Gutenberg oder Elementor sowie Themes und Plugins unterstützen flexible Gestaltung, SEO, Performance-Optimierung und responsive Darstellung. So wird WordPress zur zentralen Plattform für professionelle Online-Sichtbarkeit und wirksames Content-Marketing.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50714

Thorsten H. Bradt
Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 15:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
57,00 Euro

Bürokommunikation

Berufliche Korrespondenzen nach DIN

Der Kurs vermittelt die Grundlagen für professionelle Geschäftsbriefe und E-Mails nach DIN 5008. Sie lernen die wichtigsten Regeln zu Gestaltung, Rechtschreibung, Zeichensetzung und verständlicher Kommunikation kennen und setzen diese direkt am PC praktisch um.

Anmeldeschluss: 21.11.2026

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

26H50420

Corina Weigert
Samstag, 28.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
135,00 Euro
VHeSpresso

Wie telefoniere ich stressfrei? - Telefontraining

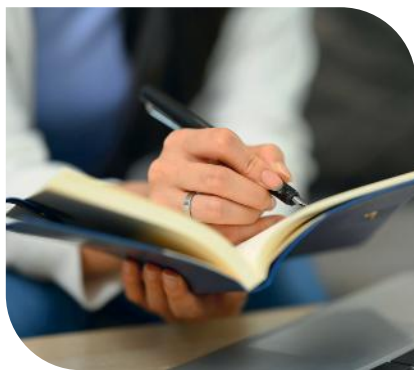
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen für eine professionelle und stressfreie Kommunikation am Telefon. Sie lernen Gesprächsführung, Konfliktmanagement und den Umgang mit typischen Störquellen kennen und trainieren dies praxisnah anhand verschiedener Telefonsituationen.

Anmeldeschluss: 17.10.2026

26H50425

Corina Weigert
Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 1 - Kopenhagen
43,00 Euro
Kleingruppe





Protokolle schreiben - gewusst wie!

Protokolle dokumentieren Besprechungen, Entscheidungen und Verantwortlichkeiten strukturiert und nachvollziehbar. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Protokollarten, Regeln und Arbeitstechniken kennen und erstellen anhand von Übungen eigene Protokolle effizient und professionell.

Anmeldeschluss: 09.01.2027

26H50426

Corina Weigert
Samstag, 16.01.2027, 09:00 - 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
43,00 Euro
Kleingruppe

MS Teams: Grundlagen für Büroarbeit und Zusammenarbeit



Microsoft Teams bündelt Chat, Besprechungen, Dateien und Organisation in Microsoft 365. Der Kurs zeigt Einsteigerinnen und Einsteigern, wie Teams Informationen zentral bereitstellt und Zusammenarbeit im Büroalltag strukturiert unterstützt. Behandelt werden Teams, Kanäle und einfache Arbeitsstrukturen sowie ausgewählte Microsoft-365-Apps: Lists für Aufgaben- und Informationsübersichten, Approvals für grundlegende Freigaben. Ziel ist ein sicherer, praxisnaher Umgang mit MS Teams im Büro- und Arbeitskontext.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50707

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

MS Teams: Büro- und Projektorganisation mit M365-Apps



Microsoft Teams ist die zentrale Arbeitsplattform in Microsoft 365: Chats, Besprechungen, Dateien und Prozesse laufen an einem Ort zusammen. Teams und Kanäle strukturieren Kommunikation, Dokumente und Projektdaten transparent und unterstützen Planung, Steuerung und Nachverfolgung von Projekten. Durch die Integration von Microsoft Lists, Approvals und Shifts entstehen strukturierte Workflows für Aufgaben, Informationen, Freigaben sowie Arbeits- und Einsatzzeiten. So unterstützt Teams zentrale und dezentrale Zusammenarbeit in Echtzeit und schafft eine integrierte Projektumgebung.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50719

Thorsten H. Bradt
montags, 16.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
76,00 Euro

MS Outlook 2027: Kommunikation und Team-Workflows



Nutzen Sie Outlook als Schaltzentrale für E-Mails, Termine und Aufgaben in Microsoft 365. Mit Copilot fassen Sie Inhalte schneller zusammen, erkennen Prioritäten und bereiten nächste Schritte vor. Im Zusammenspiel mit To Do, Kalender, OneNote und Teams entstehen klare Workflows für Selbstorganisation und Teamarbeit.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50736

Thorsten H. Bradt
dienstags, 09.02.2027, 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
76,00 Euro

Büromanagement

Obsidian: Notizen und Wissen organisieren

Obsidian ist eine kostenlose Software zum Schreiben und Organisieren von Notizen im Markdown-Format. Durch die flexible Verknüpfung von Informationen entsteht ein digitaler Zettelkasten für persönliche Notizen, Wissensmanagement oder größere Schreibprojekte. Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Obsidian – von Organisation, Tags und Vorlagen bis zur individuellen Anpassung der Arbeitsumgebung.

Anmeldeschluss: 14.11.2026

26H50421A

Dirk Sawade
Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
135,00 Euro
VHeSpresso

KI Assistenten im Büromanagement: Workflows optimieren



KI-Assistenten wie M365 Copilot (Chat) oder Claude unterstützen modernes Büromanagement, indem sie Routinen automatisieren, Kommunikation beschleunigen und Abläufe strukturieren. Typische Einsatzfelder sind E-Mail-Verarbeitung, Termin- und Aufgabenkoordination sowie Transkription und Zusammenfassung von Besprechungen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Dokumenten- und Wissensmanagement: KI hilft, Inhalte zu klassifizieren, zu verschlagworten, auszuwerten und gezielt bereitzustellen. So entstehen effizientere Workflows für Verwaltung, Vertrieb, Marketing und kaufmännische Aufgaben. Level 1 bis 2*

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50711

Thorsten H. Bradt
Dienstag, 20.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
19,00 Euro

Scrum und KI: Agiles Projektmanagement praxisnah



Scrum unterstützt die adaptive Steuerung komplexer Projekte. In klar getakteten Ereignissen entstehen Transparenz, regelmäßige Abstimmung und frühzeitige Anpassungen. KI kann dabei als virtuelles Teammitglied Impulse für Analyse, Planung und Entscheidungsfindung liefern. Das Scrum-Framework basiert auf Rollen, Ereignissen und Artefakten – nicht auf einem linearen Prozess. Backlogs schaffen transparente Planung und Priorisierung, Kanban visualisiert Bearbeitungsstände. KI-Assistenzen und Agents ergänzen Perspektiven, unterstützen Aufgabenverteilung und stärken das agile Risikomanagement.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50721

Thorsten H. Bradt
Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 17:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
85,50 Euro

MS Project: Projektplanung und Steuerung mit KI



Dieser Kurs vermittelt den praxisnahen Einstieg in klassisches Projektmanagement mit Microsoft Project. Sie lernen, Projekte strukturiert zu planen, Vorgänge und Abhängigkeiten abzubilden, Meilensteine zu setzen und Ressourcen wie Zeit, Personal und Material zu steuern. Gantt-Diagramme, Netzpläne und Berichte unterstützen die Projektüberwachung. Ergänzend zeigt der Kurs, wie KI und MS Copilot (Chat) bei Analyse, Berichterstellung und Risikomanagement eingesetzt werden können.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50725

Thorsten H. Bradt
Samstag, 12.12.2026, 09:30 - 17:00 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
85,50 Euro

MS OneNote: Selbstorganisation im Team



Nutzen Sie OneNote als zentrale Wissensbasis für Teamarbeit und Büroorganisation: Der Kurs zeigt, wie Sie Informationen in Microsoft 365 strukturiert erfassen, teilen und weiterentwickeln – eingebunden in Office, Teams und SharePoint. Mit Notizbüchern, Abschnitten, Seiten, Suche und Verknüpfungen schaffen Sie klare Strukturen für Aufgaben, Ideen und Dokumentationen. M365-Apps und Copilot unterstützen dabei, Wissen kontextbezogen aufzubereiten und Teamprozesse effizienter zu gestalten.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50737

Thorsten H. Bradt
montags, 15.02.2027, 10:30 - 12:00 Uhr,
2 Vormittage
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

MS Planner 2027: Projekte effizient organisieren



Organisieren Sie Projekte mit Microsoft Planner übersichtlich und effizient: Aufgaben, Zuständigkeiten und Zeitpläne werden klar geplant, Fortschritte transparent verfolgt und Teams gezielt eingebunden. Mit To Do, SharePoint, OneNote und Power Automate entsteht ein integrierter Workflow für verlässliche Projektsteuerung.

Den Zugangslink erhalten Sie ein bis drei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

26H50739

Thorsten H. Bradt
Freitag, 19.02.2027, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, virtueller Klassenraum
38,00 Euro

Finden Sie auf Seite 30 den Online-Kurs:

Ordnung auf dem PC



Computer- /Tastschreiben

Computerschreiben sicher und einfach lernen

Das 10-Finger-Schreiben ist eine wichtige Grundlage für effizientes Arbeiten am Computer. In diesem Kurs lernen Sie die professionelle Texterfassung sowie die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. So schreiben und bearbeiten Sie Texte im Berufs- und Privatalltag schneller, sicherer und komfortabler.

Anmeldeschluss: 20.10.2026

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

26H50401

Heidrun Rau
dienstags und donnerstags,
27.10.2026 - 17.11.2026,
17:00 - 19:15 Uhr, 7 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
95,00 Euro

Computerschreiben: Trainingskurs

Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit mit internem Test in einer 10-Minuten Abschrift. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.

26H50402

Heidrun Rau
dienstags und donnerstags,
24.11.2026 - 10.12.2026,
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
77,00 Euro
Kleingruppe

Computerschreiben: Training und Prüfung

Trainieren Sie gezielt für die 10-Finger-Tastanschreibprüfung und bereiten Sie sich mit individueller Unterstützung optimal auf die Abschlussprüfung vor. Die Prüfung ist im Kursentgelt enthalten, und der Kurs findet bereits ab einer teilnehmenden Person statt.

Dieser Kurs besitzt eine Durchführungs-garantie ab einer Anmeldung.

26H50404

Heidrun Rau

Termin auf Anfrage

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

123,00 Euro

Computerschreiben sicher und einfach lernen

Möchtest Du das 10-Finger-Schreiben lernen? In diesem Ferienkurs trainierst Du die Tastatur spielerisch mit Musik und Geschichten. Neben dem Schreiben kommen auch Spaß, Spiele und Entspannung nicht zu kurz.

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 02.10.2026

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

26H50410 - Ferienkurs

Heidrun Rau

montags - freitags, 12.10.2026 - 16.10.2026,

09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

99,50 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

XPERT Business Akademie Thüringen

XPERT Business

Ihr kaufmännisches Schulungsangebot in Thüringen mit Durchführungs-garantie!

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)
- **Buchhalter** (Finanzen, Personal und Lohn, Finanzen und Lohn)
- **Manager Betriebswirtschaft** (Rechnungswesen und Controlling, Rechnungswesen, Lohn, Controlling)

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen (Lohn) Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ 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						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓



Mehr Informationen
erhalten Sie im Internet und
auf der Informationsveranstaltung.



Infoveranstaltung (HY)

Xpert Business ist ein bundesweites Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die modular aufgebauten Online-Kurse vermitteln betriebswirtschaftliche Kompetenzen und führen Schritt für Schritt zu anerkannten Abschlüssen. Lehrmaterialien sind im Kursentgelt enthalten, Prüfungen und Prüfungsvorbereitung können optional hinzugebucht werden.

26H50500

Christian Ziege

Montag, 26.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
entgeltfrei

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundierte Grundlagen der doppelten Buchführung. Sie lernen, Geschäftsvorfälle zu buchen, Belege und Rechnungen korrekt zu erfassen und die laufende Buchführung eines Unternehmens sicher durchzuführen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 10.04.2027

26H50501

Webinar

dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 09.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
375,00 Euro

26H50550

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min Online-Coaching
375,00 Euro

Finanzbuchführung 2

Der Kurs vertieft praxisnah die Kenntnisse der Finanzbuchführung und des betrieblichen Rechnungswesens. Sie arbeiten mit den DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03 und SKR 04 und lernen, laufende Buchungen sowie einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie sicher zu bearbeiten.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 04.04.2027

26H50502

Webinar

montags und mittwochs,
02.11.2026 - 01.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
375,00 Euro

26H50551

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min Online-Coaching
375,00 Euro

Finanzbuchführung 3 DATEV

In diesem Kurs lernen Sie die Buchhaltungssoftware DATEV Schritt für Schritt kennen. Sie buchen laufende Geschäftsvorfälle, erstellen Jahresabschlüsse und erzeugen aussagekräftige Auswertungen. Praxisnahe Übungen vermitteln die effiziente Anwendung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Ab dem 24.11.2026 nur dienstags!

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 17.04.2027

26H50503

Webinar

dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 09.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro



26H50552

Webinar -

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro



Lohn und Gehalt 1

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Sie lernen, Bruttolöhne korrekt zu berechnen, gesetzliche Abzüge zu berücksichtigen und Besonderheiten wie Reisekosten, Zuschläge oder Minijobs zu behandeln. Nach Abschluss können Sie Lohnabrechnungen erstellen sowie Meldungen an Sozialversicherung und Finanzamt übermitteln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 10.04.2027

26H50504

Webinar

dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 09.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
375,00 Euro

26H50554

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min Online-Coaching
375,00 Euro

Lohn und Gehalt 2



Dieser Kurs vertieft Ihre Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsbuchführung. Sie lernen, steuer- und sozialversicherungspflichtige Entgelte korrekt zu berechnen sowie Sonderregelungen, steuerfreie Einkünfte und die Besonderheiten verschiedener Arbeitnehmergruppen sicher zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 04.04.2027

26H50505

Webinar

montags und mittwochs,
02.11.2026 - 01.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
375,00 Euro

26H50555

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 180 min Online-Coaching
375,00 Euro

Lohn und Gehalt 3 DATEV



In diesem Kurs lernen Sie die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV praxisnah anzuwenden. Sie erstellen Gehaltsabrechnungen, erzeugen Monats- und Jahresmeldungen und übermitteln Daten für Lohnsteuer und Sozialversicherung. Zahlreiche Praxisbeispiele vermitteln die effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 15.03.2027

26H50506

Webinar

dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 12.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50556

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

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.

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 12.02.2027

26H50507

Webinar

montags und mittwochs,
02.11.2026 - 09.12.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
220,00 Euro

26H50557

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
220,00 Euro



Kosten- und Leistungsrechnung



Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung. Sie lernen, Betriebsergebnisse zu ermitteln und die Wirtschaftlichkeit von Unternehmen, Teilbereichen und Produkten gezielt zu analysieren und zu bewerten.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 28.03.2027

26H50508

Webinar

montags und mittwochs,
02.11.2026 - 25.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50558

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

Finanzwirtschaft



Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Zahlungsverkehr, Finanzierung und Geldanlage. Sie lernen, den Kapitalbedarf eines Unternehmens zu ermitteln, Finanzierungsformen zu bewerten sowie Liquidität gezielt zu planen und zu steuern.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 29.03.2027

26H50509

Webinar

dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 26.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50559

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro



Bilanzierung



Der Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse der Bilanzierung und des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen, auszuwerten und anhand von Kennzahlen die wirtschaftliche Entwicklung eines Unternehmens zu beurteilen. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Konzern- und internationale Rechnungslegung.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 29.03.2027

26H50510

Webinar
dienstags und donnerstags,
03.11.2026 - 26.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50560

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

Controlling



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des betrieblichen Controllings und führt in zentrale Methoden und Instrumente ein. Sie lernen, Unternehmensziele messbar zu formulieren, deren Erreichung zu überwachen und bei Abweichungen geeignete Maßnahmen zur Steuerung des Unternehmenserfolgs abzuleiten.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 28.03.2027

26H50511

Webinar
montags und mittwochs,
02.11.2026 - 25.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50561

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

Betriebliche Steuerpraxis



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts und behandelt die wichtigsten betrieblichen Steuerarten. Sie lernen, Steuern zu berechnen, Steuererklärungen zu erstellen und Meldeverfahren durchzuführen. Zudem erwerben Sie das Wissen, steuerliche Aspekte in betriebliche Entscheidungen einzubeziehen und geeignete Lösungen für Ihr Unternehmen zu bewerten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 04.04.2027

26H50512

Webinar
montags und mittwochs,
02.11.2026 - 01.02.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50562

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

Personalwirtschaft



Der Kurs vermittelt die Grundlagen eines erfolgreichen Personalmanagements. Sie lernen, Mitarbeitende gezielt auszuwählen, einzusetzen und weiterzuentwickeln, um sowohl Unternehmensziele als auch die Interessen der Beschäftigten optimal zu berücksichtigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Verfügbarkeit der Videoaufzeichnungen bis 28.03.2027

26H50513

Webinar
montags und mittwochs,
02.11.2026 - 25.01.2027,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
vhs, virtueller Klassenraum
335,00 Euro

26H50563

Webinar - Videolehrgang
Der Kurs kann individuell gestartet werden!
vhs, Videolehrgang
inklusive 90 min Online-Coaching
335,00 Euro

Zentrale Prüfungstermine

Die vhs Jena ist regionales Xpert-Business-Prüfungszentrum in Thüringen. Wir bieten zentrale Prüfungstermine für alle Xpert-Prüfungen an. Z.T. können auch individuell vereinbarte Prüfungen durchgeführt werden. Sprechen Sie uns bitte an.

26H50570

Christian Ziege
Samstag, 05.09.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Samstag, 27.02.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
Samstag, 10.04.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
Samstag, 03.07.2027, 09:00 - 12:00 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum
75,00 Euro pro Prüfung

Touristische Angebote

Infoveranstaltung - Qualifizierung zur / zum Thüringenführer:in

Werden Sie Thüringenführer:in mit Schwerpunkt Gästeführung Jena: Ab Herbst 2026 bereitet die vhs Jena praxisnah auf diese Qualifizierung vor. Sie erwerben Sach- und Fachwissen, trainieren Stimme, Rhetorik und Führungsmethodik und sammeln erste Erfahrungen in Demonstrations- und Lernführungen. Die kostenfreie Auftaktveranstaltung informiert über Inhalte, Ablauf, Selbstlernphase mit Belegarbeit und mögliche Einsatzfelder als Gästeführer:in.

26H50800

Christian Ziege

Dienstag, 27.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum
entgeltfrei



Kooperation mit der Agentur für Arbeit

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:

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.

26H50631

Tina Fleischhauer | Sven Güttler
Dienstag, 03.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
entgeltfrei

In Kooperation mit:



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Thüringen Ost

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.

26H50632

Tina Fleischhauer | Sven Güttler
Dienstag, 03.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
entgeltfrei

Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappencheck

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.

26H50634

Tina Fleischhauer | Sven Güttler
Dienstag, 10.11.2026, 15:30 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Walter-Dexel-Raum
entgeltfrei



Rätsellösungen

Lösung: Silbenrätsel

Erste Thüringer Olympiateilnehmerin,
Leichtathletin (1928)

Elisabeth Oestreich

Erste weibliche Museumsdirektorin
Deutschlands, Jenaer Stadtmuseum (1930)

Hanna Stirnemann

Erste Frau, die an der Universität Jena
promoviert wurde (1904)

Rowena Morse

Erste promovierte Medizinerin an der Universität
Jena, Kinderärztin (1911)

Marie-Elise Kayser

Erste Professorin an der Universität Jena,
Pädagogin (1923)

Mathilde Vaerting



Rätsel zur Nordlandfahrt

J	U	N	F	A	H	R	R	A	D	G	K
W	O	S	L	O	A	R	M	U	L	U	O
Y	F	F	I	H	C	S	A	H	A	B	P
B	E	M	Y	R	D	A	L	U	P	I	E
O	K	I	R	U	N	A	H	S	P	T	N
R	E	R	E	O	G	N	I	S	L	E	H
G	R	H	S	U	J	R	O	P	A	O	A
U	R	O	S	K	I	L	D	E	N	D	G
Z	P	P	A	K	D	R	O	N	D	R	E
H	E	L	S	I	N	K	I	E	I	A	N
T	S	E	F	R	E	M	M	A	H	V	M

Lösungswort: JUNGARBEITERHEIM

Weiterbildungsberatung aus einer Hand

Tel.: 0365 5519 3370

ost@weiterbildungsagentur-thueringen.de



Grundbildung | Schulabschlüsse



124 Alphabetisierung | Grundbildung

125 Schulabschlüsse

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 Stundenzahl verringert sich entsprechend. Wir nehmen in diesem Fall vor Kursbeginn mit allen Teilnehmenden Kontakt auf.

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



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.



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

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«)

Alphabetisierung für Anfangende und Fortgeschrittene

Einstieg laufend möglich

26H607001

Eva Wachs/Dr. Margit Plietz
dienstags und freitags,
01.09.2026 - 09.02.2027,
16:00 - 17:30 Uhr, 40 Nachmittage
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum
85,50 Euro

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 Lehrkraft, 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 Grundbildungs- Hotline: 0800 89 89 789

Machen Sie den ersten Schritt!

Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden? In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe. Informationen erhalten Sie bei der Thüringer Grundbildungs-Hotline.

Beratungszeiten:

dienstags, mittwochs und donnerstags von 10:00 – 15:00 Uhr

Kostenfreie Hilfen:

Telefonberatung, Kurse, Lern-Café, Lernen am Telefon, Online-Lernen

Lesen und Schreiben für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

vhs



Lernzentrum
Lesen und Schreiben

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport



Schulabschlüsse

Die vhs Jena bietet auch im Schuljahr 2027/2028 wieder Kurse zur Vorbereitung auf den Haupt- und Realschulabschluss sowie das Abitur an.

Der allgemeine Bewerbungsschluss für alle Abschlussarten ist der 31.7.2027.

Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses – Infoabend

27F60100

Christian Ziege

Dienstag, 03.08.2027, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum

Erwerb des Abiturs – Infoabend

27F60101

Christian Ziege

Dienstag, 03.08.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,
Vortragsraum

Alle detaillierten Informationen zum Umfang der Kurse, zu den Voraussetzungen und zum Ablauf eines Schuljahres finden Sie im Internet unter: <https://www.vhs-jena.de/de/beratung/schulabschluesse/649478>

Schuljahresbeginn 2027/28 ist am 23.08.2027.

HRSA - bedeutet Haupt- und RealSchulAbschluss

Vorkurs zum Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses

Sie haben die Schule nicht bis Klassenstufe 8 besucht, möchten aber trotzdem gern einen Haupt- oder Realschulabschluss machen. Dann bieten wir im Schuljahr 2026/27 einen sogenannten „Vorkurs“ an. Dieser wird ab Februar 2027 alle wesentlichen Inhalte unserer Fächer aufarbeiten und Sie für das Schuljahr 2027/28 fit machen. Informationen erhalten Sie in persönlichen Beratungsgesprächen in der vhs Jena.

Kursdauer: ein Schulhalbjahr
5-mal wöchentlich
Beginn: Februar 2027

Bewerbungen für die Schulabschlusskurse ebenso wie für den Vorkurs richten Sie bitte per Mail an: schule.vhs@jena.de oder per Post an die Geschäftsstelle.

Bitte übersenden Sie uns mit dieser Bewerbung auch gleich einen Lebenslauf und das letzte Zeugnis (Kopie / Foto).

Sie haben Fragen zu
den Vorbereitungskursen auf einen
Schulabschluss. Gern beraten wir Sie
persönlich, telefonisch oder auch per
Videogespräch.



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 Schadenersatz 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. Kursentgelt €

Kurs-Nr. Kursentgelt €

Name Vorname

Telefon privat Mobil (für kurzfristige Änderungen)

Straße

PLZ, Wohnort

E-Mail

Geburtsdatum Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ drittes Geschlecht

Bezahlung ☐ Barzahlung ☐ EC-Karte

Ermäßigungsberechtigt ☐ JA ☐ NEIN

Grund ☐ arbeitslos ☐ Schwerbeh ☐ 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 Abmeldfunktion 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: 3500 Exemplare
Nachhaltig produziert
© Volkshochschule Jena 2026

Fotografische: S.3: Pixabay, S.4-7: JenaKultur, S.8: Envato, S.10: Envato, S.12-15: JenaKultur, S.18-20: Envato, S.21: JenaKultur, S.22: Envato, S.25-26: Envato, S.30: Envato, S.32: Envato, S.33-34: JenaKultur, S.35: Pexels, S.37: Pexels, S.38 oben: JenaKultur, S.38 unten: Pexels, S.39: JenaKultur, S.45 oben: Envato, S.45 unten: JenaKultur, S.46-48: JenaKultur, S.49-50: JenaKultur, S.51: Envato, S.55-59: JenaKultur, S.60: Envato, S.62 links: oker11 media house, S.62 rechts-63: JenaKultur, S.64-66: Envato, S.67-76: JenaKultur, S.77 oben: Envato, S.77 unten-78: JenaKultur, S.79: JenaKultur, S.80-81: Envato, S.87: JenaKultur, S.88-94: Envato, S.97: Envato, S.99: Envato, S.102: Envato, S.104: Envato, S.105: JenaKultur, S.106: Envato, S.108: Envato, S.113: Envato, S.115-116: Envato, S.118-122: Envato, S.123: JenaKultur, S.124-125: Envato, S.131: 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

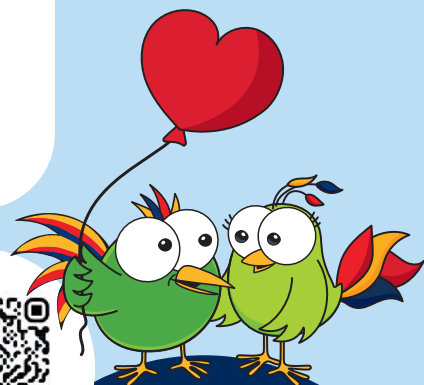
- regelmäßig Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen und auch unseren Kursleitenden anbieten
- bestehende Standorte weiter entwickeln und neue erschließen
- uns mit anderen Akteur:innen der Bildungslandschaft vernetzen

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



... ich bin ein
Ideentresor



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 ...