



Kreisvolkshochschule
Bautzen



Kreismusikschule/Kreisvolkshochschule Bautzen
Wokrjesna Hudźbna Šula/Wokrjesna Ludowa Uniwersita Budyšin
Kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises Bautzen

KURSKOMPASS

Auszug aus dem Frühjahrs-/Sommerprogramm 2026

Bautzen | Kamenz | Radeberg

kvhsbautzen.de



KURSE JETZT ONLINE BUCHEN!

Mit der **Buchungsnummer** den Kurstermin
einfach schnell online sichern!

kvhsbautzen.de

Ort | KVHS

Fr | 27.02.26 | 1h | 18:00 – 19:00 Uhr

Max Muster | 50,00 EUR | 26FB32211



Tippen Sie hier die Buchungsnummer ein...



Gehen Sie auf die Website **kvhsbautzen.de** → Buchungsnummer im Suchfeld eingeben → Kurse finden

LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE INTERESSENTEN,

ein herzliches Willkommen zum neuen Kursprogramm Ihrer Kreisvolkshochschule in Bautzen, Kamenz und Radeberg! Unsere Einrichtung ist ein Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung – unabhängig davon, ob Sie erst am Anfang stehen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Mit jedem Kurs möchten wir Sie ermutigen, neugierig zu bleiben, Neues auszuprobieren und sich weiterzuentwickeln – ganz praktisch und lebensnah.

Annett Neumann, die fachliche Leiterin der Kreisvolkshochschule, hat gemeinsam mit dem Team das pädagogische Angebot gestaltet. Unser Programmheft gibt Ihnen dazu einen ersten Überblick – den vollständigen und stets aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer neuen Homepage www.kvhsbautzen.de. Bei unseren Veranstaltungen stehen verschiedene Themen im Fokus: Politik und Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprache, Familie und Generationen sowie digitale und berufliche Kompetenz. Attraktive und innovative Bildungsangebote, Lernräume und Begegnungsforen gehen auf gesellschaftliche und regionale Herausforderungen ein – vom demografischen Wandel bis zum Zusammenleben in einer vielfältigen Gesellschaft. Damit wollen wir allen Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises Bautzen ermöglichen, sich weiterzubilden, sich persönlich zu entfalten, ihre Gesundheit zu stärken und gleichzeitig soziale Kontakte zu pflegen.

Unser Angebot wird durch Zuwendungen des Freistaates Sachsen und des Landkreises Bautzen getragen, denen wir – genauso wie unseren zahlreichen Partnern im Hintergrund – dafür recht herzlich danken. Ohne diese Unterstützung könnten wir unsere Veranstaltungen nicht in dieser Vielfalt anbieten. Besonderer Dank gilt unserem langjährigen Sponsor, der Kreissparkasse Bautzen, genauso wie unseren engagierten Dozentinnen und Dozenten.

Das gesamte Team freut sich darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heißen und Sie auf Ihrem Lernweg zu begleiten. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen und Anregungen. Kommen Sie auf uns zu und teilen Sie uns mit, was Sie vermissen. Ihre Meinung ist uns wichtig – helfen Sie uns dabei, unser Kursangebot noch besser auf Ihre Wünsche abzustimmen.

Es grüßen Sie herzlich,
Silke Schlegel & Annett Neumann



SIE HABEN FRAGEN?

WIR BERATEN SIE GERN PERSÖNLICH!

SERVICEZEITEN DER KREISVOLKSHOCHSCHULE

Montag 09:00 bis 13:00 Uhr
 Dienstag 08:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr
 Donnerstag 09:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 18:00 Uhr

BERATUNG UND KURSANMELDUNG



Standort Bautzen
 Postplatz 3, 02625 Bautzen

Marika Schmidt

☎ +49 3591 27229-0

✉ volkshochschule-bautzen@kms-kvhs-bautzen.de



Standort Radeberg

Heidestraße 70, Gebäude 223, 01454 Radeberg

Ines Reißig

☎ +49 3528 4163-83

✉ volkshochschule-radeberg@kms-kvhs-bautzen.de



Standort Kamenz

Macherstraße 144a, 01917 Kamenz

Ivonne Söllner

☎ +49 3578 3096-30

✉ volkshochschule-kamenz@kms-kvhs-bautzen.de

ANSPRECHPARTNER FACHBEREICHE



Fachliche Leitung
Berufliche und Digitale Kompetenz
Forum

Annett Neumann

✉ annett.neumann@kms-kvhs-bautzen.de



Gesellschaft / Politik / Umwelt

Valeska Florack

✉ valeska.florack@kms-kvhs-bautzen.de



Kunst / Kultur / Gestalten
Natur / Gesundheit

Katrin Nowotny

✉ katrin.nowotny@kms-kvhs-bautzen.de



Kunst / Kultur / Gestalten
Natur / Gesundheit

Petra Schönbach

✉ petra.schoenbach@kms-kvhs-bautzen.de



Sprachen

Steffi Freund

✉ steffi.freund@kms-kvhs-bautzen.de

INHALTSVERZEICHNIS

SERVICEZEITEN ANSPRECHPARTNER	4
ANMELDUNG IMPRESSUM	5
STANDORTE KVHS	6
GESELLSCHAFT POLITIK UMWELT	8
KUNST KULTUR GESTALTEN	12
NATUR GESUNDHEIT	16
SPRACHEN	22
BERUFLICHE UND DIGITALE KOMPETENZ	24

Schauen Sie
 regelmäßig
 auf unserer
 Webseite

vorbei, denn
 es kommen laufend neue
 Kursangebote hinzu.
 Alle Kurse finden Sie unter
www.kvhsbautzen.de.



ANMELDUNG

Dieser Kurskompass enthält einen kleinen Auszug unseres vielfältigen Angebotes. **Tagesaktuell finden Sie alle Kurse auf unsere Website.**

Eine Anmeldung zum Kurs ist persönlich oder telefonisch zu den Servicezeiten direkt an den jeweiligen Standorten möglich. Gern können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden.

Auf unserer Website unter www.kvhsbautzen.de können Sie sich schnell und bequem rund um die Uhr anmelden.



Die Benutzerordnung der Kreisvolkshochschule Bautzen stellt die Basis für die Nutzung der Kurse dar, die Sie auf unserer Website finden.

Buchen Sie Ihren Kurs bis eine Woche vor Kursbeginn und sichern Sie sich so Ihren Kursplatz rechtzeitig! Nach der Anmeldung auf der Website erhalten Sie eine automatisch generierte Anmeldebestätigung per E-Mail. Die Kursgebühr wird zu Beginn des Kurses per SEPA-Lastschrift abgebucht.

Mit der **Buchungsnummer** den Kurstermin einfach schnell online sichern!

kvhsbautzen.de



Ort | KVHS

Fr | 27.02.26 | 1h | 18:00 – 19:00 Uhr

Max Muster | 50,00 EUR | **26FB32211**



Tippen Sie hier die Buchungsnummer ein...



Die Kreisvolkshochschule Bautzen ist eine zertifizierte Einrichtung nach dem Managementsystem QES^{plus} für den Geltungsbereich Planung, Organisation, Durchführung von Weiterbildungsveranstaltungen in den Fachbereichen Gesellschaft, Sprachen, berufliche Bildung, Kultur und Gesundheit vom TÜV Thüringen e.V.

Das Leitbild der Kreisvolkshochschule Bautzen ist die Grundlage unserer Arbeit. Zufriedene Teilnehmende sind unser wichtigstes Ziel.

IMPRESSUM

Herausgeber: Kreismusikschule/Kreisvolkshochschule Bautzen
Wokjesna Hudźbna Śula/Wokjesna Ludowa Uniwersita Budyšin
Kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises Bautzen
Schilleranlagen 1, 02625 Bautzen

Leitung: Silke Schlegel

Auflage: 4000 Exemplare

Gestaltung: ZH2 GmbH, Neustadt 18, 02763 Zittau

Titelbild: freepik.com

Datenschutzklärung: www.kvhsbautzen.de/datenschutz

Benutzerordnung: www.kvhsbautzen.de/benutzerordnung

Wir behalten uns das Recht vor, die Preise und die technischen Angaben zu modifizieren. Für Druckfehler und sonstige Irrtümer wird keine Verantwortung übernommen.

GEFÖRDERT DURCH

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



**Gefördert vom langjährigen Partner
Kreissparkasse Bautzen**

KAMENZ

Vielseitig mit Schwerpunkt Familie und Gesundheit

► **Macherstraße 144a | 01917 Kamenz**

Unsere großzügig gestalteten Räume bieten optimale Voraussetzungen für vielfältige Bildungsangebote. Ein besonderer Fokus liegt auf der Familien- und Gesundheitsbildung, die wir mit praxisnahen Programmen wie Eltern-Kind-Turnen und Yoga gezielt fördern. Die modern ausgestattete Lehrküche ermöglicht alltagsnahe Lern- und Übungssituationen, während kleine Gruppen eine persönliche und effektive Lernatmosphäre schaffen. Dank der guten Erreichbarkeit ist der Standort ideal für hochwertige regionale Weiterbildungsangebote.



STANDORTE KVHS

Kamenz

Radeberg

Dresden

RADEBERG

Kleiner Standort mit frischer Energie, neuen Impulsen und wachsendem Angebot

► **Heidestraße 70, Gebäude 223 | 01454 Radeberg**

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – das Kursprogramm ist vielseitig und darauf ausgerichtet, Kenntnisse praxisnah zu vermitteln und flexibel zu gestalten. Die KVHS Radeberg unterstützt Sie bei Orientierung im Kursangebot, bei der Anmeldung und bei individuellen Bildungswegen. Aktuell liegt der Schwerpunkt in Radeberg auf Bewegungs- und Sprachkursen. Zukünftig ist es das Ziel, die regionale Vernetzung zu stärken und kreative, praxisorientierte Angebote weiter auszubauen.



BAUTZEN

*Zentrale der Kreisvolkshochschule
mit vielseitigem Bildungsangebot*

► Postplatz 3 | 02625 Bautzen

Unser Leitungsbüro und die zentrale Kurskoordination befinden sich hier. Wir bieten ein breit gefächertes Kursangebot in den Bereichen berufliche Bildung, Medien, Digitalisierung und Kreativität. Die Kursräume sind modern ausgestattet und verfügen über eine umfassende digitale Infrastruktur. Zusätzlich finden regelmäßig Vorträge, Ausstellungen und Workshops mit überregionalem Anspruch statt. Ob Entspannung, Bewegung oder Natur – unsere umfangreichen Gesundheitskurse finden Sie in den Kursräumen der P.-Neck-Straße 2e.

vhs Kreisvolkshochschule
Bautzen



KVHS Forum

*Projekt der Kreisvolkshochschule
mit vielseitigem Bildungsangebot*

► Brüdergasse 6 | 02625 Bautzen

Das KVHS Forum ist eine Außenstelle der Kreisvolkshochschule Bautzen für alle, die sich mit aktuellen Themen aus Politik, Gesellschaft, Umwelt und persönlicher Entwicklung auseinandersetzen möchten. Hier treffen sich Menschen, die miteinander ins Gespräch kommen wollen und gemeinsam lernen, nachdenken, mitreden und mitgestalten wollen.

Ein besonderes Highlight ist die Themenreihe „Wochen der Toleranz“ im Mai und Juni 2026. In diesem Zeitraum erwarten Sie vielfältige Formate – von Podiumsdiskussionen und Vorträgen über Workshops und Lesungen bis hin zu Mitmachaktionen. Ziel ist es, gemeinsam Zeichen für Demokratie, Respekt und Vielfalt zu setzen.

Da unsere Veranstaltungen häufig auf aktuelle Themen reagieren, werden sie auch kurzfristig geplant. Ein aktuell erweitertes Programmangebot finden Sie jederzeit online auf der Website der KVHS Bautzen.



Bautzen

Löbau

Görlitz

Zittau

CZ



Diskussionen

Heimatkunde

Digitale Bildung

Kommunikation

Finanzen

Partizipation

Recht

Planspiele

Vorsorge

Politik



GESELLSCHAFT POLITIK | UMWELT

Austausch

Pädagogik

Naturschutz

Länder

Erziehungsfragen

Soziale Kompetenzen

Persönliche Entwicklung

Demokratiebildung



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

Im Fachbereich Gesellschaft steht die Bildung rund um Politik, Geschichte, Umwelt, Kommunikation und viele weitere gesellschaftliche Themen im Mittelpunkt. Unsere Kurse bieten die Möglichkeit, Wissen gezielt zu erweitern, komplexe Zusammenhänge besser zu verstehen und gesellschaftliche Entwicklungen kritisch einzuordnen.

Durch den Austausch mit anderen und die Auseinandersetzung mit aktuellen Fragestellungen fördern wir lebenslanges Lernen und unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen in zentralen Bereichen unserer Gesellschaft weiterzuentwickeln.

Das Heft zeigt nur eine kleine Auswahl unseres Bildungsangebots – das vollständige, umfassende Kursprogramm finden Sie online auf unserer Website.

Heizen mit Zukunft – die richtige Lösung für Ihr Haus

Die passende Heizung – ob Wärmepumpe, Pellet, Hybrid oder Gas-Brennwert – hängt von Baujahr, Dämmung und Energiebedarf ab. Seit 2024 gelten neue BEG-Effizienzstandards. Im Kurs geben wir Informationen zu individuellen Anforderungen der Heizungsanlagen in Häusern und über staatliche Förderungen z.B. KfW & BAFA.

Radeberg Heidestr. 70 Haus 223, Kreativraum

Mo | 16.03.26 | 2,25 h | 18:00 – 20:15 Uhr

Uwe Gottschlich | 9,00 EUR | 26FR14012

WICHTIGE
INFOS

Keine Nachricht – gute Nachricht!

Wenn Kurse ausfallen oder sich Veränderungen ergeben, dann werden Sie von uns informiert. Sollten Sie nach erfolgreicher Anmeldung von uns nichts mehr hören, dann finden die Kurse und Veranstaltungen wie geplant statt.

Energie sparen – Kosten senken: So machen Sie Ihr Zuhause fit für die Zukunft

Steigende Energiekosten und der Klimawandel fordern uns heraus, nachhaltiger zu handeln – auch in den eigenen vier Wänden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Energie sparen, Ihre laufenden Kosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können. Ob Dämmung, Heizverhalten, Stromverbrauch oder Fördermöglichkeiten – wir zeigen praxisnah, worauf es ankommt und wie Sie Ihr Zuhause zukunftssicher gestalten.

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 20.04.26 | 2,25 h | 18:00 – 20:15 Uhr

Uwe Gottschlich | 9,00 EUR | 26FK1401

Kommunikation, die verbindet: Einführungskurs Gewaltfreie Kommunikation

Stell dir vor, du könntest in schwierigen Gesprächen ruhig bleiben, deine Wünsche klar ausdrücken und gleichzeitig die Bedürfnisse des anderen verstehen. Genau das lernst du in unserem Kurs zur Gewaltfreien Kommunikation. In einer entspannten und lebendigen Atmosphäre tauchen wir gemeinsam in praxisnahe Übungen ein, die dir helfen, Konflikte geschickt zu lösen und mehr Verständnis in deinen Alltag zu bringen. Kein stures Theoretisieren – sondern direkt anwendbare Tools, die dein Leben spürbar erleichtern. Sei dabei und entdecke, wie Kommunikation wirklich Verbindung schafft!

Radeberg | Heidestr. 70 Haus 223, 01

Sa | 28.02.26 | 8 h | 09:00 – 17:00 Uhr

Katharina Bork | 77,00 EUR | 26FR1601

Wenn der Klassenchat kippt – Wie Eltern Cybermobbing vorbeugen können

Cybermobbing ist in fast jeder Klasse ein Thema und beginnt oft unauffällig im Klassenchat. In diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind schützen und Cybermobbing vorbeugen können. Vermittelt werden Methoden zur Mediennutzung, Regeln für WhatsApp & Co. und Jugendschutzeinstellungen – damit Kinder sicher, respektvoll und verantwortungsvoll online unterwegs sind.

Radeberg | Heidestr. 70 Haus 223, 01

Di | 21.04.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Social Web macht Schule | Ohne Gebühr | 26FR1502

Gewaltfreier Kommunikation für Eltern: Warum Kinder nicht "hören" und was dahintersteckt

Es gibt Momente, in denen Kinder nicht auf das reagieren, was wir sagen – das kann frustrieren, anstrengen und Kraft kosten. In diesem Workshop erfahren Sie, warum Kinder manchmal nicht „hören“ und wie kleine Veränderungen in Sprache, Tonfall und Haltung die Kommunikation deutlich entspannen. Anhand praktischer Beispiele aus Ihrem Familienalltag probieren Sie direkt aus, was wirklich funktioniert – für mehr Verständnis, Gelassenheit und Freude im Miteinander.

Radeberg | Heidestr. 70 Haus 223, 01

Mi | 22.04.25 | 3 h | 16:30 – 19:30 Uhr

Katharina Bork | Ohne Gebühr | 26FR1603





Ich bin Katharina Bork, *Ihre Kursleiterin für* **Gewaltfreie Kommunikation**

Ich bilde Schatzjäger aus. Menschen, die bereit sind, ihr Inneres mit Neugier zu erkunden. Mich fasziniert, wie sich durch ehrliche Worte und echtes Zuhören Türen öffnen – zu sich selbst und zu anderen.

Als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation begleite ich Menschen auf ihrer persönlichen Expedition. Sie entdecken, wie sie denken, fühlen und handeln und welche Möglichkeiten darin verborgen liegen. Ich gebe ihnen Kompass und Ausrüstung an die Hand, damit sie Entscheidungen sicherer treffen, Prioritäten klarer erkennen und Gespräche wirksamer gestalten. Meine Trainings sind praxisnah, lebendig und interaktiv. Ich arbeite analog mit Flipchart und setze auf Übungen, die wirklich „bewegen“.

Ich lebe mit meinem Mann und meinem Kind in der Nähe von Dresden. Im Frühjahr 2026 werde ich vom CNVC als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation zertifiziert. Für mich ist GfK weniger Technik, sondern eine Haltung. Meine Vision ist, dass Menschen lernen, ihre ganz eigenen Schätze zu bergen.

Infoveranstaltung für Eltern zum Thema Medienkompetenz **Die Elternrolle im Zeitalter der Digitalisierung**

Wir möchten Eltern dabei unterstützen, ihre Kinder beim verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Dabei werden an diesem Abend folgende Themen aufgegriffen, die Familien besonders beschäftigen: Erstes Smartphone: Regeln, Vereinbarungen und technische Einstellungen; Mediennutzungszeiten & Suchtprävention; Cybermobbing & Cybergrooming; Privatsphäre & Jugendschutz.

Unser Ziel: Eltern stärken, Kinder schützen und ein gesundes Aufwachsen mit Medien gemeinsam ermöglichen.

Bautzen | KVHS Forum, Große Brüdergasse 6, 02625 Bautzen

Mi | 18.03.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Social Web macht Schule | Ohne Gebühr | 26FP2001

Vulkane, Maarkrater und Bergwerke bei Guttau, Baruth und Kleinsaubernitz

Erfahren Sie wann und wie die Basaltkuppen bei Guttau und Baruth entstanden sind. Was wir über die gewaltigen aber an der Oberfläche nicht sichtbaren Maarkrater von Baruth und Kleinsaubernitz wissen. Wie es dazu kam, dass bei Kleinsaubernitz Kohle in tiefen Schächten abgebaut wurde und wie das mit dem heutigen Olba-See zusammenhängt.

Bautzen | KVHS Forum, Große Brüdergasse 6, 02625 Bautzen

Mi | 01.04.26 | 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr

Peter Schulze | 10,00 EUR | 26FP2002

Gemeinsam online: Digitale Wege aus der Einsamkeit

Fühlen Sie sich manchmal einsam und wünschen sich mehr Kontakt zu Familie und Freunden? In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie das Internet nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen und mit Ihren Liebsten in Ver-

bindung zu bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie WhatsApp, Facebook-Gruppen oder Online-Veranstaltungen helfen können, Gemeinschaft zu erleben. Schritt für Schritt erklärt die Kursleitung alles verständlich und weist auch auf Sicherheit im Internet hin.

Bautzen | KVHS Forum, Große Brüdergasse 6, 02625 Bautzen

Di | 24.03.26 | 3 h | 17:00 – 20:00 Uhr
Jana Herrmann, Anni Schierig | 20,00 EUR | 26FP2003

Marburger Konzentrationstraining für Kinder

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) stärkt spielerisch die Konzentration, Selbstregulation und Ausdauer von Kindern im Vorschulalter bis zur 5. Klasse. Es fördert Wahrnehmung, Arbeitsgedächtnis und Motivation und hilft Kindern, Aufgaben selbstständiger und erfolgreicher zu bewältigen. Der Kurs eignet sich besonders für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen, Unsicherheit oder Förderbedarf in Konzentration, Motorik oder Selbstbewusstsein. Ziel ist es, Selbstvertrauen, Ausdauer und Freude am Lernen zu steigern.

Bischofswerda | Goethe-Gymnasium, A.-König-Str.12 Raum F1.57

Fr | 27.02.26 – 29.05.26 | 90 min | 14:30 – 16:00 Uhr
Kathleen Scheibel | 100,00 EUR | 26FB132BIW

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit dem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Die Zugangsdaten (den Link) senden wir Ihnen kurz vor Seminarstart zu.

online

Di | 10.03.26 | 2,5 h | 19:00 – 21:30 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 26FO1602



Bild: DW Schenmann

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lerner an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Die Zugangsdaten (den Link) senden wir Ihnen kurz vor Seminarstart zu.

online

Sa | 28.03.26 | 7,5 h | 09:00 – 16:30 Uhr
Helmut Lange | 75,00 EUR | 26FO1606

HINWEIS: Im Bereich **Gesellschaft, Politik und Umwelt** finden Sie auf unserer Website noch eine Vielzahl weiterer Kurse und Workshops. Lassen Sie sich auch gern in den Standorten Bautzen, Kamenz oder Radeberg beraten.



KUNST | KULTUR GESTALTEN

Gestalten

Ikebana

Kunstvortrag

Filzen

Musikalische Praxis

Werken

Schnitzen

Töpfern

Malen

Zeichnen

Klöppeln

Fotografie

Lesungen

Bildbearbeitung

Aquarell

Frisieren

Goldschmieden

Kunstgeschichte

Handpan

Acrylmalerei

Kunstvorträge

Begleiten Sie im Fachbereich Kultur Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz bei ihren kompakten, kurzweiligen, lebendigen und höchst informativen Kunstvorträgen über verschiedene Künstler, Kunstwerke und Stilrichtungen, deren kunstgeschichtliche Bedeutung sowie den kulturellen und historischen Kontext der Entstehung.

Kunstvortrag: Philipp Otto Runge (1777-1807)

Radeberg | Schloss Klippenstein, Schloßstraße 6

Mi | 11.02.26 | 90 min | 15:00 – 16:30 Uhr

Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 25HR2604

Kunstvortrag: Jugendstil Schmuck

Bautzen | Museum, Kornmarkt 1

Do | 12.02.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 25HB2604

Kunstvortrag: Antoine Watteau (1684-1721)

Bautzen | Museum, Kornmarkt 1

Do | 05.03.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 26FB2601

Kunstvortrag: „Kunst ist Abstraktion“ Paul Gauguin (1848-1903)

Radeberg | Schloss Klippenstein, Schloßstraße 6

Mi | 11.03.26 | 90 min | 15:00 – 16:30 Uhr

Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 26FR2601

Lesungen

Lesungen entführen das Publikum in Welten feinsinniger Alltagsbeobachtungen bis zu spannungsgeladenen Kriminalgeschichten. Leseauszüge wechseln mit Hintergrundinfos zu Entstehung, Stil und Biografie der Autorinnen. Moderation und Texte laden zu Fragen, Reflexionen und neuen Einsichten ein.

Cider and Family- Lesung englischsprachiger Autorinnen

Kamenz | Stadtbibliothek, Oststr. 14

Mo | 23.02.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Angela Sondermann | 10,00 EUR | 25HK2010

Gestalterische Techniken erlernen – mit kreativen Kursen

Unsere Kurse vermitteln grundlegende und weiterführende Techniken in verschiedenen gestalterischen Bereichen. Ob Aufbaukeramik, Ikebana, Goldschmiedearbeiten, Filzen, Basteln mit Naturmaterialien oder künstlerischer Druck - Teilnehmende erwerben handwerkliche Fähigkeiten, erweitern ihre gestalterischen Kenntnisse und setzen sich eigene Projekte praktisch um. Die Angebote richten sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse und bieten eine lernfördernde Atmosphäre mit fachlich qualifizierter Anleitung.

Ikebana – die japanische Kunst des Blumensteckens

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04

Sa | 17.01.26 | 5 h | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 25HK2C72

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 21.03.26 | 5 h | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 26FK2C71

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 01

Sa | 27.06.26 | 5 h | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 26FR2C72

Töpfern – Aufbauen und freies Modellieren

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 16.04.26 – 02.07.26 | 11 x 90min | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 179,85 EUR | 26FK2603A

Handlettering 1.2

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 24.01.26 | 2 h | 14:00 – 18:00 Uhr

Conny Cobra | 55,00 EUR | 25HK2715

Fotografie lernen – technische und gestalterische Kompetenzen entwickeln

Unsere Fotokurse führen fundiert in die Kameraarbeit ein und beleuchten systematisch sowohl technische als auch gestalterische Aspekte der Fotografie – ideal für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Aufbauend auf diesem Fundament vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten durch gezielten Einsatz von Perspektive, Licht, Filtern sowie gestalterischen Prinzipien wie Bildausschnitt, Proportion und Komposition. Ziel ist der bewusste Aufbau von Bildkompetenz, die Erweiterung des visuellen Ausdruckspotenzials und die praxisnahe Anwendung fotografischer Techniken. Die Kurse stehen unter professioneller Anleitung.

Kreativ Fotografieren – Grundlagen der Bildgestaltung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.04

Fr | 23.01.26 – 25.01.26 | 3 x 4 h | 10:00 – 14:00 Uhr

Frieder Molineus | 108,00 EUR | 25HB2B03

Foto-Basiskurs – Meine Kamera verstehen und anwenden!

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Do | 05.03.26 – 19.03.26 | 3 x 3 h | 18:00 – 21:00 Uhr

Kai-Uwe Rotter | 70,00 EUR | 26FK2B1

Aufbaukurs Fotografie

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Do | 07.05.26 – 18.06.26 | 6 x 2 h | 18:00 – 21:00 Uhr

Kai-Uwe Rotter | 84,00 EUR | 26FK2B3

SOCIAL MAKER



socialmaker.net



Bild: DW Schreimann

Kreativ werden mit Farbe und Fantasie – künstlerische Techniken erlernen und anwenden

Erweitern Sie Ihre gestalterischen Fähigkeiten durch fundierte Einführungen und fortgeschrittene Techniken in Malerei und Zeichnung. In unseren Kursen erwerben Sie solides Wissen zu Aquarell, experimenteller Ölmalerei, Tempera, Gouache und Tusche. Ziel ist es, Ihre kreativen Kompetenzen zu entwickeln, den sicheren Umgang mit vielfältigen Materialien zu erlernen und eigene Bildideen systematisch umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier auf kreatives Lernen und Gestaltung.

Kalligrafie trifft auf Collage

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.06

Sa | 31.01.26 | 5,5 h | 10:00 – 15:30 Uhr
Elke Burkhardt | 48,00 EUR | 26FB27W0

Malen mit Acryl, Tempera oder Gouache 1.1

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 28.02.26 | 4 h | 14:00 – 18:00 Uhr
Conny Cobra | 55,00 EUR | 25HK2716

Vogelmalerei

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.06

Sa | 14.03.26 | 5 h | 10:00 – 15:00 Uhr
Elke Burkhardt | 43,50 EUR | 26FB27W1

Zeichnen – Grundlagen 1.1

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 21.03.26 | 4 h | 14:00 – 18:00 Uhr
Conny Cobra | 55,00 EUR | 26FK2711

Maltreff am Samstag – Porträt

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 18.04.26 | 4 h | 10:00 – 14:00 Uhr
Anita Guske | 30,00 EUR | 26FK2721

Begeisterung fürs Aquarell (Anfängerkurs)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.06

Sa | 09.05.26 | 4 h | 10:00 – 14:00 Uhr
Helga Pilz | 32,50 EUR | 26FB27W2

Maltreff am Samstag – Farben mischen am Küchentisch

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Sa | 09.05.26 | 4 h | 10:00 – 14:00 Uhr
Anita Guske | 30,00 EUR | 26FK2722

HINWEIS: Im Bereich **Kunst, Kultur und Gestalten** finden Sie auf unserer Website noch eine Vielzahl weiterer Kurse und Workshops. Lassen Sie sich auch gern in den Standorten Bautzen, Kamenz oder Radeberg beraten.



Bild: KL Anita Guske

Maltreff am Samstag – Porträt nach historischem Vorbild (18.04.26)

Unter Verwendung von teilweise historischen Materialien werden nach ebenso historischen Vorlagen Porträtstudien nachgezeichnet.

In diesen Übungen geht es um Proportionen sowie um die Verwendung von bekannten Hilfsmitteln, wie z. B. den Hilfslinien an sich und Restflächen.

Maltreff am Samstag – Fließende Landschaften (28.03.26)

Wir arbeiten nass-in-nass auf sehr gutem Aquarellpapier mit hoher Grammatur (größer 300 g/m²), um möglichst ein breites Spektrum der Fließeigenschaften von Aquarellfarbe darstellen zu können.

Als Malhilfsmittel verwenden wir hier traditionelle Ochsen-galle

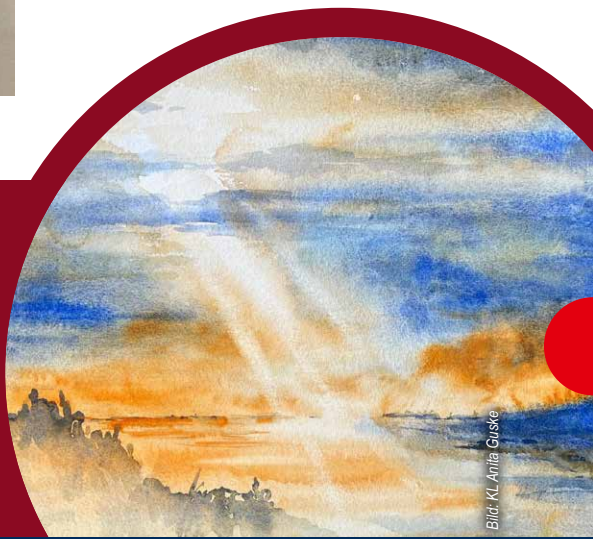


Bild: KL Anita Guske

Kursleiter gesucht!

Wenn Sie uns als Kursleiterin oder Kursleiter auf Honorarbasis unterstützen möchten, dann bewerben Sie sich gerne!

Wir freuen uns über neue Kursideen und Ihr Fachwissen – ob in Sprachen, Kreativem, Gesundheit, Digitalisierung oder Gesellschaftsthemen. Gestalten Sie Bildung aktiv mit!

Senden Sie Ihre
Bewerbung einfach an



Qigong und Tai-Chi

Dieses Angebot unterstützt ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Förderung von Bewegung, Koordination und innerer Balance. Durch langsame, fließende Bewegungsabfolgen, bewusstes Atmen und innere Vorstellungsbilder wird die Körperwahrnehmung geschult und das Zusammenspiel von Körper, Atmung und Geist gestärkt. Der Tai Chi-Kurs vermittelt grundlegende Bewegungsformen dieser meditativen Kampfkunst mit dem Ziel, Konzentration, Koordination und Ausgeglichenheit im Alltag zu fördern. Das Kursangebot stärkt gezielt körperliche und geistige Ressourcen.

Qigong

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Do | 15.01.26 – 02.04.26 | 10 x 90 min | 09:00 – 10:30 Uhr

Kerstin Hausdorf | 105,00 EUR | 25HK3112B

TAI CHI

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mo | 12.01.26 – 30.03.26 | 10 x 60 min | 19:10 – 20:10 Uhr

Kerstin Hausdorf | 70,00 EUR | 25HK3115B

TAI CHI-entspannt in den Tag

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.06

Do | 15.01.26 – 02.04.26 | 10 x 60 min | 08:00 – 09:00 Uhr

Kerstin Hausdorf | 70,00 EUR | 25HK3116B

Entspannungs- und Achtsamkeitskurse zur Stressbewältigung

Dieses Kursangebot zielt auf Entspannungsfähigkeit, Körperwahrnehmung und Stressbewältigung. Die vielfältigen Kurse vermitteln unterschiedliche Methoden zur gezielten Stressreduktion und fördern den bewussten Umgang mit Körper und Geist. Beispiele umfassen die Arbeit mit Klangschalen, deren Vibrationen und Klänge die Körperwahrnehmung schulen und tiefe Entspannung fördern. In den Yogakursen, teils mit Zertifizierung als Präventionsangebot, werden grundlegende Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie Aspekte der Yoga-Philosophie vermittelt, um Achtsamkeit und Beweglichkeit zu stärken. Im Massagekurs für Zweierteams werden theoretische Grundlagen und praktische Techniken vermittelt, die eine eigenständige Anwendung im familiären und persönlichen Umfeld ermöglichen. Ziel ist es, Entspannung im Alltag gezielt zu unterstützen. Behandelt werden u. a. Kopf-, Schulter-, Nacken-, Rücken- und Fußbereiche.

Hatha Yoga nach der Arbeit

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.06

Fr | 09.01.26 – 27.03.26 | 10 x 90 min | 16:30 – 18:00 Uhr

Beatrix Bräuer | 84,00 EUR | 25HK3122C

Hatha Yoga zum Wochenstart

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.06

Mo | 12.01.26 – 16.03.26 | 8 x 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr
Simone Luft | 84,00 EUR | 25HK3121B

Yoga Flow - Schnupperkurs

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P.-Neck-Str. 2e, Raum 1

Di | 13.01.26 – 03.02.26 | 4 x 75 min | 15:00 – 16:15 Uhr
Julia Leinweber | 40,00 EUR | 25HB31251B

Yoga Flow

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P.-Neck-Str. 2e, Raum 1

Di | 24.02.26 – 21.04.26 | 8 x 75 min | 15:00 – 16:15 Uhr
Julia Leinweber | 80,00 EUR | 26FB31261A

Hatha Yoga für junge Erwachsene/ Teenager

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P.-Neck-Str. 2e, Raum 1

Do | 26.02.26 – 07.05.26 | 10 x 60 min | 16:15 – 17:15 Uhr
Constance Erdmann | 70,00 EUR | 26FB31233A

Yoga im Sitzen – Entspannung & Beweglichkeit

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Do | 26.02.26 – 02.04.26 | 6 x 60 min | 10:30 – 11:30 Uhr
Christine Schreiber | 59,00 EUR | 26FR3101

Yoga Anfänger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.06

Di | 05.05.26 – 30.06.26 | 9 x 90 min | 16:30 – 18:00 Uhr
Hagen Steinbrecher | 105,00 EUR | 26FK3131B

Einführung in die Meditation

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Do | 08.01.26 – 05.02.26 | 5 x 90 min | 18:15 – 19:45 Uhr
Lars Denkwitz | 70,00 EUR | 25HR3124M2

Klangschalen-Meditationskurs

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mo | 02.03.26 – 13.04.26 | 6 x 60 min | 17:00 – 18:00 Uhr
Olga Kaiser | 60,00 EUR | 26FR3121

Massagekurs für Zweierteams und Paare-Grundkurs

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.05

Do | 15.01.26 – 05.02.26 | 4 x 2,25 h | 18:30 – 20:45 Uhr
Beate Wätzlich | 78,00 EUR | 25HK3400B





Yoga Flow

mit Julia Leinweber

Starte das neue Jahr mit dir selbst. Im Kurs Yoga Flow lade ich dich ein, die Magie des Yogas zu entdecken - kraftvoll, kreativ, bewusst. An 4 Terminen im Januar und Februar unterrichte ich im Rahmen eines kleinen Schnupperkurses eine 75-minütige Vinyasa-Einheit - fließend, fordernd, sanft.

Mein Unterricht richtet sich an alle Level: von Anfänger*innen bis Fortgeschrittene. Ich heiße Julia, bin ausgebildete Yogalehrerin (Balance Yoga Frankfurt am Main), leidenschaftliche Praktizierende und lebenslange Schülerin. Es begeistert mich, Menschen mit verschiedenen Körpern und Geschichten zu begleiten - auf der Matte, im Atem, in der Bewegung.

Was dich erwartet:

- Vinyasa Yoga in kreativen Sequenzen
- Fokus auf innere Stärke und Selbstverbindung
- Ein Raum für Entwicklung, Energie und Flow
- Ein liebevoller Start in die Woche

Ich freue mich auf dich!



Fit und stark durch gezieltes Training

Diese Bewegungskurse bieten vielseitige Lernmöglichkeiten rund um Kraftaufbau und Wohlbefinden. Pilates verbindet Kräftigung, Dehnung und bewusstes Atmen, verbessert Haltung, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Wirbelsäulengymnastik stärkt die Rücken- sowie die Rumpfmuskulatur. Durch Mobilisations- und Dehnübungen werden Verspannungen gelöst und Blockaden gelindert. Ergänzt durch fundierte Wissensvermittlung und Haltungstraining unterstützen sie eine nachhaltige Rückengesundheit.

Pilates

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.05

Di | 06.01.26 – 24.03.26 | 10 x 60 min | 18:10 – 19:10 Uhr
Steffi Zettl | 70,00 EUR | 25HK3248

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P-Neck-Str. 2e, Raum 1

Fr | 27.02.26 – 26.06.26 | 11 x 90 min | 16:00 – 17:30 Uhr
Gudrun Berge | 115,50 EUR | 26FB32422A

Rücken Aktiv-Wirbelsäulengymnastik

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mo | 05.01.26 – 23.03.26 | 10 x 90 min | 09:30 – 11:00 Uhr
Steffi Zettl | 105,00 EUR | 25HK32102

Faszientraining - Beweglichkeit verbessern, Schmerzen vorbeugen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Do | 15.01.26 – 02.04.26 | 10 x 60 min | 10:40 – 11:40 Uhr
Sven Plenio | 80,00 EUR | 26FK3241

Faszientraining - Beweglichkeit verbessern, Schmerzen vorbeugen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Do | 16.04.26 – 25.06.26 | 10 x 60 min | 10:40 – 11:40 Uhr
Sven Plenio | 80,00 EUR | 26FK3241

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wurde.

WICHTIGE
INFOS



Aktiv für Körper und Familie

Besondere Gesundheitsangebote für Groß und Klein an der Kreisvolkshochschule!

Im Selbstverteidigungskurs stärken Teilnehmende ihr Selbstbewusstsein und lernen, sich sicher zu behaupten.

Gesundheitstag

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P-Neck-Str. 2e, Raum 1

Sa | 28.02.26 | 5,5 h | 09:30 – 15:00 Uhr
Katrin Vcelich | 67,00 EUR | 26FB3000A

Selbstverteidigung - für ein sicheres Gefühl in jeder Situation

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.05

Di | 05.05.26 – 02.06.26 | 4 x 60 min | 17:00 – 18:00 Uhr
Steffi Zettl | 90,00 EUR | 26FK3282

Meine Gesundheit im Blick – Vorträge an der Kreisvolkshochschule

Diese Vortragsreihe vermittelt allgemeinbildende Inhalte zur Gesundheitsförderung und richtet sich an Interessierte, die ihr Wissen im Bereich Gesundheitsprävention erweitern möchten. Die Vorträge zielen darauf ab, gesundheitliche Zusammenhänge verständlich zu machen, zum Nachdenken anzuregen und zu einem reflektierten Umgang mit der eigenen Gesundheit beizutragen – kompakt, klar und praxisnah, zum Beispiel:

Was die Verpackungen der Nahrungsmittel erzählen – eine Entdeckungsreise

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Mi | 14.01.26 | 2,5 h | 17:30 – 19:00 Uhr
Peggy Benad-Mehner | 16,00 EUR | 25HB3401

Alzheimer als Form der Demenz – wie wir unser Gehirn stark halten können

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.04

Do | 15.01.26 | 90 min | 18:30 – 20:00 Uhr
Andreas Wanke | 16,00 EUR | 26FB3301



Kurztipps für eine gesunde Ernährung und Lebensweise

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.07

Di | 20.01.26 | 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr

Ramona Sbieschne | 15,00 EUR | 25HB3409

Chronische Krankheiten: Warum sie entstehen und wie wir gegensteuern können

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.04

Di | 20.01.26 | 90 min | 18:30 – 20:00 Uhr

Andreas Wanke | 16,00 EUR | 26FB3302

Kräuterkosmetik

Bautzen | KVHS Gesundheitskursräume | P-Neck-Str. 2e, Raum 2

Di | 27.01.26 | 3 h | 17:30 – 20:30 Uhr

Claudia Scharf | 44,00 EUR | 25HB3404

Wasser – Lebenselixier und Schlüssel zu gesunder Ernährung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Mi | 04.02.26 | 90 min | 17:30 – 19:00 Uhr

Peggy Benad-Mehner | 16,00 EUR | 25HB3402

Geführte Entgiftung / Entschlackung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.07

Sa | 28.02.26 – 21.03.26 | 4 x 90 min | 09:30 – 11:00 Uhr

Gabriela Anders | 68,00 EUR | 26FB3500

Gelassen, souverän im stressigen Alltag – wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Online

Mo | 16.02.26 | 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr

Steve Windisch | 10,50 EUR | 26FO3601

Innere Balance trotz vollem Alltag - die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Online

Mo | 09.03.26 | 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr

Steve Windisch | 10,50 EUR | 26FO3604

Erfolg beginnt im Kopf - mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Online

Mo | 23.03.26 | 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr

Steve Windisch | 10,50 EUR | 26FO3606

Basenfasten – gemeinsam durchhalten

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Sa | 18.04.26 – 24.04.26 | 5 x 90 min | 10:00 – 11:30 Uhr

Manuela Steinborn | 54,00 EUR | 26FK3521

Präventivkurs „Lieber leichter“ – vital und schlank – Folgekurs

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Fr | 29.05.26 – 03.07.26 | 8 x 90 min | 17:30 – 19:00 Uhr

Manuela Steinborn | 85,00 EUR | 26FK35202

Genussvoll Lernen: Ernährung und Kochen

Ob exotisch, regional oder gesund: In unseren Kochkursen lernen aktiv mit, begleitet von fachkundiger Anleitung und Wissensvermittlung. Entdecken Sie kulinarische Besonderheiten von Südindien bis Mittelamerika und vertiefen Sie Ihr Verständnis zu Zutaten, Techniken und Kulturen. Unsere Ernährungskurse zeigen praxisnah, wie Sie mit heimischen Superfoods, trendigen Eiweißlieferanten und zuckerreduzierten Rezepten gesund und genussvoll kochen können.



Bild: KVHS



Aus aller Welt – Südindischer Abend – Street-food, Land und Leute

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Fr | 08.05.26 | 3 h | 17:00 – 20:00 Uhr

Sumanth Ragala | 24,00 EUR | 26FK3531

Aus aller Welt – Karibische Küche

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 06.05.26 | 3,75 h | 18:30 – 22:15 Uhr

Sebastian Fischer | 30,00 EUR | 26FK3533

Gesundheit kann man essen – Hülsenfrüchte überraschend anders

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mo | 02.03.26 | 3 h | 18:00 – 21:00 Uhr

Karin Grundmann | 25,00 EUR | 26FK3550

Gesundheit kann man essen – Quark macht stark

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 20.05.26 | 1 x 90 min | 18:00 – 21:00 Uhr

Karin Grundmann | 25,00 EUR | 26FK3552

HINWEIS: Im Bereich **Natur und Gesundheit** finden Sie auf unserer Website noch eine Vielzahl weiterer Kurse und Workshops. Lassen Sie sich auch gern in den Standorten Bautzen, Kamenz oder Radeberg beraten.

vhs  Kreisvolkshochschule
Bautzen

NICHTS GEFUNDEN?

Sie haben den richtigen
Kurs für sich oder Ihre
Einrichtung z. B. Kita,
Pflegeheim oder Betrieb
noch nicht gefunden?



Melden Sie sich bei uns!

Gerne planen wir mit Ihnen gemeinsam
einen Kurs, der genau zu Ihnen passt!

**volkshochschule-bautzen@
kms-kvhs-bautzen.de**



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Globalisierung, Mobilität in Europa und Migration erfordern bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und Fremdsprachen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Volkshochschulen unterstützen dabei, das Ziel „Muttersprache plus zwei Fremdsprachen“ zu erreichen und so das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkenntnisse sind Schlüssel einer gelungenen Biografie, eröffnen berufliche Chancen und fördern Integration. Integration ist ein zentrales Anliegen der Volkshochschule. Für Vergleichbarkeit nutzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) mit sechs Niveaustufen, der einen kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht sicherstellt.

Englisch Kurse - Grundlagen und Fortgeschrittene

Englisch Aufbaukurs A1

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Di | 03.03.26 – 16.06.26 | 15 x 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr
Birgit Käther | 144,00 EUR | 26FK46B13

Englisch für Fortgeschrittene B1

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 02

Mi | 25.02.26 – 10.06.26 | 15 x 90 min | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Schilling | 144,00 EUR | 26FR46B1A

Englisch Grundkurs A1 (3. Semester) für Wiedereinsteiger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Mi | 04.02.26 – 03.06.26 | 15 x 90 min | 09:00 – 10:30 Uhr
Angela Sondermann | 144,00 EUR | 26FK46A1

Englisch Grundkurs am Vormittag A2 (6. Semester)

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 01

Do | 26.02.26 – 18.06.26 | 15 x 90 min | 09:30 – 11:00 Uhr
Gudrun Schilling | 144,00 EUR | 26FR46A1A

Englisch Grundkurs für Reisende

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Di | 10.03.26 – 19.05.26 | 10 x 90 min | 15:00 – 16:30 Uhr
Angelika Hauße | 96,00 EUR | 26FK46A12

Englisch Konversationskurs A2

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 01

Mo | 02.03.26 – 01.06.26 | 12 x 90 min | 17:45 – 19:15 Uhr
Birgit Käther | 115,20 EUR | 26FR4621



Bild: Bilderschlag_DWV

Französisch Grund- und Aufbaukurse

Französisch Grundkurs A1 (1. Semester)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.05

Do | 26.02.26 – 18.06.26 | 15 x 90 min | 17:00 – 18:30 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 26FB48A1B

Französisch Grundkurs A1 (1. Semester)

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Mi | 04.03.26 – 24.06.26 | 15 x 90 min | 18:45 – 20:15 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 26FK48FR1

Französisch Grundkurs A1 (2. Semester)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.05

Do | 26.02.26 – 18.06.26 | 15 x 90 min | 17:00 – 18:30 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 26FB48A1A

Französisch Grundkurs A1.1

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 02

Mo | 23.02.26 – 15.06.26 | 15 x 90 min | 16:00 – 17:30 Uhr
Agnes Beaume-Hofmann | 144,00 EUR | 26FR48A1A

Bon Voyage! Französisch für Reisende

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.02

Mi | 04.03.26 – 24.06.26 | 15 x 90 min | 17:00 – 18:30 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 26FK48FRR

Bon Voyage! Französisch für Reisende (ohne Vorkenntnisse)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.05

Do | 26.02.26 – 18.06.26 | 15 x 90 min | 18:45 – 20:15 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 26FB48A1R

Französisch für Fortgeschrittene B2

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 02

Mo | 23.02.26 – 15.06.26 | 15 x 90 min | 18:00 – 19:30 Uhr
Agnes Beaume-Hofmann | 144,00 EUR | 26FR48B2B

Spanisch Kurse - Grundlagen und Fortgeschrittene

Hola, bienvenido! - Spanisch für Reisende (ohne Vorkenntnisse)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.04

Mi | 04.03.26 – 17.06.26 | 15 x 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr
Yuri Nguyen Levano Garcia | 144,00 EUR | 26FB4MA1R

Spanisch Grundkurs A1 (2. Semester)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.04

Mi | 04.03.26 – 17.06.26 | 15 x 90 min | 17:00 – 18:30 Uhr
Yuri Nguyen Levano Garcia | 144,00 EUR | 26FB4MA1B

Tschechisch Kurse - Grundlagen und Fortgeschrittene

Tschechisch für Reisende (ohne Vorkenntnisse)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.05

Mi | 25.02.26 – 20.05.26 | 12 x 90 min | 19:00 – 20:30 Uhr
Jakub Kuncik | 115,20 EUR | 26FB4NA1R

HINWEIS: Im Bereich **Sprachen** finden Sie auf unserer Website noch eine Vielzahl weiterer Kurse und Workshops. Lassen Sie sich auch gern in den Standorten Bautzen, Kamenz oder Radeberg beraten.



BERUFLICHE UND DIGITALE KOMPETENZ

Kursleiterfähigkeit
Bilanzierung

Datev

Word

Computer

Xpert Business

Smartphone

Finanzbuchführung

KI

Lohn und Gehalt

10-Finger-Tastschreiben

PowerPoint

Personalwirtschaft

Betriebliche Steuerpraxis

Excel

ChatGPT

10-Finger Schreiben leicht gemacht

Wie ist es machbar, in wenigen Stunden das 10-Finger-Tastschreiben zu lernen? Die Antwort ist simpel: Wir nutzen Methoden, die den Aufbau und die Funktionsweise des menschlichen Gehirns berücksichtigen, den Lernprozess fördern und die Gedächtnisleistung verbessern. Um sicher und schnell schreiben zu können, ist es nötig, für einige Wochen täglich 15 Minuten zu üben, zum Beispiel:

10-Fingersystem in 400 Minuten mit Superlearning und DIN-Regeln

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Sa | 30.05.26 – 27.06.26 | 4 x 2 h | 09:00 – 11:00 Uhr

Kerstin Deutscher | 107,00 EUR | 26FB5001

10-Finger-Tastschreiben - Ferienkurs

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Mo | 06.07.26 – 16.07.26 | 4 x 3,25 h | 09:00 – 12:15 Uhr

Kerstin Deutscher | 135,00 EUR | 26FB5001FK

Entdecken Sie die digitale Welt

Mit dem Einsteiger- und Aufbaukurs werden Sie in die Grundlagen eingeführt: von der Handhabung des Betriebssystems WIN 11 über die Verwendung von Programmen bis hin zum Surfen im Web. Erfahren Sie, wie Sie Dateien verwalten, E-Mails versenden und sicher im Internet surfen.

Computerkurs für Einsteiger

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Do | 19.03.26 – 30.04.26 | 6 x 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 26FB5115

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Mo | 11.05.26 – 22.06.26 | 6 x 3 h | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 26FK5101A

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 02

Di | 17.03.26 – 05.05.26 | 8 x 2,25 h | 13:00 – 15:15 Uhr

Norbert Jentzsch | 144,00 EUR | 26FR5101A

Auch Ihr PC braucht eine Wartung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Do | 07.05.26 | 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 24,00 EUR | 26FB5113B

Excel in der Praxis Grundlagen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Fr | 27.02.26 – 24.04.26 | 7 x 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 168,00 EUR | 26FB5103A

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Mi | 15.04.26 – 27.05.26 | 7 x 3 h | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 168,00 EUR | 26FK5103A

Textverarbeitung mit Word

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Do | 21.05.26 – 25.06.26 | 6 x 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 26FB5112B

Word und Excel: Tipps und Tricks

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Fr | 22.05.26 – 05.06.26 | 3 x 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 72,00 EUR | 26FB5116

PowerPoint - Professionell präsentieren

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Sa | 14.03.26 – 28.03.26 | 3 x 5,5 h | 09:30 – 14:00 Uhr

Norbert Karte | 108,00 EUR | 26FB5106A

Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag und im Business: Überblick, Geschichte und Anwendungen

Unser Leben wird durch künstliche Intelligenz (KI) verändert. Sie erhalten einen Überblick über die Historie der KI und lernen deren Anwendungsmöglichkeiten im privaten sowie geschäftlichen Kontext kennen.

Künstliche Intelligenz?

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.03

Fr | 08.05.26 | 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 24,00 EUR | 26FB5113C

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Raum 2.04 (PC)

Mi | 10.06.26 | 3 h | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 24,00 EUR | 26FK5113B

ChatGPT & Co. - Wie kann die KI unser Leben beeinflussen?

Radeberg | KVHS | Heidestr. 70, Haus 223, Raum 03

Di | 12.05.26 | 3 h | 13:00 – 15:15 Uhr

Norbert Jentzsch | 20,00 EUR | 26FR5191Y

Smartphone-Skills für den Alltag: Effektive Nutzung, Apps & individuelle Schulung

Smartphones sind wahre Multitalente: Sie vereinen Telefon, Kamera, Navigationsgerät und Mediaplayer in einem Gerät. Mit Apps können unzählige Funktionen hinzugefügt werden.

Bei dieser individuellen Schulung erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone effektiv verwenden und die wichtigsten Apps sinnvoll in Ihren Alltag einbinden können.

Hinweis: Kurs wird monatlich angeboten

Ich und mein Smartphone - Einzelschulung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, Raum 4.08

Do | 26.02.26 | 45 min | 16:00 – 16:45 Uhr

Markus Schmidt | 42,00 EUR | 26FB55E01

HINWEIS: Im Bereich *berufliche und digitale Kompetenz* finden Sie auf unserer Website noch eine Vielzahl weiterer Kurse und Workshops. Lassen Sie sich auch gern in den Standorten Bautzen, Kamenz oder Radeberg beraten.

Xpert Business – Wirtschaft verstehen leicht gemacht

Xpert Business ist ein bundeseinheitliches Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse – vom Einstieg bis hin zu einem Niveau, das mit dem an Hochschulen vergleichbar ist.

In überschaubaren Kursbausteinen wird Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhaltungsabschlüssen hingeführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So wird der persönliche Bildungserfolg kleinschrittig und nachhaltig gesichert. Ein weiterer Vorteil: Ein abgeschlossener Kursbaustein kann in mehrere Abschlüsse eingebracht werden.

Informationen zu den Kosten der jeweiligen Bausteine sowie zur Anmeldung finden sich in den Ausschreibungen der einzelnen Module.

Kursbausteine: Finanzbuchführung 1, 2 und 3, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling, Betriebliche Steuerpraxis, Lohn und Gehalt 1, 2 und 3, Personalwirtschaft, Einnahmen- und Überschussrechnung, Finanzwirtschaft (nur im Herbstsemester).

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen sind unter folgender Adresse abrufbar:

www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html



Xpert Business LernNetz - Onlinekursreihe: Buchung erfolgt in den Einzelmodulen

Bautzen | Online

Mo | 09.03.26 – 30.06.26 | Module | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-Online-Seminar | Preis/ Modul EUR | 26FO54W

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Gepüfte Fachkraft (XB)			Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling		
Finanzbuchführung (1)	•	•		•		•	•	•	•
Finanzbuchführung (2)	•			•		•		•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•			•		•	•	•	•
Bilanzierung			•	•		•	•	•	•
Finanzwirtschaft		•		•		•	•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•		•		•	•	•	•
Controlling		•		•		•	•	•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•				•	•	•
Lohn und Gehalt (1)								•	•
Lohn und Gehalt (2)								•	•
Lohn und Gehalt (3) EDV								•	•
Personalwirtschaft								•	•
Personale Kompetenzen									•
Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									

Schauen Sie regelmäßig auf unserer Webseite vorbei, denn es kommen laufend neue Kursangebote hinzu. Alle Kurse finden Sie unter www.kvhsbautzen.de.

WICHTIGE
INFOS



TACHELES

14.12.2025 –
12.12.2026



tacheles.sachsen.de

STAATSMINISTERIUM
FÜR WISSENSCHAFT
KULTUR UND TOURISMUS



Freistaat
SACHSEN



**JAHR DER
JÜDISCHEN
KULTUR
IN SACHSEN
2026**



© S-Com/DSGV08.2025

Heizkosten senken? Geht schlauer.

**Mit unserem
Modernisierungs-
rechner wissen Sie,
was zu tun ist.**

Weil's um mehr als Geld geht.



[ksk-bautzen.de](https://www.ksk-bautzen.de)
[ostsaechsische-sparkasse-dresden.de](https://www.ostsaechsische-sparkasse-dresden.de)