



Kreisvolkshochschule
Bautzen



Wokřjesna ludowa uniwersita Budyšin
Kreismusikschule/Kreisvolkshochschule Bautzen
Kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises

Herbstsemester 2024

Bautzen | Bischofswerda | Kamenz | Radeberg

kvhsbautzen.de



Die Notfalltrainer

www.sanimu.de



Sanitätsschule
Mudrack
Bautzen



Erste-Hilfe-Kurse
Notfalltrainings
Brandschutzkurse

Tanzschule Mühlmann



- Paartanz -
Standard/Latein
Discofox
Swing
Tango Argentino
Rock 'n' Roll

Line Dance
Lady Style

Zumba® Fitness
Zumba® Kids

Schülerkurse
Paartanz für
Kinder

Postplatz 3 - Bautzen - info@tanzschule-muehlmann.de

KREISMUSIKSCHULE/KREISVOLKSHOCHSCHULE BAUTZEN

Kommunaler Eigenbetrieb des Landkreises Bautzen | Schilleranlagen 1, 02625 Bautzen

Leiterin Eigenbetrieb | Silke Schlegel

Tel. 03591 3164216

info@kms-kvhs-bautzen.de

Fachliche Leitung | Anja Weise

Tel. 03591 27229-12

anja.weise@kvhsbautzen.de

**Standort
Bautzen** Postplatz 3 | 02625 Bautzen
Tel. 03591 272290
info@kvhsbautzen.de

**Standort
Radeberg** Heidestraße 70 | 01454 Radeberg
Gebäude 223
Tel. 03528 416383
info.radeberg@kvhsbautzen.de

**Standort
Kamenz** Macherstraße 144a | 01917 Kamenz
Tel. 03578 3096-30
info.kamenz@kvhsbautzen.de

**Standort
Bischofswerda** Kursorte siehe Kursdaten
01877 Bischofswerda

ÖFFNUNGSZEITEN

Bautzen

Mo/Di 9 – 12 Uhr | 13 – 16 Uhr

Do 9 – 12 Uhr | 13 – 18 Uhr

Kamenz

Mo/Di 9 – 12 Uhr | 13:00 – 16:00 Uhr

Do 09:00 – 12:00 Uhr

13:00 – 18:00 Uhr

Radeberg

Di 09:00 – 12:00 Uhr

Do 09:00 – 12:00 Uhr

13:00 – 18:00 Uhr

*Individuelle Termine nach Vereinbarung.
Veränderte Öffnungszeiten in den Ferien.*

SCHULFERIEN | FEIERTAGE IN SACHSEN

Herbst 07.10. – 18.10.24

Reformationstag 31.10.24

Buß- und Betttag 20.11.24

Weihnachten 23.12.24 – 03.01.25

Winter 17.02. – 28.02.25

Ostern 18.04. – 25.04.25

Tag der Arbeit 01.05.25

Christi Himmelfahrt 29.05.25 (+unterrichtsfrei: 30.05.25)

Sommer 30.06. – 08.08.25

IMPRESSUM

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Bautzen

Redaktion | Anzeigen: Kreisvolkshochschule Bautzen

Gestaltung: ZH2 Agentur, Neustadt 18, 02763 Zittau

Auflage: 4.000 Exemplare

Titelbild: freepik.com

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**

TEAM DER KREISVOLKSHOCHSCHULE BAUTZEN



Anja Weise

Fachliche Leitung Kreisvolkshochschule
Fachbereichsleiterin Kultur/Beruf
Tel.: 03591 27229-12
anja.weise@kvhsbautzen.de



Andrea Siebert

Organisation Integrations- und Deutschkurse
(BAMF) Bautzen, Kamenz und Radeberg
Mobil: 0172 9388732
andrea.siebert@kvhsbautzen.de



Petra Schönbach

Fachbereichsleiterin Kultur und Gesundheit
Kamenz
Tel.: 03578 3090-213
petra.schoenbach@kvhsbautzen.de



Marika Schmidt

Verwaltung und Organisation Bautzen
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 03591 27229-0 / Fax: 03591 27229-19
marika.schmidt@kvhsbautzen.de



Sophie Mörbé

Fachbereichsleiterin Sprachen und Gesellschaft
Bautzen, Kamenz und Radeberg
Tel.: 03591 27229-13
sophie.moerbe@kvhsbautzen.de



Grete Binder

Projektleiterin politische Bildung und ökonomische,
ökologische und digitale Grundbildung
Mobil: 0151 67356935
E-Mail: grete.binder@kvhsbautzen.de



Manja Thierfelder

Verwaltung und Organisation Kamenz
Tel.: 03578 3096-30 / Fax: 03578 3097-55
manja.thierfelder@kvhsbautzen.de



Katrin Nowotny

Fachbereichsleiterin Gesundheit und
kaufmännische Weiterbildung Bautzen und
Radeberg
Tel.: 03591 27229-11
katrin.nowotny@kvhsbautzen.de



Ines Reißig

Verwaltung und Organisation Radeberg
Tel.: 03528 4163-83 / Fax: 03528 4163-88
ines.reissig@kvhsbautzen.de

OFFLINE STÖBERN – ONLINE BUCHEN!

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot und notieren Sie sich die individuelle Buchungsnummer. Mit dieser Nummer können Sie bequem online buchen.

Hier finden Sie die **Buchungsnummer**:

Musterkurs

Ort | KVHS

Sa | 02.11.24 | 1 x 2 UE | 14:00 – 15:30 Uhr

Max Muster | 50,00 EUR | **12HB3B45**

Suchbegriff



SO BUCHEN SIE ONLINE!



1. Gehen Sie auf die Website

Öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf die Website **www.kvhsbautzen.de**.

2. Buchungsnummer eingeben

Suchen Sie das Suchfeld auf der Startseite oder im entsprechenden Bereich der Website. Geben Sie die **Buchungsnummer** in dieses Feld ein.

3. Buchung finden

Klicken Sie auf den Such- oder Bestätigungsbutton, um Ihre Buchung zu finden. Die Seite wird dann Ihre Buchungsinformationen anzeigen.

TIPPS ZUR BUCHUNG

- **Schauen Sie regelmäßig auf unserer Webseite** vorbei, denn es kommen laufend neue Kursangebote hinzu. Alle Kurse finden Sie unter www.kvhsbautzen.de.
- **Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis 1 Woche vor Kursbeginn) an.** So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wurde.
- **Keine Nachricht – gute Nachricht!**
Wenn Kurse ausfallen oder sich Veränderungen ergeben, dann werden Sie von uns informiert. Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung von uns nichts mehr hören, dann finden die Kurse und Veranstaltungen wie geplant statt.



INHALT

GESELLSCHAFT POLITIK | UMWELT 10

<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	11
<i>Wahlforen</i>	11
<i>Neue Weiterbildungen für PädagogInnen im Herbstsemester an der Volkshochschule</i>	12

Politik und Gesellschaft 12

Kontrovers vor Ort: Warum Demokratie manchmal so schwer fällt. Ein Abend über Pluralismus, Steinzeitgehirne und das digitale Zeitalter (Vortrag und Diskussion mit Dr. Christoph Meißelbach)	12
Kontrovers vor Ort: Versprochen, gebrochen? Die Rolle von Wahlversprechen in Deutschland – Theres Matthieß, Wahlversprechen auf dem Prüfstand: Wie viel halten Parteien wirklich?	12
Kontrovers vor Ort: Lebensgeschichten aus dem Iran – die Künstlerin Nazanin Zandi spricht über Familie und Politik	12
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	12
Alte deutsche Handschrift(en) lesen und schreiben lernen	12
Das Politische bei Hannah Arendt	12
Einsteigerkurs Gewaltfreie Kommunikation - Reden ist Silber... ..	12
Gewaltfreie Kommunikation - Auf der Suche nach dem verborgenen Gefühl	13

Gewaltfreie Kommunikation - Keine Zeit für eine Auszeit im Zen-Kloster?	13
Informationsveranstaltung der Telefonseelsorge	13
KI-Werkzeuge für Effizienz und Generationen-Management	13
Live-Hacking Roadshow	13
Wahlforum Bischofswerda	13
Wahlforum Bautzen	13
Wahlforum Kamenz	13

Länder und Heimatkunde 13

Der Taucherfriedhof - Symbolik und Geschichte	13
Schimmelpilze - Schaden und Nutzen	13
Steine aus dem Norden - Vagabunden der Eiszeit	13

Recht, Vorsorge und Steuern 13

Ehescheidung - wie geht das?	13
Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht	13
Erbrecht und Testamentsgestaltung	13
Einkommensteuererklärung 2024	13
Neuerungen im Steuerrecht 2024	14
Rente und Steuern - keine Ruhe im Ruhestand	14
Steuern und Rente mit Zusatzeinkommen	14

Pädagogik und Psychologie 14

Kindliche Sprachförderung im Alltag - Kurs für Eltern und Großeltern	14
Alltagsintegrierte Sprachförderung für Kleinkinder (0 - 3 Jährige) - ein Kurs für Tageseltern und KrippenerzieherInnen	14
Marburger Konzentrationstraining für Kinder und Jugendliche	14
Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	14
Superhirn - Namen und Gesichter merken	14
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt	14
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)	14

KULTUR | GESTALTEN 15

<i>Ikebana</i>	16
<i>Kreatives mit Papier</i>	16
<i>Aquarell leicht gemacht</i>	16
<i>Patchwork Log Cabin</i>	16
<i>Grundlagen der Fotografie</i>	17
<i>Goldschmieden</i>	17

Kunstgeschichte und Lesungen 18

„Um ein Maler zu sein, muß man mit Strahlen des Lichtes arbeiten“ (Edvard Munch)	18
„Ja, Du hast ja Recht, ich bin ein Teufelsmaler“ (Francisco Goya)	18
„Hätte ich es sagen wollen oder können, hätte ich nicht nötig, es zu malen“ (Otto Runge)	18
Caravaggio (1571-1610) - Geliebt und angefeindet	18
„Nur die Werke triumphieren!“ (Franz Marc)	18
„Ja, Du hast ja Recht, ich bin ein Teufelsmaler“ (Francisco Goya)	18
Um ein Maler zu sein, muß man mit Strahlen des Lichtes arbeiten (Edvard Munch)	18
Der unorthodox malende Barockkünstler Franz Hals	18
Cider and Crime - Lesung englischsprachiger Autorinnen	18

Malen und Zeichnen 18

Experimentelle Ölmalerei	18
Acrylmalerei Workshop	18
Aquarell leicht gemacht	18
Aquarellmalerei	18
Asiatische Tuschemalerei Workshop	18
Selbstportrait in Öl malen	18
Malnachmittag mit Frau Pilz: Leuchtende Farben des Herbstes	18
Malnachmittag mit Frau Pilz: Neutralfarben, farbige und gebrannte Erden	19
Malnachmittag mit Frau Pilz: Räumlichkeit	19
Malnachmittag mit Frau Pilz: Stillleben mit Naturmaterialien	19
Maltreff am Samstag - „Mauerblümchen“	19
Maltreff am Samstag - „Lila-Laune“	19
Maltreff am Samstag - „Weißhöhlungen“	19
Maltreff am Samstag - „Schmuckinitiale“	19

Maltreff am Samstag - „Ländliche Idylle“	19
Workshop Einführung in die Eitempera-Malerei	19
Zeichentreff für Fortgeschrittene	19
Zeichnen lernen von Grund auf	19

Werken und Gestalten 19

Goldschmieden für Einsteiger	19
Ikebana - japanische Kunst des Blumensteckens	19
Ikebana zum Erntedank	19
Ikebana im Advent	19
Ikebana Erderwachen - japanische Kunst des Blumenarrangements	19
Klöppeln - eine alte Handarbeitstechnik neu entdeckt	20
Kreatives mit Papier - Falzbuch im Leporello-Stil	20
Kreatives mit Papier - Karte mit Wow-Effekt	20
Kreatives mit Papier - Technik-Kurs Stempelkissen	20
Kreatives mit Papier - December-Daily	20
Kreatives mit Papier - Weihnachtliche Homedeko	20
Kreatives mit Papier - Weihnachtliche Geschenkverpackung	20
Kreatives mit Papier - Scrapbooking-Layout	20
Makramee-Schmuck für Anfänger: alte Flechttechnik neu entdeckt	20
Patchwork Einsteigerkurs Log Cabin	20
Sketchnotes für Einsteiger	20
Töpfern - Aufbauen und freies Modellieren	20
Woche der seelischen Gesundheit: Mandalas in Ton stempeln	21
Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen was das Herz begehrt	21
Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen zur Herbstzeit	21
Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen zur Weihnachtszeit	21

Medienpraxis 21

Digitale Bildbearbeitung am PC	21
Grundlagen der Fotografie	21

Musikalische Praxis 21

Gitarre Weihnachtskurs	21
Mundharmonika Aufbaukurs	21

GESUNDHEIT 22

<i>Kursleiterinnen Vorstellung: Fanny Schöнау</i>	23
<i>Contemporary: Einführung in Modern Afro Dance</i>	23
<i>Massagekurs für Zweierteams und Paare</i>	23
<i>Mit Atemkraft in den Tag</i>	24
<i>Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag</i>	24
<i>Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitnesskurs für Männer</i>	24

Tanzstile und tänzerische Praxis 25

Orientalischer Tanz Aufbaukurs	25
Contemporary zum Kennenlernen	25
Contemporary: Einführung in Modern Afro Dance	25

Erlebnistanz am Vormittag - Training für Kopf und Herz	25
Linedance - Aufbaukurs	25
Linedance - Aufbaukurs II	25
Linedance - Einsteiger	25
Linedance - Einsteiger PLUS	25
Linedance - Einsteigerkurs am Vormittag - Einsteigerkurs	25
Linedance - Einsteigerkurs am Vormittag - Einsteigerkurs PLUS	25
Linedance - Fortgeschrittene	25
Bewegungstanz am Vormittag - Training für Kopf und Herz	25

Entspannung, Stressbewältigung und seelische Gesundheit 26

Auszeit vom Alltag - schalt mal ab	26
Stress-Löser Natur – NEU	26
Mit Atemkraft in den Tag – NEU	26
Klangmeditation	26
Geführte Klangreise	26
Klanggabelanwendung/ -massage zur Selbsthilfe	26
Woche der seelischen Gesundheit: Ein kleiner Kurs in Achtsamkeit	26
Woche der seelischen Gesundheit: Stressbewältigung und Entspannungstechniken	26
Woche der seelischen Gesundheit: Yoga und Klang	26
Ruhe-PUNKT - Stressbewältigung und Entspannungstechniken für den Alltag	26
Tag der Achtsamkeit	26
Gelassen und souverän im stressigen Alltag	26
Waldbaden	26
Entspannungsreise mit Klangschalen	26
Der sanfte Weg zu Dir selbst: Meditation und Atmung - Schnupperkurs	26
Waldbaden - Stressabbau in der Natur	27

Qigong und TAI CHI 27

Qigong	27
Qigong Shibashi	27
TAI CHI-entspannt in den Tag	27

Yoga 27

Hatha Yoga	27
Hatha Yoga am Vormittag	28
Hatha Yoga für Fortgeschrittene	28
Hatha Yoga für junge Erwachsene/ Teenager	28
Hatha Yoga für Senioren	28
Hatha Yoga ins Wochenende	28
Hatha Yoga nach der Arbeit	28
Hatha Yoga zum Wochenstart	28
Reine Männersache! Hatha Yoga für Männer	29
Yoga Anfänger/ Fortgeschrittene	29
Yoga und Klang – NEU	29

KAHA und Achtsamkeit 29

Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag	29
Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag - Schnupperkurs	29
KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist	29
KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist - Schnupperkurs	29
Sommer-KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist	30

Pilates 30

Pilates	30
Pilates - Sommerkurs	30

Rückentraining 30

Rücken aktiv - Wirbelsäulengymnastik	30
Rückenfit - Präventives Rückentraining	31
Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule	31
Rückenfit-Rückenkräftigung	31

Aerobic, Fitness und Bodyworkout 31

Aerobic	31
Bauch-Beine-Po mit Latinomoves	31
Dance-Workout zum Kennenlernen	31
Dance-Workout für Erwachsene	31
Cardio-Dance-Workout: Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf	31
Bodyworkout - Sommerkurs	31
Bodyworkout	31
Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitness"schnupper"kurs für Männer – NEU	32
Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitnesskurs für Männer – NEU	32
Step-Aerobic & Bodyworkout	32
Step-Mix	32
Step-Mix - Schnupperkurs	32
NachWeihnachtsFitMix	32
STRONG Nation®	32
Zumba® - Fitnessworkout – NEU	33

Ernährung und Kochen 33

Aus aller Welt - Afrikanische Küche	33
Aus aller Welt - Karibische Küche	33
Aus aller Welt - Südindischer Abend - Kochen, Land und Leute	33
Aus aller Welt - Vietnamesische Küche	33
Brot backen mit Hefe für Anfänger	33
Gesunde Ernährung mit der Südostasiatischen Küche	33
Gesundheit kann man essen - Heimische Superfoods: Brennessel und Co.	33
Gesundheit kann man essen - Mediterrane Küche mit heimischen Lebensmitteln	33
Gesundheit kann man essen - Schmackhafte Snacks zum Mitnehmen	33
Gesundheit kann man essen - Zuckerarm und (ge)nussvoll genießen	33

Leicht und lecker durch den Berufsalltag	33
Leichte Sommersalate zum Grillen	33
Pilzexkursion	33
Unsere heimischen Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger	33
Räuchern mit heimischen Wildpflanzen	33
Sprachlich-kulinarischer Apetitanreger: portugiesisch kochen und reden	34
Veggy-Kochen - wirklich gesund?	34
Von Profis lernen - Alternative zur Weihnachtsgans? Gibt es!	34

Gesundheitspflege, Krankheit und Prävention 34

Vortrag und Kochkurs - ausbalanciert statt Bluthochdruck	34
Vortrag und Kochkurs - Brainfood - Nahrung für mein Gehirn	34
Vortrag und Kochkurs - für gesunde Gelenke; der Gicht keine Chance	34
Präventivkurs „Lieber leichter“ - vital und schlank	34
Geführte Entgiftung / Entschlackung mit unterstützenden Yogaeinheiten - kompakt	34
Cholesterin – alles Lüge?	34
Ernährung und mentale Gesundheit	34
Die Haut zeigt, wie es dem Darm geht	34
Basenfasten - gemeinsam durchhalten	34
Einführung in die Entgiftung/Entschlackung mit unterstützenden Yogaeinheiten	34
Fit durch den Winter mit ätherischen Ölen	34
Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit... ..	34
Homöopathie - eine Form der Komplementärmedizin vorgestellt	34
Immunsystem stärken mit ätherischen Ölen	34
Kräuterkosmetik - Selber rühren	35
Kräuterspaziergang durch die Laußnitzer Heide: Kräuter in Wiese und Wald	35
Kräuterspaziergang im Schlosspark Hermsdorf	35
Was Sie über Zucker wissen sollten	35

Massage und Familiensport 35

Massagekurs für Zweierteams und Paare	35
Gesund leben - Eltern und Kind Turnen (2 - 4 Jahre) - „Junge Familie“	35

SPRACHEN 36

<i>Neues Angebot: Deutsch für den Alltag</i>	<i>37</i>
<i>Arabisch Begegnungskurs</i>	<i>37</i>
<i>Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland</i>	<i>37</i>
<i>Hände sprechen lassen - Kurse in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)</i>	<i>38</i>
<i>BAMF-Kurse</i>	<i>38</i>
<i>Kursleitende für verschiedene Sprachen an der Kreisvolkshochschule für Bautzen, Kamenz und Radeberg gesucht!</i>	<i>39</i>

Landeskunde 39

Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland (deutsch)	39
Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland (spanisch)	39

Deutsch 39

Deutsch als Fremdsprache Grundkurs A1.1	39
Deutsch im Alltag - Grundkurs für Einsteiger	39
Einbürgerungstest 6	39
Einbürgerungstest 7	39
Einbürgerungstest 8	39
Einbürgerungstest 9	40

Gebärdensprache 40

Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)	40
Aufbaukurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)	40

Sorbisch 40

Sorbisch Grundkurs A1.2	40
-------------------------------	----

Englisch 40

Englisch Grundkurs A1.1	40
Englisch Grundkurs A1.1 Plus	40
Englisch Grundkurs am Vormittag A1.1 PLUS	40
Englisch Grundkurs A1.2	40
Englisch Grundkurs am Vormittag A1.2	40
Englisch Grundkurs für Reisende PLUS	40
Englisch für die Reise A2.1	40
Englisch Aufbaukurs A2.1	40
Englisch Aufbaukurs A2.2	41
Englisch Aufbaukurs B1.1	41
Englisch Auffrischkurs B1.1 - Verlängerung	41
Englisch für Fortgeschrittene B1	41
Englisch für Fortgeschrittene B1.1	41
Englisch für Fortgeschrittene B1.2	41
Englisch für Fortgeschrittene B2.2	41
Englisch für Wiedereinsteiger	41
Englisch Vervollkommnung und Konversation A2	41
Englisch Vervollkommnung und Konversation A2.2	41
Englisch Vervollkommnung und Konversation B1	41
Englisch Vervollkommnung und Konversation B2.2	41
Schnupperkurs am Vormittag - Englisch für AnfängerInnen	41
Schnupperkurs Englisch für AnfängerInnen	41
Schnupperkurs - Englisch für Wiedereinsteiger/ Konversation	41

Französisch 42

Bon Voyage! Französisch für Reisende A1.1 PLUS	42
Bon Voyage! Französisch für Reisende A1.1 PLUS - Verlängerung	42
Französisch Grundkurs A1.1	42
Französisch Grundkurs A1.1 - Verlängerung	42
Französisch Grundkurs A1.2	42
Französisch Grundkurs A1.2 - Verlängerung	42
Französisch für Fortgeschrittene B2.1	42

Spanisch	42
Spanisch Grundkurs A1.1	42
Spanisch Grundkurs A1.2	42
Spanisch Grundkurs für Jugendliche A1.1	42
Spanisch Grundkurs für Kinder A1.1	42
Spanisch Aufbaukurs A2.1	42
Spanisch Aufbaukurs A2.2	42
Spanisch Aufbaukurs A2	42
Polnisch	43
Polnisch Grundkurs A1.1	43
Polnisch Grundkurs A1.2	43
Russisch	43
Russisch Auffrischkurs A2.1	43
Russisch Auffrischkurs für Wiedereinsteiger	43
Russisch Grundkurs Konversation - erste Wörter und Phrasen	43
Tschechisch	43
Tschechisch Grundkurs A1.1	43
Tschechisch Schnupperkurs für AnfängerInnen	43
Tschechisch Aufbaukurs für Wiedereinsteiger A2.1	43
Tschechisch Schnupperkurs Konversation	43
Arabisch	43
Salam aleikum! - Arabisch Begegnungskurs	43

DIGITALE UND BERUFLICHE BILDUNG 44

<i>Tatort Internet</i>	45
<i>Lesen mit dem E-Book-Reader</i>	45
<i>Kommunikation - Konfliktbewältigung</i>	45
<i>Xpert Business LernNetz: Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie</i>	45
Computer	46
Auch Ihr PC braucht eine Wartung	46
PC für Senioren - Anfängerkurs	46
PC für Senioren - Aufbaukurs I	46
PC für Senioren - Aufbaukurs II	46
Computerkurs für Einsteiger	46
Erstellung eines CEWE-Fotobuches	46
Gestaltung eines Fotobuches	46
Textverarbeitung mit Word	46
Excel in der Praxis Grundlagen	46
Word und Excel: Tipps und Tricks	46
PowerPoint - Professionell präsentieren	46

Tastschreiben	46
10-Fingersystem in 400 Minuten mit Superlearning und DIN-Regeln	46
10-Finger-Tastschreiben - Ferienkurs	46

Finanzbuchführung	47
Xpert Business LernNetz - Onlinekursreihe: Buchung erfolgt in den Einzelmodulen	47
Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat	47
Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat	47
Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	47
Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	47
Controlling mit Xpert Business-Zertifikat	47
Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat	47
Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat	47
Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat	47
Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	47
Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat	47
Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat	47
Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	48
Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	48

Smartphone	48
Ich und mein Smartphone - Einzelschulung	48
Digitaler Alleskönner - Smartphone-Intensivkurs	49

Digitale Bildung	49
Schnupperkurs Lesen mit dem E-Book-Reader	49
Tatort Internet? - Sicher und souverän im Internet	49
ChatGPT & Co. - Wie kann die KI unser Leben beeinflussen?	49

Kursleitertätigkeit	49
Was machen eigentlich Kursleitende?	49

SOFTSKILLS	49
Kommunikation - Grundlagen	49
Kommunikation - Konfliktbewältigung	49
Woche der seelischen Gesundheit - Kommunikation – Stressbewältigung	49



GESELLSCHAFT POLITIK | UMWELT

Gewaltfreie Kommunikation



Bild: Katharina Bork; KVHS

Sie möchten Ihren Alltag bewusster erleben? Sie möchten über Ihren eigenen Schatten springen und sich neuen Herausforderungen öffnen? Perfekt, denn das möchte ich auch. Früher habe ich um unangenehme Menschen einen großen Bogen gemacht. Heute gibt mir ihre Andersartigkeit immer wieder neue Impulse. Und ich gehe selbstbewusster auf sie zu. Ich erinnere mich noch gut an Phasen, in denen ich gestresst war und die mir zu schaffen machten. Jetzt fällt es mir leichter, bei mir zu sein. Und ich erfahre so immer wieder Neues über mich. Vorurteile, Schubladendenken, Kritik - früher regelmäßige Begleiter. Dank Gewaltfreier Kommunikation trete ich mit Menschen bewusster in Verbindung. Und mir öffnen sich neue Türen. Die Techniken der Gewaltfreien Kommunikation sind mein unschätzbares Werkzeugset, das mich in unzähligen Lebenssituationen unterstützt hat. Mein Wunsch: dieses wertvolle Know-how weitergeben. An Menschen, die für Weiterentwicklung brennen.

Sind Sie bereit für:

- harmonischere Beziehungen?
- wertschätzenden Austausch?
- mehr innere Klarheit?
- sich neu zu entdecken?
- Fokus auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist?

Ich lade Sie ein, bei meinen Seminaren und Workshops dabei zu sein.

Termine in Bautzen:

- **11.09.2024:**
Schnupperkurs: Gewaltfreie Kommunikation – Keine Zeit für eine Auszeit im Zen-Kloster?
- **8. und 9.11.2024:**
Einsteigerkurs Gewaltfreie Kommunikation – Reden ist Silber...
- **24. und 25.1.2025:**
Gewaltfreie Kommunikation – auf der Suche nach dem verborgenen Gefühl

... weitere Infos auf Seite 12

Wahlforen

Im Vorfeld der Landtagswahl am 1. September 2024 bietet die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung (SLpB) in Kooperation mit der Leipziger Volkszeitung, der Sächsischen Zeitung sowie den Volkshochschulen in Sachsen in allen 60 Wahlkreisen in Sachsen ein Wahlforum an. Bei diesem Format stellen sich die Direktkandidatinnen und -kandidaten der aussichtsreichsten Parteien auf dem Podium vor, diskutieren miteinander und mit dem Publikum. Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern eine informierte und kompetente Wahlentscheidung zu ermöglichen. Die Landeszentrale lädt alle Menschen in Sachsen ein, zum Wahlforum in ihrem Wahlkreis zu kommen und die Kandidierenden persönlich kennenzulernen: Hier können Sie live sehen, wer Sie im nächsten Sächsischen Landtag vertreten könnte – und hören, welche Positionen die Parteien zu unterschiedlichen Themen einnehmen. Ihr Austausch mit den Politikerinnen und Politikern steht dabei im Vordergrund: Beteiligen Sie sich mit Fragen und Anliegen aktiv an der Diskussion! Wir freuen uns auf eine kontroverse und faire Debatte.



Eingeladen sind:

- CDU
- AfD
- Die Linke
- BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
- SPD
- Bündnis Sahra Wagenknecht - Vernunft und Gerechtigkeit
- FDP

Termine:

- **30.07.2024**, 19:00 – 21:00 Uhr
Kamenz | FlairHotel: Weststraße 10-12
- **31.07.2024**, 19:00 – 21:00 Uhr
Bautzen | Landratsamt: Bahnhofstraße 9
- **05.08.2024**, 19:00 – 21:00 Uhr
Bischofswerda | Goethe-Gymnasium: August-König-Straße 12,



Neue Weiterbildungen für PädagogInnen im Herbstsemester an der Volkshochschule

Die Volkshochschule freut sich, im kommenden Herbstsemester eine Reihe neuer Weiterbildungsangebote speziell für PädagogInnen anzubieten. Diese Kurse sind darauf ausgelegt, das Fachwissen und die pädagogischen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen zu erweitern und sie in ihrer beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Unser vielfältiges Programm umfasst Themen wie inklusives Lernen, digitale Medien im Unterricht, Stressmanagement und Methoden zur Förderung der Kreativität bei Kindern. Erfahrene Dozentinnen und Dozenten vermitteln praxisnahe Kenntnisse und bieten Raum für den Austausch von Erfahrungen und Ideen.

Die **Termine** werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Bei Fragen können Sie sich gern an sophie.moerbe@kvhsbautzen.de wenden.

Programmübersicht:

- Gewaltfreie Kommunikation
- Alltagsintegrierte Sprachförderung von Kleinkindern
- Stressmanagement für Pädagoginnen: Techniken zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens
- Gesundheitsfürsorge für pädagogische Fachkräfte
- Fallbegleitung / Supervision für pädagogische Fachkräfte

Alle Kurse sind praxisorientiert und bieten die Möglichkeit, neue Methoden direkt im eigenen Unterricht anzuwenden. Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Kompetenzen zu erweitern und neue Impulse für Ihre pädagogische Arbeit zu gewinnen.

Wir laden alle interessierten PädagogInnen herzlich ein, sich für die neuen Weiterbildungen anzumelden und gemeinsam mit uns in ein lehrreiches Herbstsemester zu starten!

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Kontrovers vor Ort: Warum Demokratie manchmal so schwer fällt. Ein Abend über Pluralismus, Steinzeitgehirne und das digitale Zeitalter (Vortrag und Diskussion mit Dr. Christoph Meißelbach)

Bautzen | Steinhaus e. V.

Mo | 25. 09. 2024 | 1 x 3 UE | 19:00 – 21:00 Uhr

SLpB Kontrovers vor Ort | 24HB102

Kontrovers vor Ort: Versprochen, gebrochen? Die Rolle von Wahlversprechen in Deutschland – Theres Mattheiß, Wahlversprechen auf dem Prüfstand: Wie viel halten Parteien wirklich?

Kamenz | Kamenz Stadtwerkstatt

Mo | 30.09.24 | 1 x 3 UE | 19:00 – 21:00 Uhr

SLpB Kontrovers vor Ort | 24HK103

Kontrovers vor Ort: Lebensgeschichten aus dem Iran – die Künstlerin Nazanin Zandi spricht über Familie und Politik

Bautzen | KVHS Forum, Große Brüdergasse 6

Mo | 04. 11. 2024 | 1 x 3 UE | 19:00 – 21:00 Uhr

SLpB Kontrovers vor Ort | 24HP1004

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Bautzen | Online

Sa | 26.10.24 | 1 x 10 UE | 09:00 – 16:30 Uhr

Helmut Lange | 75,00 EUR | 24HO1605

Alte deutsche Handschrift(en) lesen und schreiben lernen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 04.11.24 – 18.11.24 | 3 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Anja Weise | 36,00 EUR | 24HB13013

Das Politische bei Hannah Arendt

Bautzen | VHSForum | Große Brüdergasse 6

Mo | 02.08.24 | 1 x 3 UE | 18:00 – 20:15 Uhr

Anna-Sophie Schönfelder | ohne Gebühr | 24HP1001

Einsteigerkurs Gewaltfreie Kommunikation - Reden ist Silber...

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mo | 08.11.24 – 09.11.24 | 2 x 7 UE | 17:00 – 20:00 Uhr

Katharina Bork | 98,00 EUR | 24HB1002



Gewaltfreie Kommunikation - Auf der Suche nach dem verborgenen Gefühl

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mo | 24.01.25 – 25.01.25 | 2 x 7 UE | 16:00 – 19:00 Uhr
Katharina Bork | 98,00 EUR | 24HB1003

Gewaltfreie Kommunikation - Keine Zeit für eine Auszeit im Zen-Kloster?

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mi | 11.09.24 | 1 x 4 UE | 16:00 – 19:00 Uhr
Katharina Bork | 28,00 EUR | 24HB1001

Informationsveranstaltung der Telefonseelsorge

Bautzen | VHSForum | Große Brüdergasse 6

Do | 12.09.24 | 1 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Telefonseelsorge | ohne Gebühr | 24HB13012

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a R 2.04

Do | 12.09.24 | 1 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Telefonseelsorge | ohne Gebühr | 24HK13011

KI-Werkzeuge für Effizienz und Generationen-Management

Bautzen | Online

Mi | 23.10.24 | 1 Abend | 19:00 – 21:00 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 24HO1606

Live-Hacking Roadshow

Bautzen | Bekanntgabe bei Anmeldung

Di | 29.10.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
N. N. | ohne Gebühr | 24HB1B03

Wahlforum Bischofswerda

Bischofswerda | Goethe-Gymnasium: August-König-Straße 12

Mo | 05.08.24 | 1 Abend | 19:00 – 21:00 Uhr
SlpB | ohne Gebühr | 24HB10WF2

Wahlforum Bautzen

Bautzen | Landratsamt, Bahnhofstraße 9

Mo | 31. 07. 2024 | 1 x 3 UE | 19:00 – 21:00 Uhr
SLpB | ohne Gebühr | 24HB10WF

Wahlforum Kamenz

Kamenz | Kamenz FlairHotel: Weststraße 10-12

Di | 31. 07. 2024 | 1 x 3 UE | 19:00 – 21:00 Uhr
SLpB | ohne Gebühr | 24HK10WF

LÄNDER UND HEIMATKUNDE

Der Taucherfriedhof - Symbolik und Geschichte

Bautzen | Taucherkirche | Eingang Löbauer Straße

Sa | 24.08.24 | 1 x 4 UE | 09:00 – 12:00 Uhr
Dietmar Kaul | 16,00 EUR | 24HB1B05F

Schimmelpilze -Schaden und Nutzen

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Di | 04.02.25 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Kerstin Aretz | 15,00 EUR | 24HR1905

Steine aus dem Norden - Vagabunden der Eiszeit

Bautzen | VHSForum | Große Brüdergasse 6

Sa | 02.11.24 | 1 x 2 UE | 14:00 – 15:30 Uhr
Dietmar Kaul | 9,00 EUR | 24HB1B06

RECHT, VORSORGE UND STEUERN

Ehescheidung - wie geht das?

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 06.02.25 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Jana Kreuz | 20,00 EUR | 24HB13015

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Do | 24.10.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Jana Kreuz | 20,00 EUR | 24HK1305

Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 19.09.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Jana Kreuz | 20,00 EUR | 24HB13011

Erbrecht und Testamentsgestaltung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 14.11.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Jana Kreuz | 20,00 EUR | 24HB1302

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Do | 13.02.25 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Jana Kreuz | 20,00 EUR | 24HK1302

Einkommensteuererklärung 2024

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 18.11.24 – 25.11.24 | 2 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Ulrich Gründl | 42,00 EUR | 24HB1301

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 19.08.24 – 26.08.24 | 2 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Ulrich Gründl | 42,00 EUR | 24HK1303

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Mo | 20.01.25 – 27.01.25 | 2 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Ulrich Gründl | 42,00 EUR | 24HR1301

Neuerungen im Steuerrecht 2024

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 18.11.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HB1301A

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 19.08.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HK1303A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Mo | 20.01.25 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HR1301A

Rente und Steuern - keine Ruhe im Ruhestand

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 25.11.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HB1304

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 26.08.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HK1304

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Mo | 27.01.25 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HR1302

Steuern und Rente mit Zusatzeinkommen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 25.11.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HB1301B

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 26.08.24 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HK1303B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Mo | 27.01.25 | 1 x 3 UE | 15:45 – 18:00 Uhr
Ulrich Gründl | 21,00 EUR | 24HR1301B

PÄDAGOGIK UND PSYCHOLOGIE

Kindliche Sprachförderung im Alltag - Kurs für Eltern und Großeltern

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 18.11.24 | 1 x 3 UE | 18:00 – 20:15 Uhr
Wanda Wocko | 36,00 EUR | 24HB161

Alltagsintegrierte Sprachförderung für Kleinkinder (0 - 3 Jährige) - ein Kurs für Tageseltern und KrippenerzieherInnen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Sa | 23.11.24 | 1 x 3 UE | 09:00 – 12:00 Uhr
Wanda Wocko | 48,00 EUR | 24HB162

Marburger Konzentrationstraining für Kinder und Jugendliche

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

Mo | 06.09.24 – 22.11.24 | 10 x 2 UE | 14:30 – 16:00 Uhr
Kathleen Scheibel | 100,00 EUR | 24HB130BIW

Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner

Bautzen | Online

Di | 22.10.24 | 1 Abend | 19:00 – 21:30 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 24HO1602

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Bautzen | Online

Di | 01.10.24 | 1 Abend | 19:00 – 21:30 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 24HO1601

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Bautzen | Online

Do | 24.10.24 | 1 Abend | 19:00 – 21:30 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 24HO1604

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Bautzen | Online

Do | 17.10.24 | 1 Abend | 16:00 – 18:00 Uhr
Helmut Lange | 28,00 EUR | 24HO1603



KULTUR | GESTALTEN

Ikebana

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumensteckens. Dabei werden Blumen, Zweige und andere natürliche Elemente in Harmonie angeordnet. Ikebana ist eine Kunst, die Hingabe, Empfindung, Phantasie, Geschmack und vor allem Liebe zu den Pflanzen verlangt. In der Praxis fördert die Kunstform auch Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung.

... weitere Infos auf Seite 19



Bild: KVHS

Kreatives mit Papier

In einer neuen Kursreihe stellt die Kursleiterin verschiedene kreative Projekte mit Papier vor. Dabei reicht das Angebot von einem kleinen Faltbuch im Leporello-Stil über Karten mit Wow-Effekt bis hin zu weihnachtlichen Geschenkverpackung. In jeder Veranstaltung wird ein Projekt zum Abschluss gebracht.

... weitere Infos auf Seite 20



Bild: KVHS

Aquarell leicht gemacht

Mit Hilfe einfacher Bildmotive aquarellieren Sie Blüten, Wolken und Landschaften. Die Übungen werden zu Beginn ausführlich erklärt und bieten viel Raum für die eigene Kreativität. Bildbesprechungen und der Austausch innerhalb der Gruppe geben zusätzliche Anregungen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

... weitere Infos auf Seite 18

Patchwork Log Cabin

Es handelt sich um einen Kurs für Einsteiger, in dem Kenntnisse über die Geschichte von Patchwork, dem Log Cabin Muster sowie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Rollschneider, Scheidematte und Patchworklineal, Zuschnitt, Berechnung und Nähen eines Patchwork-Kissens oder -Beutels vermittelt wird.

In gemütlicher Atmosphäre entsteht ein persönlicher Eindruck wie heilsam, entspannend, interessant, aber auch mit Ausdauer und Freude eine Patchworkarbeit entsteht und eine alte Handwerkskunst weitergegeben wird.

... weitere Infos auf Seite 20



Bild: freepik.com

Grundlagen der Fotografie

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt der Fotografie für Anfänger. Die Teilnehmenden werden die grundlegenden Konzepte, Techniken und Fähigkeiten erlernen, um qualitativ hochwertige Fotos zu erstellen.

Dabei werden folgende Kursinhalte vermittelt:

- Einführung in die Geschichte der Fotografie
- Verständnis derameratechnik und Ausrüstung
- Belichtung, Blende und Verschlusszeit
- Komposition und Bildgestaltung
- Licht und Farbe in der Fotografie
- Porträt-, Landschafts- und Architektur fotografie
- Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Lektionen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, das Gelernte durch praktische Übungen und Fotoprojekte anzuwenden. Feedback und Diskussionen helfen den Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Es sind keine Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Teilnehmer sollten jedoch eine Digitalkamera besitzen und Interesse an der Fotografie haben.

... weitere Infos auf Seite 21



Foto: freepik.com

Goldschmieden

In diesem Kurs fertigen Sie ein Schmuckstück ganz nach Ihren Vorstellungen. Bereits mit einfachen Techniken lassen sich schöne Dinge kreieren. Machen Sie sich mit einigen Werkzeugen vertraut und probieren Sie kleine Sägeübungen. Danach können Sie eigene Ketten-, Ohranhänger oder Ohrstecker selbst herstellen. Unedles Material, wie Kupfer oder Messing, steht zum Üben kostenfrei zur Verfügung. Das Schmuckstück selbst wird in 925er Silber gefertigt.

... weitere Infos auf Seite 19



Bild: KVHS

KUNSTGESCHICHTE UND LESUNGEN

„Um ein Maler zu sein, muß man mit Strahlen des Lichtes arbeiten“ (Edvard Munch)

Bautzen | Museum Kornmarkt 1

Do | 19.09.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 24HB2600

„Ja, Du hast ja Recht, ich bin ein Teufelsmaler“ (Francisco Goya)

Bautzen | Museum Kornmarkt 1

Do | 24.10.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 24HB2601

„Hätte ich es sagen wollen oder können, hätte ich nicht nötig, es zu malen“ (Otto Runge)

Bautzen | Museum Kornmarkt 1

Do | 14.11.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 24HB2602

Caravaggio (1571-1610) - Geliebt und angefeindet

Bautzen | Museum Kornmarkt 1

Do | 13.02.25 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 12,00 EUR | 24HB2603

„Nur die Werke triumphieren!“ (Franz Marc)

Radeberg | Schloss Klippenstein

Mi | 18.09.24 | 1 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 24HR2600

„Ja, Du hast ja Recht, ich bin ein Teufelsmaler“ (Francisco Goya)

Radeberg | Schloss Klippenstein

Mi | 16.10.24 | 1 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 24HR2601

Um ein Maler zu sein, muß man mit Strahlen des Lichtes arbeiten (Edvard Munch)

Radeberg | Schloss Klippenstein

Mi | 13.11.24 | 1 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 24HR2602

Der unorthodox malende Barockkünstler Franz Hals

Radeberg | Schloss Klippenstein

Mi | 12.02.25 | 1 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,00 EUR | 24HR2603

Cider and Crime - Lesung englischsprachiger Autorinnen

Kamenz | Stadtbibliothek

Mi | 12.02.25 | 1 Abend | 18:00 – 19:30 Uhr
Angela Sondermann | 10,00 EUR | 24HK2010

MALEN UND ZEICHNEN

Experimentelle Ölmalerei

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Do | 08.08.24 – 05.09.24 | 5 x 3 UE | 19:00 – 21:15 Uhr
Günther Scheer | 95,00 EUR | 24HB2743

Acrylmalerei Workshop

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Sa | 26.10.24 | 1 x 5 UE | 13:30 – 17:15 Uhr
Annerose Wolfermann | 35,00 EUR | 24HB2590

Aquarell leicht gemacht

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Di | 06.08.24 – 03.09.24 | 5 x 3 UE | 19:00 – 21:15 Uhr
Günther Scheer | 95,00 EUR | 24HB2741

Aquarellmalerei

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mo | 19.08.24 – 20.01.25 | 8 x 3 UE | 19:00 – 21:15 Uhr
Peggy Bludau | 120,00 EUR | 24HB2730

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

Di | 13.08.24 – 19.11.24 | 7 x 3 UE | 16:45 – 19:00 Uhr
Peggy Bludau | 105,00 EUR | 24HK2531

Asiatische Tuschmalerei Workshop

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Sa | 09.11.24 | 1 x 5 UE | 13:30 – 17:15 Uhr
Elke Burkhardt | 34,00 EUR | 24HB2560

Selbstportrait in Öl malen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Sa | 14.09.24 | 1 x 8 UE | 09:00 – 15:30 Uhr
Günther Scheer | 55,00 EUR | 24HB2744

Malnachmittag mit Frau Pilz: Leuchtende Farben des Herbstes

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mi | 16.10.24 | 1 x 4 UE | 14:00 – 17:15 Uhr
Helga Pilz | 24,00 EUR | 24HB2732

Malnachmittag mit Frau Pilz: Neutralfarben, farbige und gebrannte Erden

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mi | 13.11.24 | 1 x 4 UE | 14:00 – 17:15 Uhr

Helga Pilz | 24,00 EUR | 24HB2733

Malnachmittag mit Frau Pilz: Räumlichkeit

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mi | 18.09.24 | 1 x 4 UE | 14:00 – 17:15 Uhr

Helga Pilz | 24,00 EUR | 24HB2731

Malnachmittag mit Frau Pilz: Stilleben mit Naturmaterialien

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mi | 15.01.25 | 1 x 4 UE | 14:00 – 17:15 Uhr

Helga Pilz | 24,00 EUR | 24HB2734

Maltreff am Samstag - „Mauerblümchen“

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.04

Sa | 14.09.24 | 1 x 5 UE | 10:00 – 14:00 Uhr

Anita Guske | 30,00 EUR | 24HK2520

Maltreff am Samstag - „Lila-Laune“

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.04

Sa | 05.10.24 | 1 x 5 UE | 10:00 – 14:00 Uhr

Anita Guske | 30,00 EUR | 24HK2521

Maltreff am Samstag - „Weißhöhlungen“

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Sa | 02.11.24 | 1 x 5 UE | 10:00 – 14:00 Uhr

Anita Guske | 30,00 EUR | 24HK2523

Maltreff am Samstag - „Schmuckinitialie“

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

Sa | 07.12.24 | 1 x 5 UE | 10:00 – 14:00 Uhr

Anita Guske | 30,00 EUR | 24HK2524

Maltreff am Samstag - „Ländliche Idylle“

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.04

Sa | 25.01.25 | 1 x 5 UE | 10:00 – 14:00 Uhr

Anita Guske | 30,00 EUR | 24HK2525

Workshop Einführung in die Eitempera-Malerei

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Sa | 17.08.24 | 1 x 8 UE | 09:00 – 15:30 Uhr

Günther Scheer | 55,00 EUR | 24HB2742

Zeichentreff für Fortgeschrittene

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Fr | 09.08.24 – 13.09.24 | 5 x 3 UE | 19:00 – 21:15 Uhr

Günther Scheer | 95,00 EUR | 24HB2746

Zeichnen lernen von Grund auf

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Do | 12.09.24 – 07.11.24 | 5 x 3 UE | 19:00 – 21:15 Uhr

Günther Scheer | 95,00 EUR | 24HB2745

WERKEN UND GESTALTEN

Goldschmieden für Einsteiger

Bautzen | Schafbergstr. 5, 02708 Rosenbach OT

Herwigsdorf

Mo | 09.09.24 | 1 x 5 UE | 15:00 – 19:00 Uhr

Anika Bomm | 65,00 EUR | 24HB2A11

Bautzen | Schafbergstr. 5, 02708 Rosenbach OT

Herwigsdorf

Sa | 02.11.24 | 1 x 5 UE | 13:00 – 17:00 Uhr

Anika Bomm | 65,00 EUR | 24HB2A12

Bautzen | Schafbergstr. 5, 02708 Rosenbach OT

Herwigsdorf

Mo | 18.11.24 | 1 x 5 UE | 15:00 – 19:00 Uhr

Anika Bomm | 65,00 EUR | 24HB2A13

Ikebana - japanische Kunst des Blumensteckens

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Sa | 28.09.24 | 1 x 6 UE | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 24HK2C71

Ikebana zum Erntedank

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Sa | 19.10.24 | 1 x 6 UE | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 24HR2C72

Ikebana im Advent

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

Sa | 30.11.24 | 1 x 6 UE | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 24HB2C71

Ikebana Erderwachung - japanische Kunst des Blumenarrangements

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

Sa | 18.01.25 | 1 x 6 UE | 10:00 – 15:00 Uhr

Anna Dr. Klukowska-Kahlenberg | 45,00 EUR | 24HK2C72

Klöppeln - eine alte Handarbeitstechnik neu entdeckt

Radeberg | Arnsdorf, Hauptstraße 26, Werkstatt

Di | 10.09.24 – 05.11.24 | 4 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Dorit Klose | 56,00 EUR | 24HR2A01

Kreatives mit Papier - Faltbuch im Leporello-Stil

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 06.08.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A11

Kreatives mit Papier - Karte mit Wow-Effekt

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 03.09.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A12

Kreatives mit Papier - Technik-Kurs Stempeln

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 01.10.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A13

Kreatives mit Papier - December-Daily

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 29.10.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A14

Kreatives mit Papier - Weihnachtliche Homedeko

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 26.11.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A15

Kreatives mit Papier - Weihnachtliche Geschenkverpackung

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 10.12.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A16

Kreatives mit Papier - Scrapbooking-Layout

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Di | 07.01.25 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr

Yvonne Müller | 24,00 EUR | 24HR2A17

Makramee-Schmuck für Anfänger: alte Flechttechnik neu entdeckt

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Do | 12.09.24 – 19.09.24 | 2 x 2 UE | 16:45 – 18:15 Uhr

Carolina Riedel | 32,00 EUR | 24HB2A02

Patchwork Einsteigerkurs Log Cabin

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Sa | 26.10.24 | 1 x 9 UE | 09:00 – 17:00 Uhr

Katrin Reichelt | 47,25 EUR | 24HR2904

Sketchnotes für Einsteiger

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Mo | 16.09.24 – 30.09.24 | 3 x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Melanie Gürtler | 100,00 EUR | 24HB2750

Töpfern - Aufbauen und freies Modellieren

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 12.08.24 – 30.09.24 | 8 x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 130,80 EUR | 24HK2602A

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 21.10.24 – 09.12.24 | 8 x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 130,80 EUR | 24HK2602B

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 06.01.25 – 07.04.25 | 12x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 196,20 EUR | 24HK2602C

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 12.08.24 – 30.09.24 | 8 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr

Kerstin Fuchs | 130,80 EUR | 24HK2603A

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 21.10.24 – 09.12.24 | 8 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr

Kerstin Fuchs | 130,80 EUR | 24HK2603B

Kamenz | Grundschule Am Gickelsberg, Fabrikstraße 9

Mo | 06.01.25 – 07.04.25 | 12 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr

Kerstin Fuchs | 196,20 EUR | 24HK2603C

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 15.08.24 – 26.09.24 | 7 x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 114,45 EUR | 24HK2604A

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 24.10.24 – 12.12.24 | 7 x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 114,45 EUR | 24HK2604B

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 09.01.25 – 10.04.25 | 12x 3 UE | 16:00 – 18:15 Uhr

Kerstin Fuchs | 196,20 EUR | 24HK2604C

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 15.08.24 – 26.09.24 | 7 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr

Kerstin Fuchs | 114,45 EUR | 24HK2605A

Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule, Niedergersdorfer 43

Do | 24.10.24 – 12.12.24 | 7 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr

Kerstin Fuchs | 114,45 EUR | 24HK2605B

**Kamenz | Haselbachtal OT Gersdorf, Grundschule,
Niedergersdorf 43**

Do | 09.01.25 – 10.04.25 | 12 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Kerstin Fuchs | 196,20 EUR | 24HK2605C

**Woche der seelischen Gesundheit: Mandalas in
Ton stempeln**
Bautzen | Holzmarkt 27, Werkstatt

Fr | 11.10.24 – 25.10.24 | 2 Kursnachmittage
16:30 – 19:30 Uhr | Maria Barthel | 50,00 EUR | 24HB2801

**Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen was das Herz
begehrt**
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 15.08.24 | 1 Abend | 17:00 – 19:30 Uhr
Julia Antretter | 23,50 EUR | 24HR2901

Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen zur Herbstzeit
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 07.11.24 | 1 Abend | 17:00 – 19:30 Uhr
Julia Antretter | 23,50 EUR | 24HR2902

**Wohlfühlzeit = Kreativzeit: Filzen zur Weih-
nachtszeit**
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 28.11.24 | 1 Abend | 17:00 – 19:30 Uhr
Julia Antretter | 23,50 EUR | 24HR2903

MEDIENPRAXIS
Digitale Bildbearbeitung am PC
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Mo | 25.11.24 – 09.12.24 | 3 x 4 UE | 10:00 – 13:15 Uhr
Norbert Jentzsch | 65,00 EUR | 24HR2B02

Grundlagen der Fotografie
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Mo | 04.11.24 – 18.11.24 | 3 x 4 UE | 10:00 – 13:15 Uhr
Norbert Jentzsch | 65,00 EUR | 24HR2B01

MUSIKALISCHE PRAXIS
Gitarre Weihnachtskurs
Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 05.12.24 | 1 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Petra Schöning | 13,50 EUR | 24HB2D22

Mundharmonika Aufbaukurs
Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Sa | 09.11.24 | 1 x 4 UE | 09:30 – 12:30 Uhr
Sven Enger | 50,00 EUR | 24HB2D26

BETRIEBSTEIL MUSIKSCHULE:
WICHTIGE TERMINE 2024/25
Weihnachts- und Adventskonzerte Kreismusikschule Bautzen

So **01.12.24** 16:00 Uhr Hauptkirche Kamenz

Fr **06.12.24** 19:00 Uhr Theater Bautzen

So **08.12.24** 16:00 Uhr Kirche Milkel

Sa **14.12.24** 10:00 Uhr Josefssaal Panschwitz

15:00 Uhr Schlossklinik Pulsnitz

Sa **21.12.24** 17:00 Uhr Rathauskonzert Mädchenkam-
merchor - Rathaus Bautzen

ANMELDUNG UNTER:

schuelerangelegenheiten-km@kms-kvhs-bautzen.de oder
schuelerangelegenheiten-bz@kms-kvhs-bautzen.de

KREISMUSIKSCHULE-BAUTZEN.DE


ANGEBOT von
Schnupperstunden
für Gesang und
alle instrumentalen
Unterrichtsangebote
der Kreismusikschule
Bautzen

19,50€
(für 30 Minuten)



GESUNDHEIT

Kursleiterinnen Vorstellung: Fanny Schönau



Bild: Fanny Schönau; KVHS

Ich bin seit Jahren leidenschaftliche Tänzerin und liebe lateinamerikanische Musik. Als Ausgleich zu meinem langjährigen Bürojob habe ich vor über 10 Jahren meine erste Kursstunde als Teilnehmerin besucht und bin seitdem beim Zumba hängengeblieben. Das Zusammenspiel der rhythmischen Musik, den tänzerischen Bewegungen und dem damit verbundenen Workout aus Ausdauer, kleinen Muskelaufbauübungen und den abschließenden Dehnen begeistern mich unglaublich.

Meine Lizenz als Fitness-Instructor habe ich seit 2016 und nachher sogar eine Zusatz-Ausbildung als Zumba Kids & Kids Jr.-Instructor absolviert. Ich liebe es einfach die Hüften zu schwingen und mich gleichzeitig richtig auszupowern und bin schon sehr gespannt, wie ich Euch einheizen kann.

Ich freu mich mit Euch gemeinsam Spaß zu haben!
Let's Zumba!

Herzliche Grüße
Fanny Schönau

Massagekurs für Zweiertteams und Paare

Im Massagekurs für Paare lernen Sie 4 verschiedene Massagetechniken kennen, die unkompliziert zu Hause anwendbar sind und mit denen Sie und Ihr Massagepartner gegenseitig für ein verbessertes Wohlbefinden sorgen können. Die meisten Massagegriffe wirken entspannend. Dadurch können sich bei korrekter Ausführung Blockaden im Körper lösen bzw. schmerzende Stellen verschwinden. Da Sie diesen Kurs zu zweit absolvieren, bekommt jeder sein Engagement in gleicher Weise zurück. Die Kursgebühr versteht sich pro Person. Für Massagen wichtige Auszüge aus dem anatomischen Grundlagenwissen erhalten Sie im Kurs.

Bitte zu zweit anmelden, Massageöl und 1 Saunatuch als Mattenaufgabe, eine kleine Decke und Kuschelsocken mitbringen.

24HK 34 00 Kamenz

... weitere Infos

auf Seite 35



Contemporary: Einführung in Modern Afro Dance

Im Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick in den Contemporary Dance. Im Gegensatz zu Modern Dance, gibt es im Contemporary Dance keine festgelegten Techniken. Das Ziel ist es, ein ganzheitliches Körperbewusstsein zu entwickeln. Man spielt mit Spannung und Entspannung, Fallen lassen und Aufrichten, runden, fließenden, schwingenden aber auch kontrollierten Bewegungen. Dabei gibt es viele Tanzstilverschmelzungen von Modern Dance mit Elementen aus Afro-amerikanischen Tanzformen, Hip-Hop oder auch mal mit einfachen

akrobatischen Elementen. Sie erlernen kleine choreographische Einheiten. Im Verlauf des Kurses werden Sie schrittweise dahin geführt, freie Improvisationen auszu probieren.

Der Kurs ist für Erwachsene mit sportgesunden Gelenken gedacht und eignet sich für absolute Einsteiger aber auch tänzerisch Erfahrene.

24HK 32 44 Kamenz

... weitere Infos auf Seite 25



Bild: KVHS; PhotoRoom

Mit Atemkraft in den Tag

Willkommen zur morgendlichen Atem-Klasse, einer einladenden Reise in die Kunst der Atemarbeit und inneren Harmonie. In dieser Klasse werden Sie durch eine Reihe von Atem-Übungen geleitet, die darauf abzielen, unseren Atem zu vertiefen, unsere Energie zu steigern und unsere Gedanken zu balancieren. Während wir bewusst atmen und unsere Atemmuster verfeinern, werden wir eine erhöhte geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit erfahren. Diese Atemarbeit bietet zahlreiche Vorteile, darunter Stressabbau, verbesserte Lungenkapazität, gesteigerte Vitalität und ein gestärktes Immunsystem. Nach



Bild: KVHS

dieser Klasse werden Sie sich erfrischt, belebt und gestärkt fühlen, bereit, den Tag mit einem Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu beginnen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Verpasste Kurstermine können nachträglich abgerufen werden, sie stehen als gespeicherte Version zur Verfügung.

24HO 31 001A (online via ZOOM)

Leitung: Lars Denkwitz

... weitere Infos auf Seite 30

Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitnesskurs für Männer

Mit einer Kombination aus leichtem Herz-Kreislauf-Training und gezielter Ausgleichsgymnastik

24HR 32 661A Radeberg

Leitung: Lars Denkwitz

... weitere Infos auf Seite 32

Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag

Mit sanften und bewussten Bewegungen arbeiten wir gemeinsam an Ihrer körperlichen Mobilität. Dabei ist die Aufmerksamkeit vor allem auf das für Sie Mögliche gerichtet. Durch die Verbindung mit Atemübungen erhalten Sie ein neues Atem- und Körperbewusstsein. Das Ziel ist es, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken,

die Achtsamkeit für den Körper auch in den Alltag zu integrieren und einfach mehr Freude und Spaß an Bewegung zu haben.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, besonders aber für Menschen mit körperlichen Einschränkungen (z.B. durch Lymph- oder Lipödem, Übergewicht...)

24HB 32 102A Bautzen | 24HB 32 101A Bautzen

Leitung: Cathleen Donath, Dozentin der Erwachsenenbildung, MBSR-Achtsamkeits-Trainerin

24HR 32 104A Radeberg | 24HR 32 103A Radeberg

Leitung: Lars Denkwitz

... weitere Infos auf Seite 29



vhs-Aktiv-Wochenende Sportpark Rabenberg

Der aktive Kurzurlaub mit großem Gesundheitsprogramm in der modernsten Sportanlage im Erzgebirge.

Termin: 18. bis 20. Oktober 2024

Preis: ab 235,00 € pro Person

Buchung unter
vhs-zwickau.de



vhs

TANZSTILE UND TÄNZERISCHE PRAXIS

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

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

Do | 12.09.24 – 28.11.24 | 8 x 2 UE | 17:30 – 19:00 Uhr
Blanka Kiss | 102,00 EUR | 24HB303A

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

Do | 05.12.24 – 06.02.25 | 8 x 2 UE | 17:30 – 19:00 Uhr
Blanka Kiss | 102,00 EUR | 24HB303B

Contemporary zum Kennenlernen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Di | 27.08.24 – 03.09.24 | 2 x 60 Min. | 18:35 – 19:35 Uhr
Sékou Bamogo | 18,60 EUR | 24HK3242

Contemporary: Einführung in Modern Afro Dance

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Di | 10.09.24 – 10.12.24 | 12x 60 Min. | 18:35 – 19:35 Uhr
Sékou Bamogo | 112,00 EUR | 24HK3243

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Di | 07.01.25 – 25.03.25 | 10x 60 Min. | 18:35 – 19:35 Uhr
Sékou Bamogo | 93,00 EUR | 24HK3244

Erlebnistanz am Vormittag - Training für Kopf und Herz

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 28.08.24 – 02.10.24 | 6 x 2 UE | 10:45 – 12:15 Uhr
Cornelia Illing | 75,00 EUR | 24HK3014

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 23.10.24 – 11.12.24 | 7 x 2 UE | 10:45 – 12:15 Uhr
Cornelia Illing | 87,50 EUR | 24HK3015

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6 x 2 UE | 10:45 – 12:15 Uhr
Cornelia Illing | 75,00 EUR | 24HK3016

Linedance - Aufbaukurs

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 28.08.24 – 11.12.24 | 12 x 60 Min | 17:45 – 18:45 Uhr
Kerstin Stopf | 84,00 EUR | 24HK3084A

Linedance - Aufbaukurs II

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6 x 60 Min | 17:45 – 18:45 Uhr
Kerstin Stopf | 42,00 EUR | 24HK3084B

Linedance - Einsteiger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 23.10.24 – 11.12.24 | 7 x 60 Min | 19:00 – 20:00 Uhr
Kerstin Stopf | 49,00 EUR | 24HK3082A

Linedance - Einsteiger PLUS

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6x 60 Min | 19:00 – 20:00 Uhr
Kerstin Stopf | 42,00 EUR | 24HK3082B

Linedance - Einsteigerkurs am Vormittag - Einsteigerkurs

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 28.08.24 – 04.12.24 | 12x 60 Min | 09:00 – 10:00 Uhr
Kerstin Stopf | 84,00 EUR | 24HK3081A

Linedance - Einsteigerkurs am Vormittag - Einsteigerkurs PLUS

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6x 60 Min | 09:00 – 10:00 Uhr
Kerstin Stopf | 42,00 EUR | 24HK3081B

Linedance - Fortgeschrittene

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Do | 05.09.24 – 12.12.24 | 11 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Ute Lauber | 115,50 EUR | 24HK3085

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Do | 09.01.25 – 13.02.25 | 6 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Ute Lauber | 63,00 EUR | 24HK3086

Bewegungstanz am Vormittag - Training für Kopf und Herz

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 22.10.24 – 10.12.24 | 8 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Ruth Hoffmann | 84,00 EUR | 24HR3002

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 07.01.25 – 11.02.25 | 6 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Ruth Hoffmann | 63,00 EUR | 24HR3003

ENTSPANNUNG, STRESSBEWÄLTIGUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Auszeit vom Alltag - schalt mal ab

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

Sa | 01.02.25 | 1 Tag | 09:30 – 14:30 Uhr
Katrin Vcelich | 52,00 EUR | 24HB3000A

Stress-Löser Natur – NEU

Bautzen | Online via ZOOM

Mo | 21.10.24 | 1 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Steve Windisch | 10,50 EUR | 24HO3601

Mit Atemkraft in den Tag – NEU

Radeberg | Online via ZOOM

Mi | 04.09.24 – 02.10.24 | 5 x 30 min | 07:30 – 08:00 Uhr
Lars Denkwitz | 34,50 EUR | 24HO31001A

Radeberg | Online via ZOOM

Mi | 23.10.24 – 18.12.24 | 8 x 30 min | 07:30 – 08:00 Uhr
Lars Denkwitz | 55,20 EUR | 24HO31002A

Radeberg | Online via ZOOM

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 30 min | 07:30 – 08:00 Uhr
Lars Denkwitz | 34,50 EUR | 24HO31003A

Klangmeditation

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

Di | 07.01.25 | 1 x 2 UE | 14:00 – 15:30 Uhr
Kerstin Petzold | 18,00 EUR | 24HB31902A

Geführte Klangreise

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

Fr | 22.11.24 | 1 x 60 min | 18:30 – 19:30 Uhr
Ramona Sbieschne | 12,00 EUR | 24HB31903A

Klanggabelanwendung/-massage zur Selbsthilfe

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

Sa | 15.02.25 | 1 x 4 UE | 09:30 – 12:30 Uhr
Ramona Sbieschne | 36,00 EUR | 24HB31904A

Woche der seelischen Gesundheit: Ein kleiner Kurs in Achtsamkeit

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

Fr | 11.10.24 – 01.11.24 | 4 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Cathleen Donath | 56,00 EUR | 24HB31921A

Woche der seelischen Gesundheit: Stressbewältigung und Entspannungstechniken

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

Mo | 14.10.24 – 21.10.24 | 2 x 75 Min | 18:20 – 19:35 Uhr
Petra Richter | 25,00 EUR | 24HB31911A

Woche der seelischen Gesundheit: Yoga und Klang

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

Sa | 19.10.24 | 1 x 120 min | 14:00 – 16:00 Uhr
Constance Erdmann | 20,00 EUR | 24HB319010

Ruhe-PUNKT - Stressbewältigung und Entspannungstechniken für den Alltag

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

Mo | 20.01.25 – 07.04.25 | 10 x 75 Min | 18:20 – 19:35 Uhr
Petra Richter | 125,00 EUR | 24HB31911B

Tag der Achtsamkeit

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

Sa | 16.11.24 | 1 Tag | 09:00 – 15:00 Uhr
Cathleen Donath | 54,00 EUR | 24HB31921X

Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Bautzen | Online via ZOOM

Mo | 30.09.24 | 1 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Steve Windisch | 10,50 EUR | 24HO3602

Waldbaden

Bautzen | Treffpunkt Parkplatz Haus der tausend Teiche, Wartha

Sa | 28.09.24 | 1 Tag | 10:00 – 12:30 Uhr
Kerstin Petzold | 30,00 EUR | 24HB31931

Entspannungsreise mit Klangschalen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Sa | 09.11.24 | 1 x 2 UE | 13:30 – 15:00 Uhr
Uta Ertlitz | 14,00 EUR | 24HK31291

Der sanfte Weg zu Dir selbst: Meditation und Atmung -Schnupperkurs

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 04.09.24 – 02.10.24 | 5 x 1 UE | 19:30 – 20:15 Uhr
Lars Denkwitz | 26,25 EUR | 24HR31901A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 23.10.24 – 18.12.24 | 8 x 1 UE | 19:30 – 20:15 Uhr
Lars Denkwitz | 42,00 EUR | 24HR31901B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6 x 1 UE | 19:30 – 20:15 Uhr

Lars Denkwitz | 31,50 EUR | 24HR31901C

Waldbaden - Stressabbau in der Natur

Kamenz | Kamenzer Forst | Treffpunkt Pavillon am Festgelände

Sa | 31.08.24 | 1 Tag | 10:00 – 14:30 Uhr

Karin Grundmann | 31,50 EUR | 24HK31295

QIGONG UND TAI CHI

Qigong

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

Mo | 12.08.24 – 11.11.24 | 12 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Sylvia Herbig | 126,00 EUR | 24HB31111A

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

Mo | 18.11.24 – 03.02.25 | 10 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Sylvia Herbig | 105,00 EUR | 24HB31111B

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

Mo | 12.08.24 – 11.11.24 | 12 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr

Sylvia Herbig | 126,00 EUR | 24HB31112A

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

Mo | 18.11.24 – 03.02.25 | 10 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr

Sylvia Herbig | 105,00 EUR | 24HB31112B

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

Mo | 12.08.24 – 11.11.24 | 12 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr

Sylvia Herbig | 126,00 EUR | 24HB31113A

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

Mo | 18.11.24 – 03.02.25 | 10 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr

Sylvia Herbig | 105,00 EUR | 24HB31113B

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mo | 06.01.25 – 24.03.25 | 10 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Kerstin Hausdorf | 105,00 EUR | 24HK3113

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 12.09.24 – 12.12.24 | 10 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr

Kerstin Hausdorf | 105,00 EUR | 24HK3115

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 09.01.25 – 27.03.25 | 10 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr

Kerstin Hausdorf | 105,00 EUR | 24HK3116

Qigong Shibashi

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.05

Mo | 26.08.24 – 02.12.24 | 12 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Kerstin Hausdorf | 126,00 EUR | 24HK3112

TAI CHI-entspannt in den Tag

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 12.09.24 – 12.12.24 | 10 x 2 UE | 08:00 – 09:00 Uhr

Kerstin Hausdorf | 70,00 EUR | 24HK3117

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 09.01.25 – 27.03.25 | 10 x 2 UE | 08:00 – 09:00 Uhr

Kerstin Hausdorf | 70,00 EUR | 24HK3118

YOGA

Hatha Yoga

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

Mi | 14.08.24 – 13.11.24 | 10 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Constance Erdmann | 105,00 EUR | 24HB31231A

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

Mi | 14.08.24 – 13.11.24 | 10 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr

Constance Erdmann | 105,00 EUR | 24HB31232A

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

Mo | 02.09.24 – 25.11.24 | 10 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr

Simone Kupke | 105,00 EUR | 24HB31211A

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

Mo | 02.09.24 – 25.11.24 | 10 x 2 UE | 16:40 – 18:10 Uhr

Simone Kupke | 105,00 EUR | 24HB31212A

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

Di | 03.09.24 – 19.11.24 | 10 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Simone Treuter | 105,00 EUR | 24HB31221A

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

Mi | 25.09.24 – 18.12.24 | 10 x 2 UE | 17:30 – 19:00 Uhr

Nicolle Scheffler | 105,00 EUR | 24HB31242A

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

Mi | 27.11.24 – 12.02.25 | 10 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Constance Erdmann | 105,00 EUR | 24HB31231B

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

Mi | 27.11.24 – 12.02.25 | 10 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr

Constance Erdmann | 105,00 EUR | 24HB31232B

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

Mo | 06.01.25 – 24.03.25 | 10 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Simone Kupke | 105,00 EUR | 24HB31211B

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

Mo | 06.01.25 – 24.03.25 | 10 x 2 UE | 16:40 – 18:10 Uhr
Simone Kupke | 105,00 EUR | 24HB31212B

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

Di | 07.01.25 – 01.04.25 | 10 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Simone Treuter | 105,00 EUR | 24HB31221

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 29.08.24 – 12.12.24 | 10 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Sylke Klepsch | 105,00 EUR | 24HK31201

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 09.01.25 – 27.03.25 | 10 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Sylke Klepsch | 105,00 EUR | 24HK31202

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Do | 08.08.24 – 07.11.24 | 10 x 2 UE | 16:15 – 17:45 Uhr
Christine Schreiber | 105,00 EUR | 24HR31231A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Do | 08.08.24 – 07.11.24 | 10 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Christine Schreiber | 105,00 EUR | 24HR31232A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Do | 14.11.24 – 13.02.25 | 12 x 2 UE | 16:15 – 17:45 Uhr
Christine Schreiber | 126,00 EUR | 24HR31231B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Do | 14.11.24 – 13.02.25 | 12 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Christine Schreiber | 126,00 EUR | 24HR31232B

Hatha Yoga am Vormittag

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Mi | 14.08.24 – 02.10.24 | 8 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr
Uta Erlitz | 84,00 EUR | 24HK31251

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Mi | 23.10.24 – 18.12.24 | 8 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr
Uta Erlitz | 84,00 EUR | 24HK31252

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Mi | 08.01.25 – 26.03.25 | 10 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr
Uta Erlitz | 105,00 EUR | 24HK31253

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mo | 26.08.24 – 11.11.24 | 10 x 2 UE | 08:45 – 10:15 Uhr
Yvonne Sanders | 105,00 EUR | 24HR31211A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mo | 18.11.24 – 03.02.25 | 10 x 2 UE | 08:45 – 10:15 Uhr
Yvonne Sanders | 105,00 EUR | 24HR31211B

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mi | 28.08.24 – 04.12.24 | 12 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Maaz | 126,00 EUR | 24HR31222A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mi | 08.01.25 – 26.03.25 | 10 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Maaz | 105,00 EUR | 24HR31222B

Hatha Yoga für junge Erwachsene/ Teenager

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

Do | 15.08.24 – 14.11.24 | 10 x 60 min | 16:15 – 17:15 Uhr
Constance Erdmann | 70,00 EUR | 24HB31233A

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

Do | 21.11.24 – 06.02.25 | 10 x 60 min | 16:15 – 17:15 Uhr
Constance Erdmann | 70,00 EUR | 24HB31233B

Hatha Yoga für Senioren

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mi | 28.08.24 – 04.12.24 | 12 x 2 UE | 15:15 – 16:45 Uhr
Gudrun Maaz | 126,00 EUR | 24HR31221A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Yogaraum

Mi | 08.01.25 – 26.03.25 | 10 x 2 UE | 15:15 – 16:45 Uhr
Gudrun Maaz | 105,00 EUR | 24HR31221B

Hatha Yoga ins Wochenende

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Fr | 16.08.24 – 25.10.24 | 8 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Uta Erlitz | 84,00 EUR | 24HK31218

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Fr | 01.11.24 – 20.12.24 | 8 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Uta Erlitz | 84,00 EUR | 24HK31219

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Fr | 10.01.25 – 28.03.25 | 10 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Uta Erlitz | 105,00 EUR | 24HK31219B

Hatha Yoga nach der Arbeit

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Fr | 30.08.24 – 15.11.24 | 8 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Beatrix Bräuer | 84,00 EUR | 24HK31216

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Fr | 22.11.24 – 07.02.25 | 9 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Beatrix Bräuer | 94,50 EUR | 24HK31217

Hatha Yoga zum Wochenstart

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Mo | 21.10.24 – 16.12.24 | 8 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Simone Luft | 84,00 EUR | 24HK31211

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Mo | 06.01.25 – 24.03.25 | 10 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Simone Luft | 105,00 EUR | 24HK31212

Reine Männersache! Hatha Yoga für Männer

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

Mi | 25.09.24 – 18.12.24 | 10 x 2 UE | 19:15 – 20:45 Uhr
Nicole Scheffler | 105,00 EUR | 24HB31241A

Yoga Anfänger/ Fortgeschrittene

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Di | 27.08.24 – 10.12.24 | 14 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Hagen Steinbrecher | 147,00 EUR | 24HK312321

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Di | 27.08.24 – 10.12.24 | 14 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Hagen Steinbrecher | 147,00 EUR | 24HK312322

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Di | 07.01.25 – 01.04.25 | 10 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Hagen Steinbrecher | 105,00 EUR | 24HK312323

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Di | 07.01.25 – 01.04.25 | 10 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Hagen Steinbrecher | 105,00 EUR | 24HK312324

Yoga und Klang – NEU

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

Fr | 29.11.24 | 1 x 120 min | 19:00 – 21:00 Uhr
Constance Erdmann | 20,00 EUR | 24HB31901A

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

Fr | 17.01.25 | 1 x 120 min | 19:00 – 21:00 Uhr
Constance Erdmann | 20,00 EUR | 24HB31901B

KAHA UND ACHTSAMKEIT

Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag

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

Mo | 25.11.24 – 10.02.25 | 10 x 60 min | 09:30 – 10:30 Uhr
Cathleen Donath | 70,00 EUR | 24HB32101B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 21.10.24 – 16.12.24 | 9 x 75 min | 16:30 – 17:45 Uhr
Lars Denkwitz | 78,75 EUR | 24HR32104B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 23.10.24 – 18.12.24 | 8 x 75 min | 18:15 – 19:30 Uhr
Lars Denkwitz | 70,00 EUR | 24HR32103B

Achtsam in Bewegung: für mehr Mobilität im Alltag - Schnupperkurs

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

Mo | 21.10.24 – 18.11.24 | 5 x 60 min | 09:30 – 10:30 Uhr
Cathleen Donath | 35,00 EUR | 24HB32101A

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

Fr | 15.11.24 – 13.12.24 | 4 x 60 min | 17:15 – 18:15 Uhr
Cathleen Donath | 28,00 EUR | 24HB32102A

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

Fr | 10.01.25 – 07.02.25 | 5 x 60 min | 17:15 – 18:15 Uhr
Cathleen Donath | 35,00 EUR | 24HB32102X

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

Mo | 13.01.25 – 10.02.25 | 5 x 60 min | 09:30 – 10:30 Uhr
Cathleen Donath | 35,00 EUR | 24HB32101X

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 04.09.24 – 02.10.24 | 5 x 75 min | 18:15 – 19:30 Uhr
Lars Denkwitz | 44,00 EUR | 24HR32103A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 09.09.24 – 30.09.24 | 4 x 75 min | 16:30 – 17:45 Uhr
Lars Denkwitz | 35,00 EUR | 24HR32104A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 06.01.25 – 10.02.25 | 6 x 75 min | 16:30 – 17:45 Uhr
Lars Denkwitz | 52,50 EUR | 24HR32104C

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 08.01.25 – 12.02.25 | 6 x 75 min | 18:15 – 19:30 Uhr
Lars Denkwitz | 52,50 EUR | 24HR32103C

KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist

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

Mi | 25.09.24 – 18.12.24 | 8 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Katrin Nowotny | 56,00 EUR | 24HB32501B

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

Mi | 25.09.24 – 18.12.24 | 8 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Katrin Nowotny | 56,00 EUR | 24HB32502B

KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist - Schnupperkurs

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

Mi | 07.08.24 – 28.08.24 | 4 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32501A

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

Mi | 15.01.25 – 12.02.25 | 4 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32501C

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

Mi | 15.01.25 – 12.02.25 | 4 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32502C

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

Mi | 07.08.24 – 28.08.24 | 4 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32502A

Sommer-KAHA® - sanftes Training für Körper und Geist

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 01.08.24 | 1 x 60 min | 19:00 – 20:00 Uhr
Katrin Nowotny | 7,00 EUR | 24SK32503

PILATES

Pilates

Bautzen | KVHS | SportKreativRäume, P.-Neck-Str. 2e, Yoga 2. Etage

Di | 13.08.24 – 29.10.24 | 10 x 60 Min. | 17:45 – 18:45 Uhr
Petra Schönbach | 70,00 EUR | 24HB32401A

Bautzen | KVHS | SportKreativRäume, P.-Neck-Str. 2e, Yoga 2. Etage

Di | 05.11.24 – 11.02.25 | 12 x 60 Min. | 17:45 – 18:45 Uhr
Petra Schönbach | 84,00 EUR | 24HB32401B

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

Mi | 14.08.24 – 30.10.24 | 10 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HB32421A

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

Mi | 06.11.24 – 12.02.25 | 11 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Gudrun Berge | 115,50 EUR | 24HB32421B

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

Fr | 23.08.24 – 15.11.24 | 9 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Gudrun Berge | 94,50 EUR | 24HB32422A

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

Fr | 22.11.24 – 14.02.25 | 10 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HB32422B

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

Fr | 23.08.24 – 15.11.24 | 9 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Gudrun Berge | 94,50 EUR | 24HB32423A

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

Fr | 22.11.24 – 14.02.25 | 10 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HB32423B

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 04.09.24 – 04.12.24 | 10 x 60 Min. | 16:15 – 17:15 Uhr
Petra Schönbach | 84,00 EUR | 24HK3246

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 12.08.24 – 28.10.24 | 10 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HR32421A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 04.11.24 – 10.02.25 | 12 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Gudrun Berge | 126,00 EUR | 24HR32421B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 12.08.24 – 28.10.24 | 10 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HR32422A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 04.11.24 – 10.02.25 | 12 x 2 UE | 19:30 – 21:00 Uhr
Gudrun Berge | 126,00 EUR | 24HR32422B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 14.08.24 – 30.10.24 | 10 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Gudrun Berge | 105,00 EUR | 24HR32423A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mi | 06.11.24 – 12.02.25 | 11 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Gudrun Berge | 115,50 EUR | 24HR32423B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 27.08.24 – 12.11.24 | 10 x 60 min | 19:05 – 20:05 Uhr
Norbert Jentzsch | 70,00 EUR | 24HR32431A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 19.11.24 – 04.02.25 | 10 x 60 min | 19:05 – 20:05 Uhr
Norbert Jentzsch | 70,00 EUR | 24HR32431B

Pilates - Sommerkurs

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 06.08.24 – 20.08.24 | 3 x 60 min | 19:05 – 20:05 Uhr
Norbert Jentzsch | 21,00 EUR | 24HR324310

RÜCKENTRAINING

Rücken aktiv - Wirbelsäulengymnastik

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

Di | 17.09.24 – 12.11.24 | 7 x 60 min | 16:00 – 17:00 Uhr
Anna Zähr | 49,00 EUR | 24HB32111A

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

Di | 19.11.24 – 04.02.25 | 10 x 60 min | 16:00 – 17:00 Uhr
Anna Zähr | 70,00 EUR | 24HB32111B

Rückenfit - Präventives Rückentraining

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Di | 03.09.24 – 03.12.24 | 12 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Physiotherapie Schmalzer | 126,00 EUR | 24HK32101

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Di | 07.01.25 – 25.03.25 | 10 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Physiotherapie Schmalzer | 105,00 EUR | 24HK32102

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Kamenz | BSZ | Hohe Str. 4 Turnhalle
Mi | 28.08.24 – 04.12.24 | 12 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Kathrin Lauschke | 126,00 EUR | 24HK32105

Kamenz | BSZ | Hohe Str. 4 Turnhalle
Mi | 08.01.25 – 26.03.25 | 10 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Kathrin Lauschke | 105,00 EUR | 24HK32106

Rückenfit-Rückenkräftigung

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum
Do | 29.08.24 – 16.01.25 | 12 x 75min | 09:00 – 10:15 Uhr
Ines Weil-Köhler | 105,00 EUR | 24HR32121A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum
Do | 29.08.24 – 16.01.25 | 12 x 75min | 10:30 – 11:45 Uhr
Ines Weil-Köhler | 105,00 EUR | 24HR32122A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum
Mi | 04.09.24 – 11.12.24 | 12 x 60 Min. | 09:00 – 10:00 Uhr
Michaela Clemens | 84,00 EUR | 24HR32111A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum
Mi | 04.09.24 – 11.12.24 | 12 x 60 Min. | 10:00 – 11:00 Uhr
Michaela Clemens | 84,00 EUR | 24HR32112A

AEROBIC, FITNESS UND BODY-WORKOUT

Aerobic

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Fr | 23.08.24 – 06.12.24 | 10 x 60 Min. | 18:00 – 19:00 Uhr
Silke Recke | 70,00 EUR | 24HK3220

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Fr | 17.01.25 – 11.04.25 | 9 x 60 Min. | 18:00 – 19:00 Uhr
Silke Recke | 63,00 EUR | 24HK3221

Bauch-Beine-Po mit Latinomoves

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Fr | 06.09.24 – 04.10.24 | 5 x 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Carolina Riedel | 26,25 EUR | 24HK3233

Dance-Workout zum Kennenlernen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Di | 27.08.24 – 03.09.24 | 2 x 60 Min. | 17:30 – 18:30 Uhr
Sékou Bamogo | 18,60 EUR | 24HK3254

Dance-Workout für Erwachsene

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Di | 10.09.24 – 10.12.24 | 12 x 60 Min. | 17:30 – 18:30 Uhr
Sékou Bamogo | 112,00 EUR | 24HK3255

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum
Di | 07.01.25 – 25.03.25 | 10 x 60 Min. | 17:30 – 18:30 Uhr
Sékou Bamogo | 93,00 EUR | 24HK3256

Cardio-Dance-Workout: Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

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

Do | 22.08.24 – 07.11.24 | 8 x 60 min | 17:20 – 18:20 Uhr
Solveig Miersch | 56,00 EUR | 24HB32231A

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

Do | 14.11.24 – 06.02.25 | 8 x 60 min | 17:20 – 18:20 Uhr
Solveig Miersch | 56,00 EUR | 24HB32231B

Bodyworkout - Sommerkurs

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum
Di | 06.08.24 – 20.08.24 | 3 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 21,00 EUR | 24HR323110

Bodyworkout

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

Do | 22.08.24 – 14.11.24 | 9 x 60 min | 18:30 – 19:30 Uhr
Anna Zähr | 63,00 EUR | 24HB32312A

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

Di | 03.09.24 – 12.11.24 | 9 x 60 min | 17:05 – 18:05 Uhr
Anna Zähr | 63,00 EUR | 24HB32311A

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

Di | 19.11.24 – 04.02.25 | 10 x 60 min | 17:05 – 18:05 Uhr
Anna Zähr | 70,00 EUR | 24HB32311B

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

Do | 21.11.24 – 06.02.25 | 10 x 60 min | 18:30 – 19:30 Uhr
Anna Zähr | 70,00 EUR | 24HB32312B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 27.08.24 – 12.11.24 | 10 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 70,00 EUR | 24HR32311A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Di | 19.11.24 – 04.02.25 | 10 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr

Norbert Jentzsch | 70,00 EUR | 24HR32311B

Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitness“schnupper“kurs für Männer – NEU

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

Do | 05.09.24 – 26.09.24 | 4 x 60 min | 19:35 – 20:35 Uhr

Dozententeam der KVHS | 28,00 EUR | 24HB32661A

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

Do | 09.01.25 – 06.02.25 | 5 x 60 min | 19:35 – 20:35 Uhr

Dozententeam der KVHS | 35,00 EUR | 24HB32661C

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 09.09.24 – 30.09.24 | 4 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Lars Denkwitz | 42,00 EUR | 24HR32661A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 06.01.25 – 10.02.25 | 6 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Lars Denkwitz | 63,00 EUR | 24HR32661C

Reine Männersache! Aktiv und bewegt: Fitnesskurs für Männer – NEU

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

Do | 24.10.24 – 19.12.24 | 8 x 60 min | 19:35 – 20:35 Uhr

Dozententeam der KVHS | 56,00 EUR | 24HB32661B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Sportraum

Mo | 21.10.24 – 16.12.24 | 9 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Lars Denkwitz | 94,50 EUR | 24HR32661B

Step-Aerobic & Bodyworkout

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

Di | 13.08.24 – 29.10.24 | 10 x 60 min | 18:15 – 19:15 Uhr

Gunhild Mimuß | 70,00 EUR | 24HB32221A

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

Di | 05.11.24 – 04.02.25 | 12 x 60 min | 18:15 – 19:15 Uhr

Gunhild Mimuß | 84,00 EUR | 24HB32221B

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

Di | 13.08.24 – 29.10.24 | 10 x 60 min | 19:30 – 20:30 Uhr

Gunhild Mimuß | 70,00 EUR | 24HB32222A

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

Di | 05.11.24 – 04.02.25 | 12 x 60min | 19:30 – 20:30 Uhr

Gunhild Mimuß | 84,00 EUR | 24HB32222B

Step-Mix

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

Di | 24.09.24 – 17.12.24 | 8 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr

Katrin Nowotny | 56,00 EUR | 24HB32211B

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

Di | 24.09.24 – 17.12.24 | 8 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr

Katrin Nowotny | 56,00 EUR | 24HB32212B

Step-Mix - Schnupperkurs

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

Di | 06.08.24 – 27.08.24 | 4 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr

Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32211A

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

Di | 14.01.25 – 11.02.25 | 4 x 60 min | 18:00 – 19:00 Uhr

Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32211C

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

Di | 14.01.25 – 11.02.25 | 4 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr

Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32212C

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

Di | 06.08.24 – 27.08.24 | 4 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr

Katrin Nowotny | 28,00 EUR | 24HB32212A

NachWeihnachtsFitMix

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Sa | 28.12.24 | 1 x 4 UE | 10:00 – 13:00 Uhr

Dozententeam der KVHS | 20,00 EUR | 24HK32301W

STRONG Nation®

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

Mo | 05.08.24 – 09.09.24 | 6 x 60 min | 19:45 – 20:45 Uhr

Dorothea Scholz | 46,50 EUR | 24HB32601A

Bautzen | KVHS | Gesundheitskursräume, P-Neck-Str. 2e, Raum1

Mo | 16.09.24 – 04.11.24 | 6 x 60 min | 19:45 – 20:45 Uhr

Dorothea Scholz | 46,50 EUR | 24HB32601B

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

Mo | 11.11.24 – 16.12.24 | 6 x 60 min | 19:45 – 20:45 Uhr

Dorothea Scholz | 46,50 EUR | 24HB32601C

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

Mo | 06.01.25 – 10.02.25 | 6 x 60 min | 19:45 – 20:45 Uhr

Dorothea Scholz | 46,50 EUR | 24HB32601D

Zumba® - Fitnessworkout – NEU

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

Do | 29.08.24 – 26.09.24 | 5 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Fanny Schönau | 38,75 EUR | 24HB32241A

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

Do | 24.10.24 – 12.12.24 | 7 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Fanny Schönau | 54,25 EUR | 24HB32241B

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

Do | 09.01.25 – 13.02.25 | 6 x 60 min | 19:15 – 20:15 Uhr
Fanny Schönau | 46,50 EUR | 24HB32241C

Gesundheit kann man essen - Heimische Superfoods: Brennnessel und Co.

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mo | 09.09.24 | 1 x 4 UE | 18:00 – 21:00 Uhr
Karin Grundmann | 25,00 EUR | 24HK3551

Gesundheit kann man essen - Mediterrane Küche mit heimischen Lebensmitteln

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Di | 15.10.24 | 1 x 4 UE | 18:00 – 21:00 Uhr
Karin Grundmann | 25,00 EUR | 24HK3552

Gesundheit kann man essen - Schmackhafte Snacks zum Mitnehmen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mo | 25.11.24 | 1 x 4 UE | 18:00 – 21:00 Uhr
Karin Grundmann | 25,00 EUR | 24HK3553

Gesundheit kann man essen - Zuckerarm und (ge)nussvoll genießen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 29.01.25 | 1 x 4 UE | 18:00 – 21:00 Uhr
Karin Grundmann | 25,00 EUR | 24HK3554

Leicht und lecker durch den Berufsalltag

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mo | 21.10.24 – 11.11.24 | 4 x 3 UE | 17:00 – 19:15 Uhr
Jessica Lohr | 90,00 EUR | 24HK3544

Leichte Sommersalate zum Grillen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Do | 15.08.24 | 1 x 3 UE | 18:00 – 10:15 Uhr
Jessica Lohr | 22,50 EUR | 24HK3541

Pilzexkursion

Radeberg | Treffpunkt Bahnhof Langebrück | Dresdner Heide

Sa | 14.09.24 | 1 Vormittag | 09:00 – 13:30 Uhr
Kerstin Aretz | 45,00 EUR | 24HR3408

Unsere heimischen Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Di | 03.09.24 | 1 x 2 | 18:00 – 19:30 Uhr
Kerstin Aretz | 15,00 EUR | 24HR3407

Räuchern mit heimischen Wildpflanzen

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

Mi | 27.11.24 | 1 Abend | 17:30 – 20:30 Uhr
Claudia Scharf | 36,80 EUR | 24HB3405

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Aus aller Welt - Afrikanische Küche

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 30.10.24 | 1 x 5 UE | 18:00 – 21:45 Uhr
Sebastian Fischer | 30,00 EUR | 24HK3534

Aus aller Welt - Karibische Küche

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Fr | 13.09.24 | 1 x 5 UE | 18:00 – 21:45 Uhr
Sebastian Fischer | 30,00 EUR | 24HK3533

Aus aller Welt - Südindischer Abend - Kochen, Land und Leute

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Fr | 27.09.24 | 1 x 4 UE | 17:00 – 20:00 Uhr
Sumanth Ragala | 24,00 EUR | 24HK3531

Aus aller Welt - Vietnamesische Küche

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Fr | 01.11.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:30 Uhr
Hang Van Thi Le | 30,00 EUR | 24HK3532

Brot backen mit Hefe für Anfänger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Di | 14.01.25 – 15.01.25 | 2 Abende | 18:00 – 20:15 Uhr
Jessica Lohr | 50,00 EUR | 24HK3543

Gesunde Ernährung mit der Südasiatischen Küche

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 23.10.24 | 1 x 4 UE | 10:00 – 13:00 Uhr
Sebastian Fischer | 0,00 EUR | 24HK354F

Sprachlich-kulinarischer Apetitanreger- portugiesisch kochen und reden

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 22.01.25 | 1 x 5 UE | 17:30 – 21:15 Uhr

Anna Paula Wolff Berthold | 30,00 EUR | 24HK3536

Veggy-Kochen - wirklich gesund?

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 23.10.24 | 1 Abend | 18:00 – 20:15 Uhr

Heike Kowalewicz | 18,00 EUR | 24HK35202

Von Profis lernen - Alternative zur Weihnachtsgans? Gibt es!

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 18.12.24 | 1 x 5 UE | 18:00 – 21:45 Uhr

Sebastian Fischer | 30,00 EUR | 24HK3535

GESUNDHEITSPFLEGE, KRANKHEIT UND PRÄVENTION

Vortrag und Kochkurs - ausbalanciert statt Bluthochdruck

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 27.11.24 | 1 Abend | 18:00 – 20:15 Uhr

Heike Kowalewicz | 18,00 EUR | 24HK35203

Vortrag und Kochkurs - Brainfood - Nahrung für mein Gehirn

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 25.09.24 | 1 Abend | 18:00 – 20:15 Uhr

Heike Kowalewicz | 18,00 EUR | 24HK35201

Vortrag und Kochkurs - für gesunde Gelenke; der Gicht keine Chance

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 05.02.25 | 1 Abend | 18:00 – 20:15 Uhr

Heike Kowalewicz | 18,00 EUR | 24HK35204

Präventivkurs „Lieber leichter“ - vital und schlank

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Fr | 08.11.24 – 17.01.25 | 8 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Manuela Steinborn | 85,00 EUR | 24HK35200

Geführte Entgiftung / Entschlackung mit unterstützenden Yogaeinheiten - kompakt

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

Di | 11.02.25 – 18.03.25 | 3 Abende | 17:15 – 20:00 Uhr

Gabriela Anders | 80,00 EUR | 24HB3500F

Cholesterin – alles Lüge?

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mo | 26.08.24 | 1 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr

Katrin Vcelich | 15,00 EUR | 24HB3503

Ernährung und mentale Gesundheit

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Lehrküche

Mi | 02.10.24 | 1 x 120 UE | 18:00 – 20:15 Uhr

Jessica Lohr | 20,00 EUR | 24HK3542

Die Haut zeigt, wie es dem Darm geht

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Di | 14.01.25 | 1 x 2 UE | 17:15 – 19:15 Uhr

Gabriela Anders | 20,00 EUR | 24HB3501A

Basenfasten - gemeinsam durchhalten

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.05

Sa, Fr | 16.11.24 – 22.11.24 | 4 x 2 UE, 1 x 3UE | 10:00 –

11:45 Uhr | Manuela Steinborn | 54,00 EUR | 24HK3521

Einführung in die Entgiftung/Entschlackung mit unterstützenden Yogaeinheiten

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

Di | 11.02.25 – 18.03.25 | 5 Abende | 16:45 – 19:30 Uhr

Gabriela Anders | 135,00 EUR | 24HB3500

Fit durch den Winter mit ätherischen Ölen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 14.11.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Ramona Sbieschne | 15,00 EUR | 24HB3402

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit...

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mo | 07.10.24 | 1 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr

Katrin Vcelich | 15,00 EUR | 24HB3502

Homöopathie - eine Form der Komplementärmedizin vorgestellt

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.03

Mo | 27.01.25 – 10.02.25 | 3 x 150 Min. | 18:00 – 20:30 Uhr

Jacqueline Jänke | 75,00 EUR | 24HK34101

Immunsystem stärken mit ätherischen Ölen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Di | 08.10.24 | 1 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Ramona Sbieschne | 15,00 EUR | 24HB3401

Kräuterkosmetik - Selber rühren

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

Mi | 08.01.25 | 1 Abend | 17:30 – 20:30 Uhr
Claudia Scharf | 36,80 EUR | 24HB3404

Kräuterspaziergang durch die Laußnitzer Heide: Kräuter in Wiese und Wald

Radeberg | Treffpunkt: Laußnitz

Do | 05.09.24 | 1 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Irene Großmann | 13,00 EUR | 24HR3404A

Radeberg | Treffpunkt: Laußnitz

Fr | 04.10.24 | 1 x 3 UE | 10:00 – 12:15 Uhr
Irene Großmann | 19,50 EUR | 24HR3404B

Kräuterspaziergang im Schlosspark Hermsdorf

Radeberg | Treffpunkt: Hermsdorf Schlosspark

Sa | 31.08.24 | 1 x 3 UE | 10:00 – 12:15 Uhr
Irene Großmann | 19,50 EUR | 24HR3404C

Was Sie über Zucker wissen sollten

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Di | 19.11.24 | 1 x 2 UE | 17:15 – 19:15 Uhr
Gabriela Anders | 20,00 EUR | 24HB3501

MASSAGE UND FAMILIENSPORT

Massagekurs für Zweierteams und Paare

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144 a R 2.05

Di | 10.09.24 – 01.10.24 | 4 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Beate Wätzlich | 78,00 EUR | 24HK3400

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144 a R 2.05

Do | 23.01.25 – 13.02.25 | 4 x 3 UE | 18:30 – 20:45 Uhr
Beate Wätzlich | 78,00 EUR | 24HK3400B

Gesund leben - Eltern und Kind Turnen (2 - 4 Jahre) - „Junge Familie“

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, Gymnastikraum

Mi | 08.01.25 – 19.03.25 | 9 x 60 Min. | 16:15 – 17:15 Uhr
Dozententeam | 70,00 EUR | 24HK32981

Teile dein Wissen!

Werde Kursleiterin oder Kursleiter an der Volkshochschule.



FARB MIT MISCHERIN

HORIZONT ERWEITERER



kursleiter-in-sachsen.de



SPRACHEN

Neues Angebot: Deutsch für den Alltag

Die Kreisvolkshochschule Bautzen freut sich, ein neues Kursangebot vorzustellen: „**Deutsch für den Alltag**“. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben und sich grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag aneignen möchten. In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einfache Gespräche auf Deutsch zu führen, alltägliche Situationen zu meistern und grundlegende Sprachstrukturen zu verstehen. Der Kurs deckt wichtige Themen wie Begrüßung und Vorstellung, Einkaufen, Freizeitaktivitäten und grundlegende Kommunikationsfähigkeiten ab.

Kursinhalte:

- Begrüßung und Vorstellung
- Zahlen, Uhrzeit und Datum
- Einkaufen und Bestellungen
- Wegbeschreibungen und Orientierung
- Einfache Gespräche über Alltagsthemen

Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten gestalten den Unterricht interaktiv und unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei, sich in ihrem eigenen Tempo zu entwickeln. Der Kurs bietet eine freundliche und unterstützende Lernumgebung, in der Sie Ihre Deutschkenntnisse Schritt für Schritt verbessern können.

Termin:

Start: **Mittwoch | 21.08.2024** (wöchentlich) | 16.00 Uhr
Kreisvolkshochschule Bautzen | Dauer: 15 Wochen
Anmeldung: sophie.moerbe@kvhsbautzen.de

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs **NICHT BAMF-zertifiziert ist und NICHT mit einer Prüfung** abgeschlossen wird.

... weitere Infos auf Seite 39

Arabisch Begegnungskurs

Arabisch ist in Deutschland eine vergleichbar eher selten unterrichtete Sprache. Und das, obwohl Arabisch in unserer Gesellschaft einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Denn viele der Wörter, die wir täglich nutzen, und sogar unser Zahlensystem haben ihren Ursprung im Arabischen. Außerdem ist die Sprache aber auch historisch, kulturell, wissenschaftlich und wirtschaftlich sehr interessant. „yarbut allugha“

In diesem Arabischkurs geht es um mehr als nur die arabische Sprache. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die arabische Kultur kennenzulernen und Fragen zu stellen. In einer offenen Atmosphäre können Sie nicht nur die ersten Wörter und Phrasen lernen, sondern auch die Kultur, das Essen, Bräuche und Besonderheiten kennenlernen und Berührungspunkte abbauen. Lassen Sie sich auf dieses Experiment ein - für mehr Offenheit und Toleranz.

Die **Termine** werden auf unserer Webseite bekannt gegeben. Bei Fragen können Sie sich gern an sophie.moerbe@kvhsbautzen.de wenden.

... weitere Infos auf Seite 43

Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland

Erleben Sie einen spannenden Reisebericht über das faszinierende Peru! Tauchen Sie ein in die vielfältige Kultur und atemberaubende Natur dieses südamerikanischen Landes.

Unser Referent, Yuri Lévano García, nimmt Sie mit auf eine Reise durch sein Heimatland Peru. Erfahren Sie mehr über die reiche Geschichte der Inka und die lebendigen Traditionen der peruanischen Bevölkerung. Hören Sie spannende Geschichten über Begegnungen mit Menschen, kulinarische Entdeckungen und abenteuerliche Erlebnisse abseits der ausgetretenen Pfade. Und wer weiß: vielleicht wartet auf Sie sogar ein kulinarischer Leckerbissen.

Dieser Vortrag findet auf **Deutsch (04.02.2025)** und auf **Spanisch (11.02.2025)** statt.

Im Herbstsemester wird es weitere Veranstaltungen, Lesungen und Vorträge in verschiedenen Sprachen geben. Weitere **Termine** finden Sie auf unserer Webseite.

... weitere Infos auf Seite 39

Hände sprechen lassen - Kurse in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)

Gebärdensprache ist für all jene wichtig, die in sozialen und medizinischen Berufen arbeiten - und natürlich alle, die sich dafür interessieren oder im privaten Umfeld darauf zurückgreifen möchten. Die Kursleiterin bietet in diesem Einstiegskurs zunächst eine Einführung in alltagspraktische Fragen der Kommunikation mit schwerhörigen und gehörlosen Menschen und vermittelt anschließend Grundlagen der lautsprachbegleitenden Gebärdensprache (LBG).

Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG) stellen ein Kommunikationssystem dar, bei dem mittels Gebärden die Sprache eins-zu-eins übermittelt wird - die deutsche Grammatik wird beibehalten. Dies unterscheidet sie von der Deutschen Gebärdensprache (DGS) - die Muttersprache gehörloser Menschen - welche über eine eigene Grammatik („Sprachlehre“) verfügt. Das Vokabular ist identisch und kann in beiden Gebärdensprachformen angewandt werden.

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gern. Bitte prüfen Sie auch, ob die Kursgebühr eventuell von Dritten übernommen werden kann, falls der Kurs beruflich veranlasst ist.

Ein Kursbeginn wird bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Kursort ist die VHS in Bautzen.
Auch im Herbstsemester 2025 bietet die Kreisvolkshochschule Grund- und Aufbaukurse an.

... weitere Infos auf Seite 40

JOB- ANGEBOT



BAMF-Kurse

An der Kreisvolkshochschule Bautzen mit ihren drei Standorten werden folgende Kurse, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, angeboten:

- Erstorientierungskurs (Bautzen)
- Alphabetisierungskurse (Kamenz)
- Allgemeine Integrationskurse (Bautzen und Radeberg).



Kursleitende für verschiedene Sprachen an der Kreisvolkshochschule für Bautzen, Kamenz und Radeberg gesucht!

Werden Sie Teil der Kreisvolkshochschule und tragen Sie dazu bei, die Welt der Sprachen und Kulturen zu den Menschen zu bringen!

Die Volkshochschule (VHS) ist eine der wichtigsten Bildungseinrichtungen für Erwachsene in Deutschland und spielt eine zentrale Rolle in der Förderung lebenslangen Lernens. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir engagierte und qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter für verschiedene Sprachkurse. Wenn Sie eine Leidenschaft für Sprachen und das Unterrichten haben, dann ist dies die perfekte Gelegenheit für Sie!

Wir sind besonders interessiert an Kursleitende für die folgenden Sprachen:

- Englisch
- Spanisch
- Französisch
- Italienisch
- Deutsch als Fremdsprache
- Arabisch
- Russisch

Wenn Ihre Sprache nicht in der Liste enthalten ist, zögern Sie nicht, sich trotzdem zu bewerben. Die VHS ist stets offen für neue Sprachen und Kulturen.

Bewerbung:

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Motivationsschreiben, relevante Zeugnisse und Zertifikate) per E-Mail an: sophie.moerbe@kvhsbautzen.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und darauf, Sie bald in unserem Team begrüßen zu dürfen!

LANDESKUNDE

Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland (deutsch)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Di | 04.02.25 | 1 Abend | 18:30 – 20:00 Uhr

Yuri Nguyen Levano Garcia | 5,00 EUR | 24HB401

Faszinierendes Peru - Reiseziel und Heimatland (spanisch)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Di | 11.02.25 | 1 Abend | 18:30 – 20:00 Uhr

Yuri Nguyen Levano Garcia | 5,00 EUR | 24HB402

DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr

Marcin Quirini | 144,00 EUR | 24HB44A1Q

Deutsch im Alltag - Grundkurs für Einsteiger

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Marcin Quirini | 144,00 EUR | 24HB44A1Q1

Einbürgerungstest 6

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 26.08.24 | 60 min | 15:00 – 16:00 Uhr

Andrea Siebert | 25,00 EUR | 24HB44EB6

Einbürgerungstest 7

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 23.09.24 | 60 min | 15:00 – 16:00 Uhr

Andrea Siebert | 25,00 EUR | 24HB44EB7

Einbürgerungstest 8

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 04.11.24 | 60 min | 15:00 – 16:00 Uhr

Andrea Siebert | 25,00 EUR | 24HB44EB9

Einbürgerungstest 9

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 02.12.24 | 60 min | 15:00 – 16:00 Uhr

Andrea Siebert | 25,00 EUR | 24HB44EB10

GEBÄRDENSPRACHE

Grundkurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 02.09.24 – 30.09.24 | 5 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr

Ines Reimann | 100,00 EUR | 24HB4T84

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Mi | 04.09.24 – 02.10.24 | 5 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Ines Reimann | 100,00 EUR | 24HB4T81

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Fr | 06.09.24 – 04.10.24 | 5 x 2 UE | 16:00 – 17:30 Uhr

Ines Reimann | 100,00 EUR | 24HB4T83

Aufbaukurs in lautsprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mo | 04.11.24 – 02.12.24 | 5 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr

Ines Reimann | 100,00 EUR | 24HB4T85

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Mi | 06.11.24 – 11.12.24 | 5 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Ines Reimann | 100,00 EUR | 24HB4T82

SORBISCH

Sorbisch Grundkurs A1.2

Bautzen | Haus der Sorben

Mo | 30.09.24 – 03.02.25 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Agnes Schmole | 144,00 EUR | 24HB4QS2

ENGLISCH

Englisch Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Di | 10.09.24 – 21.01.25 | 15 x 2 UE | 14:30 – 16:00 Uhr

Simone Müller | 144,00 EUR | 24HB46A

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Olga Surshanski | 96,00 EUR | 24HK4JA1

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mi | 28.08.24 – 08.01.25 | 15 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr

Angela Sondermann | 144,00 EUR | 24HK46A1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Gudrun Schilling | 144,00 EUR | 24HR46A2A1

Englisch Grundkurs A1.1 Plus

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Wilfried Müller | 144,00 EUR | 24HB46A1

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.03

Di | 27.08.24 – 17.12.24 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Birgit Käther | 144,00 EUR | 24HK46B13

Englisch Grundkurs am Vormittag A1.1 PLUS

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 09:00 – 10:30 Uhr

Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46A1A

Englisch Grundkurs A1.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Claudia Israel | 144,00 EUR | 24HB46A3

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Do | 29.08.24 – 23.01.25 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Olga Surshanski | 144,00 EUR | 24HK46A1B

Englisch Grundkurs am Vormittag A1.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Di | 03.09.24 – 07.01.25 | 15 x 2 UE | 10:45 – 12:15 Uhr

Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46A4

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr

Gudrun Schilling | 144,00 EUR | 24HR46A2A

Englisch Grundkurs für Reisende PLUS

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Claudia Israel | 144,00 EUR | 24HB46B6

Englisch für die Reise A2.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr

Olga Surshanski | 144,00 EUR | 24HR46A5

Englisch Aufbaukurs A2.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Di | 10.09.24 – 21.01.25 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Simone Müller | 144,00 EUR | 24HB46A5

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Olga Surshanski | 144,00 EUR | 24HB46A1C

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Di | 27.08.24 – 17.12.24 | 15 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Sondermann | 144,00 EUR | 24HK46A7

Englisch Aufbaukurs A2.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46B10

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Do | 29.08.24 – 16.01.25 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Angela Sondermann | 144,00 EUR | 24HK46B11

Bischofswerda | Goethe-Gymn. | A.-König-Str. 12 Raum F1.41 (F2)

Do | 29.08.24 – 16.01.25 | 15 x 2 UE | 18:45 – 20:15 Uhr
Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46B19

Englisch Aufbaukurs B1.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Olga Surshanski | 144,00 EUR | 24HR46B16

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Ingrid Holste | 144,00 EUR | 24HR46B1

Englisch Auffrischkurs B1.1 - Verlängerung

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 16.01.25 – 30.01.25 | 3 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Ingrid Holste | 28,80 EUR | 24HR46B2

Englisch für Fortgeschrittene B1

Bischofswerda | Goethe-Gymn. | A.-König-Str. 12 Raum F1.41 (F2)

Di | 20.08.24 – 17.12.24 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr
Christina Gombos | 144,00 EUR | 24HB46C12

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Mo | 09.09.24 – 09.12.24 | 12 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Christine Bogs | 115,20 EUR | 24HR46C4

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Di | 10.09.24 – 10.12.24 | 12 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Christine Bogs | 115,20 EUR | 24HR46C5

Englisch für Fortgeschrittene B1.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Schilling | 144,00 EUR | 24HR46A2B

Englisch für Fortgeschrittene B1.2

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Di | 27.08.24 – 17.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Angela Sondermann | 144,00 EUR | 24HK46C22

Englisch für Fortgeschrittene B2.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr
Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46C14

Englisch für Wiedereinsteiger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mi | 28.08.24 – 08.01.25 | 15 x 2 UE | 10:45 – 12:15 Uhr
Angela Sondermann | 144,00 EUR | 24HK46WE

Englisch Vervollkommnung und Konversation A2

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

Mo | 02.09.24 – 06.01.25 | 15 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46C24

Englisch Vervollkommnung und Konversation A2.2

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 17:45 – 19:15 Uhr
Birgit Käther | 144,00 EUR | 24HR46C3

Englisch Vervollkommnung und Konversation B1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Di | 20.08.24 – 10.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Wilfried Müller | 144,00 EUR | 24HB46C26

Englisch Vervollkommnung und Konversation B2.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mi | 04.09.24 – 15.01.25 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr
Frank Ritzrow | 144,00 EUR | 24HB46C21

Schnupperkurs am Vormittag - Englisch für AnfängerInnen

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Do | 16.01.25 – 13.02.25 | 5 x 2 UE | 09:30 – 11:00 Uhr
Gudrun Schilling | 48,00 EUR | 24HR46A2A3

Schnupperkurs Englisch für AnfängerInnen

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Di | 07.01.25 – 04.02.25 | 5 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Schilling | 48,00 EUR | 24HR46A2A2

Schnupperkurs - Englisch für Wiedereinsteiger/ Konversation

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Schilling | 48,00 EUR | 24HR46A2B1

FRANZÖSISCH

Bon Voyage! Französisch für Reisende A1.1 PLUS

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 18:45 – 20:15 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 24HB48FR1

Bon Voyage! Französisch für Reisende A1.1 PLUS - Verlängerung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 16.01.25 – 13.02.25 | 5 x 2 UE | 18:45 – 20:15 Uhr
Paulin Elstner | 48,00 EUR | 24HB48FR1V

Französisch Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 24HB48FR2

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 24HK48FR1

Französisch Grundkurs A1.1 - Verlängerung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Do | 16.01.25 – 13.02.25 | 5 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Paulin Elstner | 48,00 EUR | 24HB48FR2V

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Paulin Elstner | 48,00 EUR | 24HK48FR1V

Französisch Grundkurs A1.2

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Paulin Elstner | 144,00 EUR | 24HK48FRW1

Französisch Grundkurs A1.2 - Verlängerung

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 2 UE | 18:15 – 19:45 Uhr
Paulin Elstner | 48,00 EUR | 24HK48FRV1

Französisch für Fortgeschrittene B2.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 18:45 – 20:15 Uhr
Dozent gesucht! | 144,00 EUR | 24HR48FR7

SPANISCH

Spanisch Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Di | 03.09.24 – 28.01.25 | 15 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Yuri Nguyen Levano Garcia | 144,00 EUR | 24HB4MA2

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Fr | 23.08.24 – 13.12.24 | 15 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Liliam Amparo Vasquez Giraldo | 144,00 EUR | 24HR4MA2

Spanisch Grundkurs A1.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr
Magnolia Medina Orozco | 144,00 EUR | 24HB4MA1B

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Di | 03.09.24 – 28.01.25 | 15 x 2 UE | 16:30 – 18:00 Uhr
Yuri Nguyen Levano Garcia | 144,00 EUR | 24HB4MA1

Spanisch Grundkurs für Jugendliche A1.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 16:45 – 18:15 Uhr
Liliam Amparo Vasquez Giraldo | 144,00 EUR | 24HR4MA1J

Spanisch Grundkurs für Kinder A1.1

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Do | 22.08.24 – 09.01.25 | 15 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Liliam Amparo Vasquez Giraldo | 144,00 EUR | 24HR4MA1K

Spanisch Aufbaukurs A2.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Di | 03.09.24 – 28.01.25 | 15 x 2 UE | 18:30 – 20:00 Uhr
Yuri Nguyen Levano Garcia | 144,00 EUR | 24HB4MA4

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mo | 09.09.24 – 13.01.25 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr
Javier Antonio Castro Rodriguez | 144,00 EUR | 24HB4MB13

Spanisch Aufbaukurs A2.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.05

Mi | 11.09.24 – 22.01.25 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr
Javier Antonio Castro Rodriguez | 144,00 EUR | 24HB4MB20

Spanisch Aufbaukurs A2

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, Kreativraum

Fr | 23.08.24 – 13.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Liliam Amparo Vasquez Giraldo | 144,00 EUR | 24HR4MA1

POLNISCH

Polnisch Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Marcin Quirini | 144,00 EUR | 24HB4H4B

Polnisch Grundkurs A1.2

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mo | 19.08.24 – 09.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Marcin Quirini | 144,00 EUR | 24HB4H1B

RUSSISCH

Russisch Auffrischkurs A2.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.07

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 17:30 – 19:00 Uhr

Olga Surshanski | 144,00 EUR | 24HB479C

Russisch Auffrischkurs für Wiedereinsteiger

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Mo | 19.08.24 – 06.01.25 | 15 x 2 UE | 18:00 – 19:30 Uhr

Irina Gavrusenko | 144,00 EUR | 24HK4J9B

Russisch Grundkurs Konversation - erste Wörter und Phrasen

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.01

Mo | 23.09.24 – 09.12.24 | 10 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

Olga Surshanski | 96,00 EUR | 24HK4JA

TSCHECHISCH

Tschechisch Grundkurs A1.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Jakub Kuncik | 144,00 EUR | 24HB4N2

Tschechisch Schnupperkurs für AnfängerInnen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 2 UE | 17:15 – 18:45 Uhr

Jakub Kuncik | 48,00 EUR | 24HB4N2SK

Tschechisch Aufbaukurs für Wiedereinsteiger A2.1

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mi | 21.08.24 – 18.12.24 | 15 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Jakub Kuncik | 144,00 EUR | 24HB4N1

Tschechisch Schnupperkurs Konversation

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Mi | 08.01.25 – 05.02.25 | 5 x 2 UE | 19:00 – 20:30 Uhr

Jakub Kuncik | 48,00 EUR | 24HB4N1SK2

ARABISCH

Salam aleikum! - Arabisch Begegnungskurs

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Fr | 01.11.24 – 17.01.25 | 10 x 2 UE | 13:30 – 15:00 Uhr

N. N. | 96,00 EUR | 24HB41A1





DIGITALE UND BERUFLICHE BILDUNG

Tatort Internet

Dieser kompakte Kurs kann Ihnen u. a. bei folgenden Fragen helfen:

Teil 1 - Einstieg in das Internet

Wie kann ich das Internet sicher nutzen? - Wo finde/suche ich Informationen im Internet? - Wie empfangen und schreibe ich eine E-Mail? - Wo lauern Gefahren im Internet, wie erkenne ich diese und schütze mich dagegen?

Teil 2 - Online Bezahlen per Online-Banking/Mobile-Banking

Wie kann ich Papierrechnungen online bezahlen? - Wie bezahle ich im Internet sicher z.B. Waren, Reisen, Tickets etc.? - Was sind unsichere Zahlungsmethoden?

Teil 3 - Online-Shopping

Wie kaufe ich im Internet sicher ein (Amazon, Otto, eBay etc.)? - Wie buche ich eine Reise (booking.com, Deutsche Bahn etc.)? -- Wie verkaufe ich im Internet (eBay, ebay-Kleinanzeigen, mobile.de)? - Wie erkenne ich Fake-Shops?

... weitere Infos auf Seite 49

Lesen mit dem E-Book-Reader

E-Books - Bücher in elektronischer Form - müssen nicht gekauft werden. Mit der „Onleihe Oberlausitz“ steht jedem die Ausleihe von eMedien mit einem E-Book-Reader, Notebook, PC, Tablet oder Smartphone offen. Unabhängig wo Sie gerade sind und Internetempfang gegeben ist, können Sie rund um die Uhr eBooks ausleihen.

Doch was sind die Voraussetzungen, wie ermittelt man das Angebot und wie funktioniert die Ausleihe von eBooks?

Diese und weitere Fragen werden bei der Veranstaltung beantwortet. Geübt werden kann mit den eigenen Geräten (keine Kindle-Geräte, da nicht kompatibel). Es stehen auch eReader (Tolino) der Bibliothek zur Verfügung.

Kurs in Zusammenarbeit mit der **Stadtbibliothek Bautzen**

... weitere Infos auf Seite 49

Kommunikation - Konfliktbewältigung

Konflikte begegnen uns im Alltag immer wieder, entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Im Seminar werden Konfliktursachen und Möglichkeiten einer fairen, partnerschaftlichen Lösung behandelt:

- Konflikt - Chance statt Zwiespalt
- Eigenes Verhalten - Aktion und Reaktion
- Konflikte lösen - Konsens statt Kompromiss

... weitere Infos auf Seite 49

Xpert Business LernNetz: Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie.



Anmeldung über:

<https://www.xpert-business-lernnetz.de/app>

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Die Kosten für die jeweiligen Kursbausteine entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen der einzelnen Module und nehmen dort auch Ihre Anmeldung vor. 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 Herbstsemester).

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der **Xpert-Business-Webseite** (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>).

... weitere Infos auf Seite 47



COMPUTER

Auch Ihr PC braucht eine Wartung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Do | 28.11.24 | 1 x 4 UE | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 24,00 EUR | 24HB5113B

PC für Senioren - Anfängerkurs

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mi | 08.01.25 – 29.01.25 | 4 x 120 min | 15:30 – 17:30 Uhr

Mario Köhler | 64,00 EUR | 24HB5113

PC für Senioren - Aufbaukurs I

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mi | 06.11.24 – 04.12.24 | 4 x 120 min | 15:30 – 17:30 Uhr

Mario Köhler | 64,00 EUR | 24HB5112

PC für Senioren - Aufbaukurs II

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mi | 25.09.24 – 30.10.24 | 4 x 120 min | 15:30 – 17:30 Uhr

Mario Köhler | 64,00 EUR | 24HB5111

Computerkurs für Einsteiger

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Do | 05.12.24 – 23.01.25 | 6 x 4 UE | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 24HB5115

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

Mo | 06.01.25 – 10.02.25 | 6 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 24HK5101A

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Fr | 08.11.24 – 17.01.25 | 8 x 3UE | 18:00 – 20:15 Uhr

Lars Fünfstück | 144,00 EUR | 24HR5101B

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 24.09.24 – 26.11.24 | 8 x 3UE | 15:15 – 17:30 Uhr

Norbert Jentzsch | 144,00 EUR | 24HR5101A

Erstellung eines CEWE-Fotobuches

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Sa | 09.11.24 – 23.11.24 | 3 x 4 UE | 09:30 – 12:30 Uhr

Norbert Karte | 72,00 EUR | 24HB5114B

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

Mi | 11.09.24 – 25.09.24 | 3 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 72,00 EUR | 24HK5114A

Gestaltung eines Fotobuches

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 27.08.24 – 17.09.24 | 4 x 3 UE | 15:15 – 17:30 Uhr

Norbert Jentzsch | 72,00 EUR | 24HR5111A

Textverarbeitung mit Word

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Do | 05.09.24 – 07.11.24 | 6 x 4 UE | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 144,00 EUR | 24HB5112B

Excel in der Praxis Grundlagen

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Fr | 30.08.24 – 08.11.24 | 7 x 4 UE | 17:30 – 20:45 Uhr

Norbert Karte | 168,00 EUR | 24HB5103A

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

Mo | 28.10.24 – 09.12.24 | 7 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 168,00 EUR | 24HK5103A

Word und Excel: Tipps und Tricks

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Fr | 10.01.25 – 24.01.25 | 3 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 72,00 EUR | 24HB5116

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

Mi | 23.10.24 – 06.11.24 | 3 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr

Norbert Karte | 72,00 EUR | 24HK5116

PowerPoint - Professionell präsentieren

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Sa | 07.09.24 – 20.09.24 | 3 x 6 UE | 09:30 – 14:00 Uhr

Norbert Karte | 108,00 EUR | 24HB5106A

TASTSCHREIBEN

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

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Sa | 11.01.25 – 08.02.25 | 4 x | 09:00 – 10:40/12:0 Uhr

Kerstin Deutscher | 107,00 EUR | 24HB5001

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

Sa | 09.11.24 – 30.11.24 | 4 x | 09:00 – 10:40/12:0 Uhr

Kerstin Deutscher | 107,00 EUR | 24HK5001A

10-Finger-Tastschreiben - Ferienkurs

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Mo | 17.02.25 – 27.02.25 | 4 x 4 UE | 09:00 – 12:15 Uhr

Kerstin Deutscher | 135,00 EUR | 24HB5001FK

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Gepüfte Fachkraft (XB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

FINANZBUCHFÜHRUNG

Xpert Business LernNetz - Onlinekursreihe:
Buchung erfolgt in den Einzelmodulen

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 06.02.25 | je Modul | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | je Modul EUR | 24HO54W

Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 06.02.25 | 24 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 431,90 EUR | 24HO54W21

Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 30.01.25 | 22 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 408,10 EUR | 24HO54W22

Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 06.02.25 | 16 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 349,30 EUR | 24HO54W23

Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 23.01.25 | 20 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 384,30 EUR | 24HO54W26

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 23.01.25 | 20 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 384,30 EUR | 24HO54W28

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 10.12.24 | 11 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 217,90 EUR | 24HO54W24

Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 30.01.25 | 22 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 373,10 EUR | 24HO54W29

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 23.01.25 | 20 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 384,30 EUR | 24HO54W25

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 23.01.25 | 20 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 384,30 EUR | 24HO54W27

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 06.02.25 | 24 x 120 min | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 431,90 EUR | 24HO54W31

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 30.01.25 | 22 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-OnlineSeminar | 408,10 EUR | 24HO54W32



Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 19.11.24 – 23.01.25 | 16 x 120 Min. | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-Onlineseminar | 349,30 EUR | 24HO54W34

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Bautzen | Online

Di | 05.11.24 – 23.01.25 | 20 x 120 Min | 18:30 – 20:30 Uhr
Live-Onlineseminar | 384,30 EUR | 24HO54W35

SMARTPHONE

Ich und mein Smartphone - Einzelschulung

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 12.09.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E01

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 12.09.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E02

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 12.09.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E03

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 26.09.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E04

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 26.09.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E05

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 26.09.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E06

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 17.10.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E07

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 17.10.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E08

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 17.10.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E09

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 07.11.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E10

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 07.11.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E11

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 07.11.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E12

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 21.11.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E13

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 21.11.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E14

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 21.11.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E15

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 05.12.24 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E16

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 05.12.24 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E17

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 05.12.24 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E18

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 09.01.25 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E19

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 09.01.25 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E20

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 09.01.25 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E21

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 23.01.25 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E22

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 23.01.25 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E23

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 23.01.25 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E27

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 13.02.25 | 1 UE | 16:00 – 16:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E25

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 13.02.25 | 1 UE | 17:00 – 17:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E26

Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.08

Do | 13.02.25 | 1 UE | 18:00 – 18:45 Uhr
Markus Schmidt | 42,00 EUR | 24HB513E24

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 27.08.24 | 1 UE | 14:15 – 15:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 42,00 EUR | 24HR513E01

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 24.09.24 | 1 UE | 14:15 – 15:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 42,00 EUR | 24HR513E02

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 29.10.24 | 1 UE | 14:15 – 15:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 42,00 EUR | 24HR513E03

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 26.11.24 | 1 UE | 14:15 – 15:00 Uhr
Norbert Jentzsch | 42,00 EUR | 24HR513E04

Digitaler Alleskönner - Smartphone-Intensivkurs
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 03.12.24 – 07.01.25 | 4 x 3 UE | 15:15 – 17:30 Uhr
Norbert Jentzsch | 81,00 EUR | 24HR5191X

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Fr | 13.09.24 – 25.10.24 | 4 x 3 UE | 18:00 – 20:15 Uhr
Lars Fünfstück | 81,00 EUR | 24HR5191B

DIGITALE BILDUNG
Schnupperkurs Lesen mit dem E-Book-Reader
Bautzen | Stadtbibliothek Bautzen

Mo | 02.09.24 | 1 x 2 UE | 10:00 – 11:30 Uhr
Stadtbibliothek Bautzen Dozententeam | 0,00 EUR | 24HB5118A

Bautzen | Stadtbibliothek Bautzen

Di | 29.10.24 | 1 x 2 UE | 15:00 – 16:30 Uhr
Stadtbibliothek Bautzen Dozententeam | 0,00 EUR | 24HB5118B

Tatort Internet? - Sicher und souverän im Internet
Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.04

Di | 17.09.24 – 05.11.24 | 6 x 4 UE | 17:30 – 20:45 Uhr
Maxim Fünfstück | 144,00 EUR | 24HB5117

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

Mo | 26.08.24 – 30.09.24 | 6 x 4 UE | 17:15 – 20:30 Uhr
Norbert Karte | 144,00 EUR | 24HK5117

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Mo | 09.09.24 – 28.10.24 | 6 x 4 UE | 10:00 – 13:15 Uhr
Norbert Jentzsch | 144,00 EUR | 24HR5117

ChatGPT & Co. - Wie kann die KI unser Leben beeinflussen?
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 02

Di | 14.01.25 | 1 x 3 UE | 15:15 – 17:30 Uhr
Norbert Jentzsch | 20,00 EUR | 24HR5191Y

KURSLEITERTÄTIGKEIT
Was machen eigentlich Kursleitende?
Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.06

Do | 08.08.24 | 1 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Dozententeam der KVHS | 0,00 EUR | 24HB5602

Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.06

Do | 15.08.24 | 1 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Dozententeam der KVHS | 0,00 EUR | 24HK5602

Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 03

Mo | 12.08.24 | 1 x 2 UE | 17:00 – 18:30 Uhr
Dozententeam der KVHS | 0,00 EUR | 24HR5602

SOFTSKILLS
Kommunikation - Grundlagen
Kamenz | KVHS | Macherstr. 144a, R 2.02

Sa | 28.09.24 | 1 x 9 UE | 10:15 – 17:00 Uhr
Axel Lehmann | 67,50 EUR | 24HK5601

Kommunikation - Konfliktbewältigung
Radeberg | Heidestr. 70, Haus 223, 01

Sa | 23.11.24 | 1 x 9 UE | 10:15 – 17:00 Uhr
Axel Lehmann | 67,50 EUR | 24HR5601

Woche der seelischen Gesundheit - Kommunikation – Stressbewältigung
Bautzen | KVHS | Postplatz 3, 3. OG, Zi. 4.03

Sa | 19.10.24 | 1 x 9 UE | 10:15 – 17:00 Uhr
Axel Lehmann | 67,50 EUR | 24HB5601

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!

vhs  Kreisvolkshochschule
Bautzen

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kursnummer	Titel	Gebühr

Name:* Vorname:*

Straße:* PLZ/Wohnort:*

Geburtsdatum:* E-Mail:

Telefon:* Mobilnummer:

*Angaben zwingend notwendig. Wir bitten auch um die Angabe Ihrer Telefon- und oder Mobilnummer und/oder E-Mail-Adresse, um Sie ggf. über Kursmodalitäten rechtzeitig informieren zu können.

Ich habe die Benutzerordnung der Kreisvolkshochschule gelesen und erkenne diese mit meiner Anmeldung zu den Kursen als rechtsverbindlich an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung der Kreisvolkshochschule weiterverarbeitet werden können.

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Bautzen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Bautzen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der SEPA-Basis-Lastschrift-Einzug erfolgt in Abhängigkeit des Kursbeginns.

Zahlart: Wiederkehrende Zahlungen Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 04 002 00000 433099

BIC: IBAN:*

Kontoinhaber:
(wenn abweichend vom Anmeldenden)

Datum/Unterschrift

Welche Themen würden Sie gern in unserem Kursprogramm finden?





- große Auswahl an guten Büchern vor Ort
- Bestellung von lieferbarer Literatur – oft schon zum nächsten Werktag
- persönliche Beratung

Buchhandlung Rudolf Kretschmar

Inh. Reingard Kretschmar-Dietrich e. K

Steinstraße 11, 02625 Bautzen

Telefon 03591 43314

www.buch-kretschmar.de



Vorstellungstermine
unter www.theater-bautzen.de

THEATER
•••••
DŹIWADŁO



Einfach die Energiekosten senken.

© S-Com

**Wir finanzieren Ihre Vorhaben
und beraten Sie zu den
Fördermöglichkeiten:**

- Dach- und Fassadendämmung
- Photovoltaik
- Solarthermie
- Heizungsoptimierung
- u. a.

Weil's um mehr als Geld geht – Sparkasse.



ksk-bautzen.de
ostsaechsische-sparkasse-dresden.de